



БИБЛИОТЕКА ФПМТ - РОССИЯ
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА
ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ

ПОКАЯНИЕ ПЕРЕД ТРИДЦАТЬЮ ПЯТЬЮ БУДДАМИ



ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ
НГАВАНГ ДАРГЬЕ
НАГАРДЖУНА

ПОКАЯНИЕ ПЕРЕД ТРИДЦАТЬЮ ПЯТЬЮ БУДДАМИ

ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ · НГАВАНГ ДАРГЬЕ · НАГАРДЖУНА

БИБЛИОТЕКА ФПМТ-РОССИЯ

**ПОКАЯНИЕ
ПЕРЕД ТРИДЦАТЬЮ
ПЯТЬЮ БУДДАМИ**

Сборник

**Лама Сопя Ринпоче
Нгаванг Даргье
Нагарджуна**



Москва — «Ганден Тендар Линг»

2017

УДК 294.321

ББК 86.35

П 48

П 48 Покаяние перед Тридцатью пятью буддами. —
Москва: Буддийский центр «Ганден Тендар Линг», 2017. —
158 с., с ил.

УДК 294.321

ББК 86.35

© Lama Zopa Rinpoche

© B. Beresford, translation from Tibetan

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

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

Содержание

Предисловие переводчика	5
-------------------------------	---

Покаяние в падениях

Как медитировать перед практикой	10
Созерцание	12
Как медитировать в ходе практики	13
Начитывание имён Тридцати пяти будд	14
Простирая перед Буддами Врачевания	16
Как медитировать об общем покаянии	19
Общее покаяние	20
Созерцание в конце покаянной молитвы	21
Посвящение	21
Дополнительные молитвы посвящения	22

Дополнительные возможности для практики

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы	25
Хвала Авалокитешваре	26
Вечерняя практика	28

Лама Сона Ринпоче

Покончить со страданием

Четыре плода-страдания негативных действий	29
Четыре противодействующие силы	34

Лама Сона Ринпоче

Полезьа выполнения простирааний

Общая польза	38
Десять благ	40
Восемь благ	43

Лама Сона Ринпоче

Комментарий к практике простирааний

перед Тридцатью пятью буддами

Мотивация	47
Как представлять Тридцать пять будд	49
Гуру-йога	51
Как усилить очищение	55
Различные медитации в ходе простирааний	58
Как простирааться	63
Чтение мантр	71
Чтение имён будд	72
Блага чтения имён будд	76
Как выполнять общее покаяние	83
<i>Порождение раскаяния</i>	83
<i>Медитация о пустоте</i>	86
<i>Объяснение специфических выражений</i>	89
Заключение	92

Лама Сона Ринпоче, геше Нгаванг Даргье

Объяснение практики Сутры о трёх скоплениях»

Введение	95
Применение четырёх сил	98
Тридцать пять будд	100
Созерцание и практика	105

Нагарджуна

Толкование «Покаяния бодхисаттвы в падениях»

[Введение]	111
[Толкование имён будд]	115
[Толкование текста покаяния]	126

Руководство к выполнению ста тысяч простираний

Простиранья в качестве ежедневной практики	131
Затворничество по простираньям	134
[Качество выполнения простираний]	136

Библиографические сведения	137
Именной аннотированный указатель	141
Имена Тридцати пяти будд	144
Примечания	146

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 Дзе Цонкапа уделял ей в своей личной практике, совершив во время своего затворничества в Олха Чолунге в десять раз больше простираций перед буддами покаяния, чем это сегодня рекомендуется для выполнения цикла так называемых «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 простирааний, 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 ладоши» Пабонки Ринпоче. Впоследствии всё «Освобождение», включая и руководство к простирааниям, 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 со-

авторстве 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 ти-

бетскому 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 ^н.

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 бесчётных 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 создал бесчисленное количество причин рождения в адских мирах, нарушая обеты пратимокши, нарушая обеты бодхисаттвы, нарушая тантрические обеты неисчислимое 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 недобродетелей 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.



Будда Шакьямуни



Акшобхья



Вайрочана

Созерцание

Представьте в пространстве перед собой своего Гуру в образе Будды Шакьямуни, в сердце которого — тысячерукий Ченрезиг. В сердце тысячерукого Ченрезига — слог Хри (ॐ); 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 Амитабхи. В пятом ряду семь будд зелёного цвета в образе Амогасиддхи. 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 простирания. 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 простирания, либо трижды простираться перед каждым буддой, читая при этом молитву лишь один раз за одно простирание. 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 простираний:

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

Чомденде дешин шегпа драчомпа янгагпар дзогпей сангье Ринчен Гьялцен-ла чагцалло. — 7 раз.

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

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.



Славный Царь



Царь Благозвучия



Безупречный

Простирания перед семью Буддами Врачевания

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 Яснознающему 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!

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!



Славный



Благозвучный



Яснознающий



Будда Врачевания

Все блаженные будды, прошу, внимлите мне!

Какие только корни добродетели я ни посадил в этой жизни и безначальном [ряде] жизней во всех областях рождений в круговерти даянием, — хотя бы и даянием куса 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 возвращением своей высшей, запредельной мудрости, —

сбрав их все воедино, полностью посвящая 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, внимлите 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. Был непочтителен к своим родителям, непочтителен к ваджрным наставникам, к своему настоятелю, непочтителен к своим духовным друзьям-носителям обетов⁴. Совершал деяния, вредящие Трёх Драгим, пренебрегал святой Дхармой⁵, уничижал благородную Санху⁶, 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-Ваджродержцем, 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 их впредь⁷. Раскаиваясь и исповедуясь в них, обрету счастье и сохраню его, а не раскаившись и не исповедовавшись — с истинным счастьем не встречусь.

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 бодхисатв 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 бодхисатв и всех живых существ, пусть дра-

гоценная 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 сутъ наставлений!

Дополнительные возможности для практики

Согласно совету Ламы Сопы Ринпоче практику покаяния в падениях перед Тридцатью пятью буддами можно дополнить чтением двадцати одной длинной мантры Ваджрасаттвы и хвалой Авалокитешваре [т. н. хвала «По»; тиб. ро bstod]. Благодаря им возрастают накопление заслуг и сила очищения.

Прочитав имена семи Будд Врачевания, произнесите, не прекращая простирается, двадцать одну длинную мантру Ваджрасаттвы. После мантр прочтите хвалу Авалокитешваре из практики *ньюнгне*⁸. Затем продолжайте практику Тридцати пяти будд покаянной молитвой, общим покаянием и так далее.

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы

**Ом Ваджрасаттва самая манупала,
Ваджрасаттва твено патиштха, дриджо ме бхава,
сутошьо ме бхава, супошьо ме бхава, ануракто ме бхава,
сарва сиддхи ме праяччха, сарва карма су чаме,
читтам шриям куру хум, ха ха ха ха хо, бхагаван
сарва татхагата, ваджра ма ме мунча,
ваджра бхава маха самая саттва ах хум пхат — 21 раз.**

Хвала Авалокитешваре

Ом! Покровителю вселенной кланяюсь!

Перед Гуру вселенной, пред тем, кого славят три мира,
Славят и предводитель божеств, и мары, и Брахма,
Восхваляя тебя, высший царь мудрецов,
исполнитель [желаний существ],
Пред тобой, трёх миров покровитель всевысший,
теперь простираюсь.

Обладатель священного тела, — [сосуда] бесчисленных тел
всех ушедших-в-блаженство,
Тот, чьё темя татхãгата Свет Беспредельный венчает,
Жажду с голодом духов голодных снимаешь
десницей щедрейшей,
Держишь левой рукой золотистый прекраснейший лотос.

И легко и душисто сплетенье волос твоих рыжих,
Лик прекрасен твой, словно луна в полнолуние,
Твои очи, как лотос изящные, всё озирают,
Словно снег или раковина, белоснежно душистое [тело].

Украшают тебя безупречного жемчуга гроздь,
Светозарно лучишься ты утренней алой зарёю.
Будто пруд, полный лотосов, руки твои распустились,
Преисполнен ты юности, цветом — как месяц осенний.

Самоцветных камней изобилье украсило плечи,
Твои длани гладки и юны, словно свежие листья,
Твою левую грудь укрывает руно антилопы,
И чудесно твоё из серёт и браслетов убранство.

Совет Ламы Сопы Ринпоче по поводу вечерней практики

Каждый вечер перед отходом ко сну выполняйте практику Ваджрасаттвы, прочитывая длинную мантру по одному кругу чётков, по полкруга или хотя бы двадцать один раз. Если сочетать это начитывание с простираниями, то эффект будет очень велик — сразу две мощные практики заодно! Вы соберёте обширную заслугу и очистите неизмеримо тяжёлую карму. Или же можно делать свою практику Ваджрасаттвы и сидя. Зависит это от того, есть ли у вас возможность простираться, и как вы себя чувствуете. Можно решить самостоятельно.

Можно начать своё вечернее занятие Ваджрасаттвой с простираний перед Тридцатью пятью буддами, прочитывая их имена за раз, то есть не произнося имя каждого будды по многу раз с каждым простиранием, как во время утренней практики. И это всё равно будет очень эффективно, ведь произнесение имени каждого из этих будд даже один раз очищает многотысячные зоны отрицательной кармы. Это невероятно мощная практика.

Покончить со страданиями

Лама Сопа Ринпоче

Четыре плода-страдания негативных действий

За каждое занятие в ходе затворничества по Ваджрасаттве мы очищаем большие объёмы негативной кармы. Но перво-наперво подумайте, насколько даже всего одна полная негативная карма тяжела. Например, от сплетен, злонамеренности, воровства, сексуальных проступков, от убийства и так далее. Оставим пока в стороне аспект созревшего плода, рождение в низших мирах вроде адских миров или миров голодных духов, где страшнейший голод и жажда терзают на протяжении десятков тысяч лет. Для нас, для людей, недостаточно того, что у нас просто есть пища, чтоб набить себе живот. Нам она должна ещё и нравиться. Недостаточно того, что та еда, которая у нас есть, наполняет желудок, поддерживая нашу жизнь. Она должна быть для нас предметом наслаждения. Сравните нашу человеческую жизнь с жизнью голодных духов, которые не могут найти даже лужицу с водой, хотя бы чайную ложечку воды в течение сотен тысяч лет. Преты не могут найти даже щепотки еды на протяжении сотен тысяч лет. Какое там просто раз в день набить себе чем-нибудь брюхо — они не могут этого сделать всю свою жизнь. А представьте, каким огромным потрясением было бы для нас, если бы что-то стряслось, и нам пришлось бы обходиться без еды или воды неделю — ни поесть, ни попить.

Конечно, в случае с *ньюнгне* — дело другое. Всего-то день без еды и питья, да к тому же точно знаешь, что наутро и попьёшь, и покушаешь. Но как ужасно нам было бы, если бы мы претерпевали это, не делая при этом ньюнгне! Если нельзя попить и поесть по причинам, не связанным с Дхармой, то мы начинаем выходить из себя. У нас тело бесится, ум бесится. Всё вверх тормашками, даже дома у нас всё вверх тормашками! На самом деле я сравниваю нас с голодными духами потому, что сам-то я в еде довольно привередлив. Однако эти голодные духи испытывают такие вот невероятно тяжёлые страдания.

Таким образом, как я часто говорю, и как говорится в учениях, жар пламени во время кончины мира в шестьдесят или семьдесят раз сильнее всех огней нашего человеческого мира вместе взятых, но одна лишь искорка в адском мире в семь раз горячее него. Когда миру приходит конец, всё уничтожают огонь и ветер. Например, когда извергается вулкан, и лава — та жидкость, которая из него льётся — она плавит всё на своём пути. Даже скалы, которых она касается — и те плавятся. Обычный человеческий огонь не может расплавить скалы, а лава — может. Таков огонь во время кончины мира: всё стораёт, в том числе и огромные скалы. А одна-единственная искра в аду в семь раз жарче, чем это пламя кончины мира.

Точно так же и с энергией холодных адов — её даже примерно себе нельзя представить. Вся энергия льда и холода нашего мира, собранная воедино — это просто лёгкое дуновение ветерка по сравнению с энергией холодных адов!

И ещё, когда обнаруживаешь на своём теле одну новую морщинку, то впадаешь в ужас, в шок. Одна новая морщинка, один новый седой волосок. Какой ужас! А значит, не стоит сомневаться, что, имев некогда человеческое

тело, вы будете нестерпимо страдать, перерождаясь животным. Если вы были человеком, то невыносимо будет видеть, как ваше сознание переселяется в тело животного. К примеру, каково было бы вам, если бы ваше тело стало постепенно превращаться в кошачье? Начиная с лица медленно ваше лицо становится кошачьим. Не всё тело полностью, а пока только голова? Или, может, с хвоста начать? Или ваше тело постепенно становится змеиным? Нет, стерпеть это невозможно. Но ведь тут то же самое — ваше сознание покидает одно тело и перемещается в следующее.

Это тот же самый ментальный континуум, та же преемственность ума. Именно ваш ум переходит в тело змеи, таракана, мыши или кошки. То же самое сознание, тот же ум — тот, что у вас есть сейчас. Но если вам так неприятно увидеть новую морщинку, новый седой волосок, и ваш ум по этому поводу так страдает, то каково же будет вам стерпеть перерождение в животном теле — когда ваше тело станет телом животного? Просто невозможно. Даже в бытность свою человеком, когда вы — человек, и нет у вас звериного тела, но если что-то меняется, что-то стареет, для вас это нестерпимо.

Так много надо всего, чтобы изгладить повреждение, так много краски, чтобы их закрасить, так много сил и средств, чтобы переделать, сделать подтяжку и так далее. А вот представьте, что вы родились собакой или кошкой и едите один и тот же корм, пьёте одну и ту же воду каждый день из той же самой миски, — одно и то же из одного и того же магазина, и так изо дня в день. Если только представить себя в такой ситуации — питомцем у людей, по сравнению с другими животными вы будете на самом-то деле очень богаты, прямо-таки зажиточны, но даже это нестерпимо для вас, невыносимо.

Если подытожить, что я говорю, созревший плод даже одной-единственной негативной кармы — это рождение в низших мирах, вроде тех, что я только что описал. Но есть ещё три типа плодов-страданий, которые мы испытываем потом, когда наконец-то опять рождаемся человеком.

Один из них — это господствующий плод, нездоровое или страшное окружение в месте рождения. Хоть и рождаешься человеком, но оказываешься в месте, которое угрожает твоей жизни, мерзком, грязном, полном нечистот и мусора, где люди обманывают друг друга, где скудны ресурсы, нет еды и других средств к существованию, где постоянная засуха, ничего не растёт, вечно враждуют, много войн — в таких вот жутких местах.

Затем есть плод, схожий с причиной — когда то, что вы делали в прошлом другим, тот вред, что вы им наносили, возвращается и вредит уже вам самим. Хоть и рождаешься человеком, получаешь вред, схожий с тем, который в прошлом причинял другим.

И наконец, есть плод, схожий с причиной в действии — это когда вы снова предаётесь тем же дурным делам. И опять создаёте такую же негативную карму: снова сплетничаете, убиваете, прелюбодействуете, желаете зла, клеветаете и всё прочее. И неважно, сколько у вас из-за этого неприятностей — наказывают ли вас, сажают в тюрьму, увольняют или штрафуют, — вы не можете удержаться от этих негативных действий. Вы, может, даже и думаете, что они плохие, и что вам нужно завязать с ними, но чувствуете, что для вас это слишком сложно; контролировать свой ум для вас слишком сложно.

И вот опять вы создаёте такую же негативную карму в той жизни, и она вновь приносит вам четыре плода-страдания, один из которых — создание опять той же негатив-

ной кармы в будущем. У этого полностью завершённого действия, в свою очередь, опять будут четыре плода-страдания, в том числе делание этого снова, и так это и будет продолжаться — вновь и вновь, всё точно так же. Если не очистить накопленную сегодня отрицательную карму — такую как распускание сплетен, злонамеренность, сексуальные проступки и так далее — они явятся снова и снова, и вы будете создавать плод, схожий с причиной, который опять принесёт четыре плода-страдания. Одним из них будет опять-таки схожий с причиной плод, который опять повлечёт четыре плода-страдания — таким образом, круговороту этому не будет окончания. Нет конца вашим страданиям, совершенно никакого. Страдание ваше будет бесконечно.

Мы тут говорим только об одной-единственной негативной карме, созданной сегодня. Это не говоря обо всей сегодняшней негативной карме, обо всей вчерашней негативной карме, обо всей негативной карме этого года, всей негативной карме прежних жизней. Обо всём этом мы не говорим. Мы говорим только об одной лишь негативной карме, созданной за сегодняшний день — такой как сплетни или сексуальный проступок. Если её не очистить, то страдание делается бесконечным, страдание будет возвращаться опять и опять.

Таким образом, сделав Тридцать пять будд только один раз — не говоря о том, что есть и другие разные практики — итак, произнеся эти чрезвычайно могущественные имена Тридцати пяти будд всего лишь раз, вы можете устранить не только необходимость рождения в низших мирах, то и худший из четырёх результатов — тот самый, наихудший, самый страшный, самый плохой из них всех, который хуже даже рождения в аду, — плод вовлечения в то же негативное действие снова и снова. Эти практики

в силе очистить его. Из трёх плодов-страданий, которые мы испытываем в мире людей, создание той же негативной кармы вновь и вновь — наихудшее, потому что так страдание делается бесконечным.

Оно ужаснее перерождения в аду, потому что, когда вы уже испытали его, оно — окончено, эта карма — исчерпана. Адские страдания — не бесконечны. Постоянно вы их не испытываете. Когда эта адская карма исчерпывается, кончаются и страдания адов; видения, кармические видимости, прекращаются.

Гораздо страшнее, что из-за схожего с причиной результата вы всё опять и опять создаёте ту же самую негативную карму. Это самый страшный из четырёх кармических результатов, поскольку он гарантирует, что вы без конца будете вновь и вновь рождаться в низших мирах, а также претерпевать все три вида страдания в мире людей. Вот почему дурная привычка хуже адских мук.

Четыре противодействующие силы

Я вот о чём говорю: выполнением практики покаяния с применением четырёх сил-противодействий можно предотвратить созревание каждого из четырёх плодов-страданий. Применяя силу зависимости, вы очищаете господствующий плод — попадание в мучительное окружение.

Здесь, принимая Прибежище, зависящее от Будды, Дхармы и Сангхи, вы очищаете негативную карму, созданную по отношению к этим священным объектам. Порождая бодхичитту, которая зависит от живых существ, очищаете негативную карму, созданную по отношению к ним.

Затем, сила чувства сожаления о негативных поступках (*тиб.* rnam par sun 'buin pa'i stobs) очищает результат, схожий с причиной в опыте.

Сила, название которой я перевожу как «противоядие постоянного наслаждения», которое по-тибетски называется *gnyen po kun tu spyod pa'i stobs*, — полагаю, значение тут такое, что при помощи очищения негативной кармы можно будет постоянно наслаждаться счастьем, но тут я не вполне уверен, — это противодействие созревшему плоду, перерождению в низших мирах.

И, наконец, сила решимости не совершать эти негативные поступки впредь (*тиб. nyes pa las slar ldog pa'i stobs*) — это противодействие для плода-страдания, схожего с причиною, когда вы постоянно совершаете те же действия в будущем, а это, как я раньше пояснил, гораздо ужаснее, гораздо хуже даже мучений в аду.

Зачем я так подробно это объясняю? Для того, чтобы вы смогли понять, прочувствовать доброту живых существ и потому ценить их больше прежнего.

При помощи одной только практики — чтения имён Тридцати пяти будд или медитации Ваджрасаттвы с использованием четырёх противодействующих сил — можно избежать невообразимых, нестерпимых страданий, можно очистить так много отрицательной кармы! Например, одно из сегодняшних негативных действий, вроде распускания сплетен, — при помощи этих практик можно либо предотвратить одновременное созревание его четырёх плодов-страданий, либо полностью их остановить, или хотя бы ослабить или укоротить их эффект. Вместо того, чтобы в течение сотен или тысяч жизней претерпевать невыносимые мучения, вы, быть может, пожнёте его плоды уже в этой жизни в виде каких-нибудь неприятностей вроде болезней или *лунга*, [то есть заболеваний ветра].

Странная штука этот лунг. Не припомню, чтобы тхеравадины когда-либо говорили о лунге, но как только столкнёшься с тибетским буддизмом, тут же узнаёшь про лунг.

Сначала знакомишься с тибетским буддизмом, а затем — с лунгом, с этим легендарным тибетским лунгом! Не уверен, что практикующие дзэн говорят о лунге — во всяком случае, не слышал, чтобы они о нём говорили.

Как бы там ни было, когда вы сделаете эти очистительные практики, вместо того, чтобы причинять вам целые зоны страданий в низших мирах, ваша негативная карма может проявиться в текущей жизни как лунг.

Часто те, кто упражняются в Дхарме, живут с добрым сердцем, посвящают себя другим, или даже те, кто с буддизмом не встретился, но добросердечные, сострадательные, обладающие любящей добротой люди, тоже посвятившие себя другим, очищают много негативной кармы. Как много они очищают своей преданностью, своим служением, которые они посвящают другим!

Иногда можно столкнуться с тем, что крепко практикующие созерцатели, живущие чистой, проникнутой отречением жизнью, претерпевают много болезней и проблем — прямо-таки одну за другой. Конечно же, становится ли то, что они испытывают, для них проблемой или нет, зависит от того, как они сами расценивают эту ситуацию. Рак и другие тяжёлые заболевания можно счесть очень благоприятным знаком, потому что это значит, что человек не проживёт многие сотни тысяч жизней, полных тяжёлых мучений, в низших мирах невероятное количество времени всего из-за одной негативной кармы. Эта карма проявляется в виде болезни в этой жизни, и таким образом исчерпывается. Если так, то это же отлично, это просто замечательно!

Столь тяжёлая карма может ещё быть избыта, проявляясь просто как критика в ваш адрес со стороны других людей. Учения говорят о том, что это — одно из благ бодхичитты. Благодаря мощи бодхичитты, добросердечия,

вместо того, чтобы причинять вам невероятно долгие и тяжёлые страдания в человеческом или низших мирах, кое-какая отрицательная карма может очиститься, проявляясь в виде порицаний или обвинений со стороны других. Она может завершиться просто вот так. Или может проявиться в виде головной или зубной боли, ночных кошмаров, страшных снов, — подобные вещи могут исчерпывать собою тяжёлую неблагую карму, которая иначе проявлялась бы в виде невыносимых страданий на протяжении долгих времён.

Таким образом, учения нам советуют, когда возникают такого рода проблемы, рассматривать и опознавать их как позитивный знак действительности нашей практики — то есть что это проявления отрицательной кармы, и считать это за благо.

Даже если при помощи практики противодействия обещанием не совершать вновь отрицательные деяния — противоядием от плода, схожего с причиной совершения той же негативной кармы вновь и вновь — с Ваджрасаттвой или Тридцатью пятью буддами, можно избежать столкновения с четырьмя плодами-страданиями только от одной-единственной негативной кармы, то это всё равно приносит невероятное умиротворение. Вы можете установить постоянные страдания, возникающие от постоянного возникновения плода, схожего с причиной, который и приносит нескончаемые страдания. Отсутствие этой кармы и страданий — это её умиротворение, умиротворение её навсегда. Очищением этой одной негативной кармы вы пресекаете необходимость столкновения со страданием-плодом, что стало бы случаться снова и снова. Неизбывные мир и счастье — вот что вы будете испытывать во всех своих будущих жизнях, очистив эту негативную карму при помощи Ваджрасаттвы или Тридцати пяти будд.

Полезьа выполнения простираий

Лама Сопа Ринпоче

Общая польза

Одно из общих благ простираий — то, что в будущем получишь благое перерождение в совершенном теле золотого цвета или подобном святому Телу Будды, с прекрасной внешностью и полноценными чувственными способностями. Обладание прекрасным телом привлекает много живых существ. Оно притягивает живых существ — сотни, тысячи, сотни тысяч, миллионы живых существ. И тогда, поскольку вы им нравитесь, когда вы им что-то говорите или объясняете, то им это легко слушать и исполнять, очень легко привести их к Дхарме, на путь к Пробуждению, безупречный путь к счастью.

У вас будет очень приятный голос. Есть такие певцы, голоса которых нравятся миллионам людей. Обладая таким качеством, можно легко приносить пользу другим и помогать живым существам. Раз они вас слушают, то вам легко вести их к Пробуждению.

Некоторые не умеют общаться: им боязно говорить, или речь их не оказывает никакого воздействия на людей, и те её не слушают. Но вот о том же самом говорит кто-то другой, и из-за того, каким образом этот человек говорит, слушать его очень легко. Он может помогать людям, потому что на него обращают внимание.

Вы не будете смущаться во время выступления на публике — не смущаясь, сможете вести живых существ

за собою. По-тибетски это *lha mi dga*, то есть боги и люди рады рядом с вами, где бы вы ни были и куда бы ни отправились.

Вы будете выглядеть величественно, как Его св. Далай-лама или Его св. Линг Ринпоче. Его св. Линг Ринпоче выглядел очень величаво, он словно бы светился — совершенно по-особенному на фоне других людей. Хотя у него было такое же человеческое тело, как и у нас, но было в нём что-то особое, что-то светоносное. Даже на Западе есть такие добрые, сердечные люди, на которых поглядишь — и сразу понимаешь, что они очень настоящие, искренние. Замечаешь иногда что-то необыкновенное, когда они находятся в окружении других, что-то светлое и славное.

Вас всегда будут сопровождать будды и бодхисаттвы. Если хочется, чтобы с вами всегда были будды с бодхисаттвами — значит, надо простираться! Столько, сколько можете!

Вы всегда будете очень здоровы и радостны. Простирания создают невообразимое количество заслуг. Плоды наших деяний не обязательно должны созревать именно в следующих жизнях, некоторые из них можно испытать уже и в этой. Так происходит потому, что на южном материке, на котором мы живём, созданная в ранний период нашей жизни карма очень мощна, и созревает она уже в позднем её периоде. Что хорошая карма, что плохая — можно испытать её плоды в поздний период этой же самой жизни.

Вы переродитесь в высшем мире — человеком или дэвой. Ещё вы достигнете состояния за пределами скорбей, Освобождения от круговерти. Каждый раз, когда простираетесь, каждый раз, когда складываете ладони перед статуей Будды или изображением Будды — будь это пятничное простирание или полное, или любое другое —

даже одной рукой, — вот так, — и даже когда просто уважительно кланяетесь — это немедленно становится причиной Пробуждения. Так что я думаю, что в это благо должно включаться и Пробуждение — не только низшее Освобождение, но и высшее Освобождение, то есть Пробуждение. Добавляю это особо, подводя итог. Обретаешь состояние, в котором все ошибки устранены, а все благие качества доведены до совершенства. Вот что будет в итоге. И этой пользой обладают все виды простирааний.

Десять благ

Когда складываешь вместе ладони перед статуей Будды, изображением Будды и вообще всегда, когда бы ты ни видел священный объект, то немедленно обретаешь десять благ:

1. Переродишься в царской семье. Если родиться в царской семье, то получаешь власть и благосостояние, и сам станешь царём. Если ты — царь, то свою большую влияние ты можешь направить на благо очень многих живых существ. Можно использовать своё состояние на благотворительность для многочисленных живых существ, и эти существа будут внимать тому, что ты говоришь. Как много существ можно таким образом привести к Дхарме! Можно учить их, как правильно применять её и как избегать дурных дел, вредящих самому себе и окружающим. Можно даровать им правильную мудрость.

Есть на Западе одна проблема. Вот, например, родителям подчас очень трудно бывает определить, как воспитывать своих детей, как помогать своим детям. Не обладая правильной мудростью, помогать детям очень трудно.

В Непале был один лама-ньингмапинец, Ургьен Тулку Ринпоче, он жил около Будда[натха]. Там огромный монастырь. Ургьен Тулку скончался. Кажется, его счита-

ли Падмасамбхавой или вроде того. Как бы там ни было, он был женатым ламой, у него была супруга-«мудрость». Было у него пятеро сыновей, четверо или пятеро, кажется, и все они были ламами-воплощенцами. У старшего сына тоже был сын — и тоже лама-воплощенец. Я слышал, как другие ламы называли эту семью «фабрикой лам». Думаю, что, наверное, это семья особая — и отец, и мать в ней были особенные. Думаю, что мать всегда размышляла о непостоянстве и отречении, и была бесстрашна. У них был необыкновенный ум, — не такой, который всегда томится в силках сансарных радостей. Они были другими.

На Западе, рождается ли ребёнок незапланированно, или родители сознательно зачинали его — он непременно превращается для них в огромную проблему, если у них недостаёт мудрости для того, чтобы направлять своё дитя. И отсюда так много несчастья и в жизни родителей, и в жизни ребёнка. Вместо того, чтобы приносить благо обществу, человечеству, живым существам, они не приносят добра никому.

В школах из-за недостатка настоящей мудрости — та же проблема. И она приобретает серьёзный размах. Как много там насилия и безобразий, которые разрушают детские жизни. Дети там становятся неуправляемы.

Итак, если всё-таки родиться в царской семье, то народ вашей страны будет вас слушать. Вы сможете открыть людям их очи мудрости, наставлять их в том, что нужно выполнять, а что нужно отвергать, что вредно для них самих и для других, а что благотворно для них самих и для других. Сможете приобщить их к способу достижения даже и временного счастья, — ну и, несомненно, Освобождения от круговорота и Пробуждения. Таково первое благо простирааний.

2. Обретёте совершенный облик. Это значит, что у вас будет совершенное тело с полноценными органами чувств, как я раньше говорил. Если ваше тело совершенно, то не будет препятствий к практике любой из Дхарм, будь то принятие обетов или принятие посвящений. Совершенное тело позволяет всё это сделать.

3. Все окружающие вас, помощники и слуги, люди с работы или родственники, будут совершенны. Их сознания будут в ладу с вашим, так что не будет раздоров и трудностей, и они будут делать ровно то, что соответствует вашим пожеланиям. И оттого ваша практика сотворения добра другим становится ещё более благотворной, ведь вы пользуетесь при этом поддержкой окружающих вас людей.

4. Сможете делать обширные подношения Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе.

5. Другие будут служить вам и вас уважать.

6. Сможете выслушивать пространную Дхарму.

7. У вас будет великая преданность. Простираания ведут к развитию преданности. Без преданности Гуру, без веры, не получить от Гуру благословений. А если так — то не осуществить и свершений на пути к Пробуждению. Без преданности Трём Драгоценным не развить в самом себе их качеств: качеств Будды, качеств Дхармы, качеств Сангхи. Не иметь веры — всё равно, что машине быть без бензина, — она не работает — или когда в городе замирает жизнь, когда выключают электричество. Преданность — наиважнейшее основание.

8. У вас будет отличная память и ясный ум. Хотите хорошую память — стало быть, делайте простираания! Не хо-

тите стать овощем или страдать от альцгеймеровой болезни — делайте много простираний!

9. Обретёте обширную мудрость.

10. Обретёте обширные свершения на всём протяжении Пути к Пробуждению. Обретёте полное, совершенное качество прекращения, совершенное качество свершения. В случае Малой Колесницы — достигнете пути ясного видения, пути медитации, пути не-учения — более, что освободит вас от цикла смертей и рождений и ото всех страданий в круговерти. Что касается Махаяны — сможете полностью избавиться от страданий перерождения, старости, болезни и смерти. Что касается Высшей Тантры, ума ясного света, то вы станете совершенно свободны. Вы устраните препону беспокоящих помыв-омрачений и обретёте истинное иллюзорное тело.

Восемь благ

1. У вас будет красивое тело.

2. Окружающие вас дома и на работе люди будут действовать соответственно вашим нуждам, и вы сможете лучше помогать остальным. Будете жить в гармонии и счастье.

3. Сможете жить в чистой нравственности. Это особенно важно. Без основы — жизни в чистой нравственности — не достичь совершенства в медитации. Важнейшая причина овладения шаматхой, пребыванием в безмятежности — это чистая нравственность. Она — основание, она — приготовление. Если не поддерживать чистую нравственность — то развить шаматху сложно. Не закрепиться в девяти стадиях, в совершенном сосредоточении, не достичь блаженного восторга тела и ума. Без совершен-

ной медитации, пребывании в безмятежности, не дойти до высших упражнений в мудрости. Без безмятежности не вступить на путь ясного видения, путь плода. Не развить мудрость, прямо постигающую пустоту, которая удаляет препону омрачений и дарует Освобождение, то есть вечную свободу от страданий и их причин — заблуждений и кармы. Если упражняться в чистой нравственности, всё становится просто: и отречение от круговерти, и бодхичитта, и пустота. Всё очень легко, если ум добродетелен.

4. Будете иметь веру.

5. Ум ваш будет исполнен отваги в практике Дхармы и трудах ради живых существ, ум будет смел перед лицом омрачений.

6. Переродитесь божеством или человеком.

7. Ступите на возвышенную стезю.

8. Достигнете Пробуждения.

Всё это приходит от одного только соединения ладоней, не говоря уже о полномерном или пятичленном простираании. В ту же минуту, когда вы складываете ладони перед статуей, ступой или писанием Будды, вы обретаете эти блага. Поэтому всегда, когда видите священный объект, складывайте руки вот так, чтобы поклониться им.

Если стараться обрести эти блага так, как заповедал Будда, увидите, что они и впрямь проявляются. Выполнение простирааний перед Буддой — не перед машиной своего друга, деревом или цветком, а простираание именно перед Тремя Драгоценными — Буддой, Дхармой и Сангхой, статуями, ступами и писаниями — благотворно повлияет на вашу жизнь. Столь многое в вашей жизни станет лучше — и прямо сейчас, и в будущем, вплоть до Пробуждения. Это помогает.

Так что каждый раз, когда вы видите ступу или изображение Будды, или статую Будды, или текст, в ту самую минуту, когда вы складываете перед ними ладони, вы получаете всю эту обширную, немислимую пользу. Этим вы придаёте смысл тому факту, что ваши родители посвящали вам свои жизни так много лет: девять месяцев вас носили в чреве, и затем много лет жертвовали своими человеческими жизнями, такими драгоценными, чтобы заботиться о вас. Долгие годы они посвящали себя вам, трудились ради вас, перенесли так много неприятностей, создали так много отрицательной кармы ради вашего благополучия и счастья, ради того, чтобы вы выжили. Истощали самих себя, испытывали так много беспокойства и страхов. И вот в ту самую минуту, когда вы почтительно слагаете ладони при виде священного объекта, всё это обретает смысл. Блага от такого поступка невероятны. Вы можете помочь столь многим живым существам, обретая все эти блага, и в итоге — Пробуждение! Вы сможете освободить всех живых существ, в том числе и своих родителей. И это делает их самопожертвование ради вас небесмысленным. Это придаёт смысл их жизням, их усилиям, всем тем трудностям, что они преодолевали.

Отправляясь в паломничество или заходя в храм, где есть много изображений и статуй Будды, даже если и нет времени внимательно рассмотреть каждое и поклониться ему, просто поклонитесь тогда всем священным объектам вместе, сколько бы их там ни было — сотни или тысячи, большие они или маленькие. Просто обойдите их, и, сложив ладони, всем сердцем почувствуйте: «Я поклоняюсь им всем». Это займёт всего несколько секунд. Будь там миллион или сто тысяч изображений или статуй Будды, вы таким образом соберёте сто тысяч причин Пробуждения, а в придачу ещё и Освобождение от круговерти, всё счастье в грядущих жизнях, да к тому же успех и счастье в этой жизни. Потратив

несколько секунд на то, чтобы обойти их со сложенными ладонями, с мыслью: «Поклоняюсь всем им», вы вернётесь домой со многими сотнями тысяч причин Пробуждения. Вернувшись домой, вы принесёте всю эту заслугу с собой!

То же самое, когда вы разглядываете альбом с изображениями Будды. Всякий раз, когда видите картинку с Буддой, сложите вместе руки. К моменту, когда вы просмотрите всю книжку, как много причин Пробуждения и всего остального счастья вы соберёте!

Не просто стирайтесь, но молитесь ещё: «Да уподоблюсь тебе, о славный Гуру!». Божество — это Гуру. «Да обрету я твои святое тело и святое имя. Да уподоблюсь я тебе со всеми твоими качествами, да смогу помогать бессчётным живым существам и учениям Будды». Поклонитесь, а затем помолитесь таким образом. Порождая такое благое пожелание, мы создаём так много причин уподобления этим пробуждённым существам!

Как-то в прежней жизни Шарипутра был в дороге. Он остановился в одном доме, чтобы отдохнуть и починить свою обувь, и там он увидел на стене прекрасное изображение Будды. И так оно было прекрасно, что ему захотелось стать на него похожим. И вот в следующей жизни он стал ближайшим учеником Будды, всегда находился с Буддой рядом и принёс благо многим живым существам.

Будда настолько облегчил нам достижение Пробуждения, настолько облегчил очищение негативной кармы, настолько облегчил избавление от этого страшного круговорота, которому нет начала! Раз так, то нам тем более надо осуществить это всё на деле.

В нашей жизни так много надежды. В нашей жизни так много возможностей. Так просто очиститься, так просто освободиться от круговерти и достичь Пробуждения! И осуществить всё это можно при помощи одних только простирааний.

Комментарий к практике простирааний перед Тридцатью пятью буддами

Лама Сопя Ринпоче

Простираясь перед всеми гуру, бесчисленными буддами, бесчисленной Дхармой, бесчисленной Сангхой, получаете так много пользы! Мгновенно получаешь десять благ и восемь благ, как только поклонись одной-единственной статуе Будды или одному изображению Будды. Если поклониться всем буддам десяти сторон, только лишь сложив ладони, то получишь десять благ и восемь благ несметное количество раз. Статуй, ступ и священных объектов — не счесть, поэтому, опять же, когда вы складываете ладони перед всеми ними, получаете десять благ и восемь благ бессчётное количество раз. Бессчётное количество раз вы собираете заслугу, поскольку нет числа статуям, ступам и писаниям. Заслуга эта невообразима. Просто с ума сойти!

Мотивация

Перед тем, как начать практику, подумайте: «Цель моей жизни — освободить бесчисленных обитателей адов, голодных духов, суров, асуров, людей и существ в промежуточном состоянии, всех живых существ в шести мирах. Каждое из этих существ — источник всего моего прошлого, нынешнего и будущего счастья и всех моих свер-

шений вплоть до Пробуждения. Каждое существо в аду, каждый голодный дух, каждое животное, каждый человек, каждый сур и асур и все существа, которые находятся в промежуточном состоянии — это источник всего моего прошлого, нынешнего и будущего счастья, а значит, я должен освободить их от их страданий. Значит, мне нужно достичь Пробуждения, а для этого нужно пройти Путь к нему. А для этого нужно очистить осквернения».

Чтобы сделать её [практику] мощнее и эффективнее, помните, что у каждой отрицательной кармы из числа десяти недобродетелей — у каждой отрицательной кармы убийства, лжи, сексуального проступка — имеется четыре плода-страдания: созревший плод, то есть перерождение в низших мирах, плод, схожий с причиной в опыте, плод, схожий с причиной в действии, и господствующий плод, который определяет окружение, в котором произойдёт ваше новое человеческое рождение. Ещё в результате прошлой кармы вы создаёте результат, схожий с причиной, и опять совершаете те же отрицательные действия. Эта негативная карма вновь производит четыре плода-страдания, в том числе и плод, схожий с причиной, и тогда опять полная негативная карма приносит четыре плода-страдания. И так будет продолжаться без конца и края. Если негативную карму не очистить, то эффект её будет длиться вечно.

Как много недобродетелей совершено за день, за месяц, за год; с начала этой жизни, и за все прошлые жизни, которым не было начала! Невозможно даже представить! Думайте: «Смерть может прийти в любой момент, даже в этот час, в эту минуту. Я могу переродиться в низших мирах в любой момент. В тот миг, когда моё дыхание останавливается, я могу очутиться там! Так как же можно прожить спокойно даже секунду, не очищаясь от этой негативной

кармы?» Не вздохнуть с облегчением, если не очистить причины, не делать практики очищения. Это как если бы вы проглотили яд и хотите как можно скорее от него избавиться. Именно за этим мы и делаем простирания.

Как представлять Тридцать пять будд

Одна из визуализаций, которую можно использовать во время простираний перед Тридцатью пятью буддами — из практики «Гаден-лхагяма»¹¹. В поле заслуг «Лама-чопы»¹² будды аспекта Сутры представляются под божествами четырёх классов тантры. В их числе — тысяча будд сей счастливой эпохи, семь Будд Врачевания и Тридцать пять будд покаяния. В силу нестерпимого сострадания Ламы Цонкапы из сердца его исходят лучи света; эти лучи света из Гуру Ламы Цонкапы излучаются не во все стороны, а вниз. На конце каждого луча — престол, украшенный жемчугом и поддерживаемый слонами. Слон среди животных — самый сильный. Поэтому представление слонов усиливает практику очищения. Слоны, что держат престолы, белого цвета и сами украшены жемчугом. Жемчуг — белый, и, согласно наставлению Ламы [Тубтена Еше], в силу зависимого возникновения очищение будет сильнее, если представлять его белым. Гуру Будда Шакьямуни тут в сердце Ламы Цонкапы, поэтому не нужно дополнительно представлять ещё одного Гуру Шакьямуни. Шакьямуни, первый из Тридцати пяти будд покаяния, тут уже есть. Затем идёт первый ряд из шести будд, затем четыре ряда по семь будд в каждом. Тридцать пять будд покаяния — в образах пятерых дхьяни-будд, то есть первый ряд состоит из будд в образе Акшобхьи, с теми же мудрами, что и Гуру Будда Шакьямуни — правая рука в жесте подчинения земли, а левая в мудре сосредоточения. Все

они синие, за исключением Луванг-ги Гьялпо (Властный Царь Наг), лицо и шея у которого белые, в то время как остальное тело синее.

Следующие семеро в образе Вайрочаны, белого цвета. Согласно Его св. Серконгу Цэншабу Ринпоче, мудра Вайрочаны — это [два кулака один над другим, причём указательные пальцы вытянуты вверх, и нижний указательный палец находится внутри верхнего кулака]. На некоторых старинных изображениях можно увидеть такую мудру [Ринпоче показывает другую мудру].

Следующие семеро в образе Ратнасамбхавы, жёлтого цвета. Левая рука в мудре сосредоточения, правая в мудре дарования высших свершений.

Следующие семеро подобны Амитабхе, красного цвета, с обеими руками в мудре сосредоточения.

Следующие семеро подобны Амогасиддхи, зелёного цвета. Левая рука их в мудре сосредоточения, а правая в мудре дарования защиты или прибежища, руководства.

Представлять Тридцать пять будд покаяния таким образом проще всего. Другая визуализация была явлена Ламе Цонкапе, когда он выполнял предварительную практику простираний перед Тридцатью пятью буддами покаяния, чтобы скопить заслуги и очистить осквернения¹³. Он сделал, кажется, пять раз по сто тысяч простираний — не помню точно — в Тибете, в пещере, которая называется Олхха Чолунг. В той визуализации будды держат разнообразные приспособления, и тому подобное. Если не можете запомнить, как представлять их таким способом, тогда используйте простой метод: Тридцать пять будд, подразделённых на образы пяти семейств будд.

Много лет назад я попросил Петера Изели из Швейцарии сделать одну очень большую танку с Тридцатью пятью буддами. На ней — Гуру Будда Шакьямуни. И меди-

тировать, думать надо так, что это — Гуру в образе Гуру Будды Шакьямуни. В его сердце — Тысячерукий Ченре-зиг. Это означает сострадание Гуру. Великий йогин Сангье Еще упоминает в своих учениях психологию такого созерцания: «Кого и называть Буддой, как не Учителя?». Это значит, что все будды исходят от Гуру.

Гуру-йога

Самое сердце понимания гуру-йоги — это Дхармакая. Как правило, вместо Дхармакаи можно иметь в виду всеведущий ум, но если точнее — это мудрость великого блаженства (наитончайший ум), недвойственная с пустотой всего сущего. Недвойственность означает, что эта мудрость прямо зрит пустоту всего сущего. Видит не издалека, подобно тому, как мы видим другой склон горы, но озирает всё. Это мудрость великого блаженства, прямо зрящая всю пустоту и недвойственная с нею — подобно воде, льющейся в воду, — совершенно отсекая двойственное воззрение. Это Дхармакая. Именно она и считается абсолютным гуру.

Когда мы говорим о гуру, то есть гуру абсолютный и гуру условный. Даже если абсолютный гуру являет себя в виде Будды, мы не можем узреть его из-за своего омрачённого ума. И поэтому для того, чтобы общаться с нами, абсолютный гуру проявляется в обычной форме, а значит — страдающим в круговерти, с омрачениями, совершающим ошибки. Лишь в этом обыденном, не лишённом ошибок лике может абсолютный гуру общаться с нами, являясь в обыденном, ошибающемся облике, который соответствует нашему нечистому, омрачённому и ошибающемуся уму. Этот обыденный вид — единственный образ, который мы можем воспринимать прямо сейчас при помощи нашего текущего состояния ума.

Таким образом, единственный способ, при помощи которого абсолютный гуру может нас направлять, а особенно — для того, чтобы явить нам учения, — это проявиться в обычном, не лишённом огрехов облике. У нас недостаёт кармы, чтобы зреть проявления Гуру в образе более чистом, чем такой. Даже если бы Гуру и захотел проявиться перед нами иначе, то нам было бы его не увидеть. А для существ вроде животных, которые находятся на низшем, нежели наш, уровне бытия, сложно распознать Гуру даже в обыденной форме, поэтому Гуру и не может общаться с ними, открывать им Дхарму и так далее. Раз так, то надо понимать, что этот обыденный его образ, являющий нам и страдания, и омрачения, для нас особенно ценен. Этот образ особенно ценен для нас в нашей собственной жизни. Для нас он оказывается необычайно важен, ибо все будды направляют нас и трудятся ради нас, проявляя себя посредством именно такой формы.

Итак, становится ясно, что этот образ, являющий страдания, имеющий омрачения и совершающий ошибки, очень ценен и предельно важен. Именно так мы можем постичь доброту Гуру. В этом образе Гуру дарует обеты пратимокши, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты, ведя нас с их помощью к счастью в будущих жизнях, к благим перерождениям, и даже освобождая от круговерти. В этом образе Гуру ведёт нас к наивысшему полному Пробуждению, в котором две препоны — препона омрачений и тонкая препона — исчезают, и обретаются все свершения.

В Тибете и Солу Кумбу, например, даже того, кто обучил тебя алфавиту, считают за Гуру. Ведь когда дети учат алфавит, то подразумевается, что они собираются связать свою жизнь с Дхармой. Вот и вся причина. Предполагается, что они будут обучаться Дхарме. И сам учитель грамо-

ты учит с той же мыслью. Не так, как в [западной] школе. Таким образом, учителя, обучившего грамоте, тоже рассматривают в качестве Гуру.

То есть тот, кто обучил грамоте, кто даёт устные передачи и толкования на Сутру, кто освобождает ото всех страданий круговерти, от омрачений и приводит нас к Пробуждению, а касательно Тантры — тот, кто даёт посвящения, объясняет смысл тантр, объясняет комментарии и руководства к медитации, и кто опять-таки освобождает нас от всего страдания, от омрачений и ведёт к Пробуждению — тот зовётся условным гуру, он — тот, кто ведёт к Пробуждению, указывая весь путь к Пробуждению. Дхармакая, абсолютный гуру, направляющая нас при помощи этой обыденной, не лишённой ошибок формы, называется таким условным гуру. Это происходит оттого, что абсолютный гуру, Дхармакая, связан бесконечным состраданием. Источник — это абсолютный гуру, Дхармакая, запредельная мудрость недвойственных блаженства и пустоты. И эта Дхармакая, этот абсолютный гуру связан бесконечным состраданием, объемлющим нас и всех живых существ, не исключая ни единого. Не столько из-за своих всезнания и всемогущества; то, что более всего заставляет его проявляться в бесчисленных формах согласно сознаниям нас с вами, живых существ, помогая нам из жизни в жизнь, от счастья к счастью, ведя нас к Пробуждению — он осуществляет все эти труды для других по своему состраданию. Дхармакая связана бесконечным состраданием, объемлющим всех живых существ.

Произнося «Гуру» в имени Гуру Будды Шакьямуни, надо помнить об абсолютном гуру, который проявляется, ведёт нас при помощи обыденного образа — условного гуру, что общается с нами через условного гуру. Когда мы говорим «Гуру Будда Шакьямуни», то с нашей сторо-

ны нужно иметь в виду «абсолютного гуру». Потом есть условный гуру, при помощи которого абсолютный гуру направляет нас. Он проявляется в виде Будды Шакьямуни. И так, Гуру Будда Шакьямуни. Имеется в виду их единство. Надо держать это в уме, и тогда это превращается в гуру-йогу. Когда мы взираем на Гуру Будду Шакьямуни таким образом, в единстве, то взирающий таким образом ум становится умом гуру-йоги; обыденный ум превращается в ум гуру-йоги. До того вы видели Будду и Гуру отдельными друг от друга. В то время ваш ум не был умом гуру-йоги. Но смотря на них так, видя их единство, с преданностью, в это время ум становится умом гуру-йоги.

Причина созерцания в сердце Будды Шакьямуни тысячерукого Ченрезига в том, чтобы указать, что все эти Тридцать пять будд, явившиеся из сердца Будды Шакьямуни, пришли, чтобы нас очистить. То есть, они явились из сострадания. Чтобы обозначить, что они пришли главным образом из сострадания, мы представляем сострадание [Тысячерукого Ченрезига] в сердце Будды Шакьямуни. И лучи испускаются именно из него. Из-за сострадания к вам Гуру являет себя в образе Тридцати пяти будд, чтобы очистить всю вашу отрицательную карму, осквернения, чтобы привести вас к Освобождению, к Пробуждению, чтобы даровать все свершения. На той танке изображены лучи, исходящие из сердца Ченрезига. Эта танка была сделана, чтобы было понятно, как это происходит. Ещё на ней находятся другие могущественные божества — Ваджрасаттва и Кунриг, Митругпа и Намгьялма. С Митругпой здесь, мне кажется, ошибка. Ошибка тут моя, не его. Митругпа белый, и у него нет ваджры [Митругпа по традиции синий, и в левой руке держит ваджру]. Белый Митругпа появился тут из-за моего невежества.

Как усилить очищение

Сделать практику очищения по-настоящему мощной можно двумя способами. Первый — это порождение раскаяния. Та из четырёх противодействующих сил, которая ослабляет карму — это раскаяние. Чем сильнее раскаяние, нами порождаемое — тем слабее становится негативная карма. Отчего так? Взаимозависимое возникновение, — вот как это работает. Явления влияют друг на друга подобно тому, как пламя может сжигать вещи, а вода — увлажнять. Эти явления возникают независимо одно от другого. В нашем сознании это происходит так же, как и на внешнем уровне. Наши позитивные мысли воздействуют по-своему, и негативные наши мысли тоже воздействуют по-своему, в первом случае получается счастье, а во втором — страдание. Они возникают в зависимости от них. В начале каждой очистительной практики мы, чтобы сделать её действенной, порождаем сильное раскаяние. Насколько мы очистим негативную карму, зависит от нашего ума. Наш ум творит отрицательную карму, но он же может и очистить очень много отрицательной кармы порождением сильного раскаяния. Раскаяние для нас — как лекарство. Может, в западной психологии всё, что вызывает в уме сожаление, и рассматривается как негативное, но есть сожаление позитивное, а есть сожаление негативное. Есть вредное раскаяние, а есть благодетельное — это такое раскаяние, которое нам полезно. Одно оказывается для нашего ума лекарством, а другое вредит как нам самим, так и окружающим.

Если мы сожалеем о том, что сделали что-то хорошее, или что-то хорошее сделал кто-то другой, то это нам вредит. Мы сожалеем о том, что кто-то ушёл в монахи. Говорим: «О, какой ужас! Какая жалость!». Жалеем, что кто-

то ушёл в уединённое затворничество: «Как жалко, что он живёт в пещере! Очень жалко! Вот бедняга!» И пусть он даже год за годом обретает свершения, делает всё, что может для блага всех существ, всё равно кто-то нет-нет да и скажет: «Ах, у него ничего нет. Он же нищий. Ну и бедолага!» Вот такого рода сожаление. Или кто-то становится буддистом или изучает буддизм: «Жуть!» Дост. Роджер [Кунсанг] повстречался как-то раз с одним христианином из Сиднея, и у них вышел спор. И тот христианин сказал ему: «Как искренне следуете вы этому ложному пути!» Вроде того. Это неверное сожаление, подобное неверному терпению. Есть добродетельное терпение и недобродетельное терпение, которое на самом деле терпением-то и не является. Схожим образом, существует и ложное упорство. Если оно добродетельно, тогда это правильное упорство, но если мы упорствуем в действиях, которые ведут к круговерти или в низшие миры, к отрицательной карме, и прилагаем к ним много усилий — например, пытаемся добиться славы в этой жизни, власти или счастья в этой жизни, и посвящаем этому всю свою жизнь — то такое упорство неправильное.

Таким образом, мы порожаем раскаяние, помня о плодах своих негативных действий — невообразимых страданиях. Нужно иметь эти плоды в виду. Так порождается раскаяние.

Второй способ сделать очищение могучим — это смотреть на него как на пустое. Мы используем понимание пустоты, добытое изучением философских доктрин, и привносим его в свою ежедневную практику, особенно в практики очищения. Памятование о пустоте делает очищение мощным, как атомная бомба! Итак, после того, как мы породили раскаяние в негативном поступке, мы смотрим на него как на пустой. Мы не то чтобы верим, что

негативное действие не существует, нет, — мы смотрим на него как на пустое. Это негативное действие существует только лишь как имя, только как вменённое умом, но всё же оно явлено. Если вы рассматриваете некую отрицательную карму, и она кажется вам не то чтобы умственным обозначением, а вообще не существующей — это совсем не то. Мы используем воззрение прасангики на пустоту как атомную бомбу, очищающую и разрушающую всю негативную карму. Благодаря ему эта практика становится невероятно мощной.

Если медитировать о пустоте трудно, то могут помочь размышления о том, что говорится в учениях. Когда не исследуешь объект, он кажется существующим, но если исследуешь его — то его не обнаруживаешь. Не исследуешь — выглядит существующим, когда его ищешь — его нет. Это может помочь составить представление об идее пустоты. Даже использование лишь условной мудрости, лишь номинальной, может тут оказаться полезно. Это не медитация о пустоте, так как мудрость в данном случае не зрит объект напрямую, но это может помочь несколько ослабить закоренелую веру в истинно существующие кажимости. Это может помочь.

Каждый раз, думая о пустоте, вы создаёте непостижимую заслугу. Практикуя даяние, нравственность, терпение, упорство и сосредоточение на протяжении десяти эонов, вы скопите очень много заслуги. Но внимая учениям о пустоте, скопите гораздо больше. Это невозможно представить. И день-то практиковать их все трудно, а тут десять эонов — невообразимо! И всё же слушание учений о пустоте скапливает заслугу куда большую. А если сравнивать слушание учений о пустоте в течение десяти эонов и объяснение учений о пустоте другим, то объяснение учений о пустоте другим скапливает гораздо большую

заслугу, нежели десять эонов слушания учений о пустоте. Но при этом даже одна секунда, потраченная на медитацию о пустоте, собирает куда большую заслугу, чем десять эонов объяснений другим учений о пустоте. Это невообразимо, просто с ума сойти — всего одна секунда медитации о пустоте! Она делает практику очищения по-настоящему могучей, делает её самой лучшей практикой.

Различные медитации в ходе простираний

Иногда, когда делаешь много простираний, может показаться скучным и утомительным использовать всё время одну и ту же визуализацию. В этом случае для ума очень полезно выполнять разные медитации. Мне кажется, что это очень полезно, так как помогает побороть утомление или ощущение трудности, поддерживая вдохновение. Похоже, что степень, в которой ты способен выполнять предварительные практики вроде простираний, зависит преимущественно от ума, а только затем уже от тела. Если есть что-то такое в них, что для ума радостно и желанно, то ум может справиться с ними даже несмотря на физические затруднения. Но если уму это не интересно, то, даже если в теле никаких особых болей нет, ум очень легко отыщет в них какие-нибудь неудобства, и тут же использует их в качестве оправдания [для того, чтобы ими не заниматься].

В учениях нет никаких особых указаний на то, о чём думать во время простираний, но мне кажется, что эти медитации могут оказаться благотворными, если вы занимаетесь простираниями каждый день или когда должны выполнить определённое их количество перед основным затворничеством, [посвящённым другой практике].

Сперва начните с того созерцания, что я уже упомянул, а немного погодя подумайте о каждом отрицатель-

ном действии, о каждой дурной мысли, что вы сотворили за этот день или с безначальных рождений. Подумайте, что, не очистив хотя бы одной кармы или омрачения, вам не достичь состояния всеведущего ума, а значит — не стать наилучшим вожатым, ведущим других существ к Пробуждению. Это значит, что тогда им не получить от вас никакой помощи и руководства. Даже всего одна дурная мысль или омрачение мешает обретению всего временного и абсолютного счастья и преуспевания всеми существами. Можно начать с размышления о своей семье или о живых существах, что вас окружают, или можно думать, что это мешает благоденствию живых существ на данном континенте. Невыносимо, что вот это вот омрачение препятствует обретению временного и высшего счастья даже всего одному живому существу!

Затем подумайте о несметном количестве людей, дэв и страждущих существ-скитальцев, чьему временному и высшему счастью оно противоречит. И если бы только это — но оно препятствует успешному обретению вами своего собственного временного и высшего счастья. Если так рассуждать, то желание очистить их как можно быстрее очень усилится. Вам не захочется жить дальше с этими омрачениями ни секунды. Чрезвычайно полезно думать, что вы простираетесь, чтобы добиться такого очищения.

Что ещё можно делать — это медитировать о Гуру. Простираясь, думайте: «Так Гуру направляет меня. Эти гуру явились из Дхармакаи [в виде Тридцати пяти будд] в силу нестерпимого сострадания ко мне, страдающему и омрачённому». Думайте, что эти гуру проявились в облике этих Тридцати пяти будд, чтобы очистить все омрачения и негативную карму, что вы накопили из-за обычных, нечистых воззрений и неверных представлений о добродетельном друге; негативную карму и омрачения,

накопленные из-за мирских обычаев, то есть жаждания и приверженности самсарным ценностям; омрачения и негативную карму, накопленные из-за привязанности и самолеления; накопленные из-за неведения, что полагает «я» подлинно сущим; и те, что накоплены из-за обычных взглядов и представлений. В их числе — все ложные представления, от ложных представлений касательно Гуру до тонкой двойственности. Думайте: «Так Гуру явились ко мне и убеждают меня делать простирания — и так они освобождают меня от этих препятствий. Таким образом, в моём уме зарождается весь Путь — от преданности Гуру и до Пробуждения. Весь целиком поэтапный Путь существ трёх способностей зарождается в моём уме в результате того, что они открывают мне этот метод накопления обширной заслуги и очищения непостижимых омрачений и убеждают меня применять его. Так они ведут меня к Пробуждению. Гуру присутствует в качестве объекта накопления мною заслуги, а также для открытия мне этих способов накопления заслуги и очищения. Каждое простирание очищает так много омрачений и негативной кармы, которые ведут к перерождениям в низших мирах, а также тех, что заставляют меня оставаться в круговерти или впадать в блаженное состояние упокоения — в низшую нирвану».

Следует простираться с таким осознанием, думая: «Так мои добродетельные друзья ведут меня к Пробуждению». Это очень действенно. Если думать так о Ченрезиге во время затворничества по ньюнгне, то сами собой начинают течь слёзы. Получается медитация о доброте. Как же добры наши добродетельные друзья! Здесь всё собирается воедино, и возникает очень сильный эффект. Ощущение духовного водительства, которое возникает тогда при простираниях, просто невероятно.

В «Ланкаватара-сутре» упоминается¹⁴, что всякий раз, когда простираешься, создаётся невероятное количество заслуг для рождения царём, вращающим колесо, столько раз, сколько атомов, покрываемых вашим телом, считая от поверхности, на которой вы стоите, и вниз вплоть до окончания земли. В учениях говорится, что до «золотой основы», однако это может означать то место, где земля заканчивается. В этом участвуют даже такие мелкие части тела, как волосы и ногти. Необязательно, впрочем, это значит, что вы непременно всемирным императором [чакравартином] — Будда Шакьямуни таким образом хотел донести до нас, как много заслуги мы накапливаем, поскольку для того, чтобы родиться вращающим колесо царём только один раз, требуется накопление непостижимой заслуги. На самом деле многие всемирные императоры — бодхисаттвы, и в течение своей жизни не только имеют великое богатство, превосходное окружение и власть, но и вновь скапливают заслугу, с почтением относясь к священным объектам и живым существам. Это нам и надо иметь в виду. Значит, лучше выполнять простираания на возвышенном месте, ведь так получается гораздо выгоднее! Однажды, когда я находился в своей комнате в Копане, мне показалось, что выполнять простираания на вершине холма, где Лама [Тубтен Еше] планировал построить ступу, — совсем другое дело! Может, стоило бы построить домик на самой вершине горы Эверест, чтобы предварительные практики выполнять там. Эти знания переданы нам Гуру, поэтому каждый раз, как вы простираетесь, Гуру дарует вам непостижимые заслуги. Так можно думать об этом. Второй метод — это думать: «Так Гуру направляет меня», и помнить о его доброте.

Третья медитация — для напоминания, как и в предыдущем примере, о том, как много заслуги вы накапливаете с каждым простираанием. После каждого простираания

полностью посвящайте всю заслугу (причину) и её плод (счастье, включая и Пробуждение) всем живым существам. Живых существ не счесть, поэтому заслуга, которую вы создаёте, удваивается и утраивается, как вклад в банке. Ум наполняется таким счастьем от возможности дать что-либо живым существам! Если так относиться к простираниям, то само собой возникает сильное сострадание, такое, что вы разрыдаетесь. Вы познаете, как потрясающе добры к вам живые существа, как они страдают, и что вы не сделали ничего, чтобы отплатить им, из-за своего себялюбия. Даже если было трудно простираться, всё утомление пропадёт, и вам захочется делать простирания ещё и ещё, и притом как можно быстрее!

Когда вы чувствуете крайнюю степень измождения, то очень полезно думать вот как: «Даже если я сейчас застираюсь до смерти — и ладно! Столько раз я умирал в прошлых жизнях из-за того, что творил неблагую карму, а не из-за того, что упражнялся в Дхарме. Так что если даже я сейчас и умру из-за трудностей в занятиях Дхармой, выполняя эти предварительные практики, что с того? Моя смерть не будет напрасной. Смерть наступит так или иначе, умереть я могу в любое время, но если я умру сейчас, упражняясь в Дхарме, то она не пройдёт впустую». Такие мысли не оставляют в уме места для лени и отговорок.

Простираясь, помните о бесконечных заслугах в результате даже одного-единственного простирания, и по завершении каждого простирания посвящайте все эти заслуги и все его благие плоды — временное и вечное счастье — каждому живому существу. За одно занятие выполните столько простираний, сколько собирались, а затем по окончании занятия прочтите заключительную часть молитвы. Таким образом, противодействие четырёх сил будет применено в полной мере.

Как простираться

Мы простираемся не только перед Тридцатью пятью буддами. Нет. Мы поклоняемся всем Гуру, Буддам, всем Дхармам, Сангхам, всем священным объектам десяти сторон. Мы не сосредоточиваемся только лишь на Тридцати пяти буддах. Прочитывая имена Тридцати пяти будд, мы представляем всё поле заслуг. Делая всего лишь одно простирание, мы кланяемся тем самым бесчисленным буддам, миллиону будд, и создаём причину Пробуждения миллионы раз. Ведь будд — бесконечно много, поэтому делать так — гораздо выгоднее. Будды бесчисленны, Дхарма безгранична, Сангха бесчисленна, бесчисленны статуи, ступы, писания и другие священные объекты, поэтому думайте, что поклоняетесь им всем сразу.

Начиная ложиться, думайте: «Я простираюсь перед всеми Буддами, всей Дхармой и всеми Сангхами, всеми изваяниями, ступами и писаниями десяти сторон света, сущность которых — это Гуру». Думая, что все они — это Гуру, вы создаёте величайшую, обширнейшую заслугу. Если нанести масло или духи хотя бы на одну пору Гуру, то можно собрать заслугу большую, чем от подношений бесчисленным Буддам, Дхарме, Сангхе и бесчисленным статуям, писаниям и священным объектам. Поэтому, когда вы думаете: «Поклоняюсь всем Буддам, всей Дхарме и Сангхе, всем священным объектам десяти сторон, сущность которых — Гуру», то обретаёте наибольшую заслугу.

Объясняя, как при подношении мандалы скопить наибольшую заслугу, Лама Цонкапа говорил представлять её как можно больше, и представлять как можно яснее. Когда Лама Цонкапа объяснял, как превратить простирания в способ накопления обширной заслуги, он говорил представлять множество тел¹⁴. Поэтому, когда начинаете

ложиться, думайте: «Поклоняюсь Будде, Дхарме, Сангхе, всем статуям, ступам и писаниям десяти сторон, сущность которых — Гуру». Затем представьте, что у вас много тел. Если представлять себя Тысячерукиим Ченрезигом, то так будет проще, к тому же вы накопите ещё больше заслуги. Если вы ещё не получали великого посвящения, то просто представляйте своё обычное тело. В этом случае полезно представлять его как можно выше, ростом с гору. Представляете ли вы своё обычное тело или божественное, — представляйте бесчисленные тела, покрывающие всю землю во всех направлениях, которые простираются перед священным объектом или алтарём, перед которым простираетесь вы.

Хоть мы и не на том уровне свершений, чтобы на самом деле смочь превратить своё тело в множество тел со многими конечностями и ртами, при помощи которых можно накапливать заслуги, — как это могут высшие бодхисаттвы, — но мы можем это представить. В учениях объясняется, что нужно представлять вокруг себя все те бесчисленные тела, которыми мы когда-либо обладали, в человеческом или божественном образе. Вы простираетесь вместе со всеми живыми существами, которые окружают вас в человеческих или божеских обликах, как на подношении цога. Думайте, что на самом деле они — страдают, хотя и чисты образом. В заметках о ламриме, которые Пабонка Дечен Ньингпо составил, получая наставления от Дагпо Ламы Ринпоче, говорится, что вместо того, чтобы представлять только одно тело, лучше представлять много тел и тем самым получить гораздо большую заслугу¹⁵. Это может показаться странным, но это аналогично накоплению заслуги от умственного преобразования подношений, которое само по себе является выражением почтения полю заслуг. Если возникают сомнения, то легче понять это можно, обратившись к такому примеру.

Делаете ли вы пятичленное или полное простирание, вы получаете все те десять и восемь благ, которые я до этого объяснил. Но, как разъяснил Будда в «Ланкаватара-сутре», если ваше тело покрывает в процессе простирания один атом земли, то возникает причина тысячекратного перерождения всемирным императором. Причина, по которой Будда использует в качестве примера всемирного императора, такова: поскольку для того, чтобы всего раз родиться всемирным императором, нужно скопить невообразимое количество заслуги, то так Будда и даёт нам представление о том невероятном количестве заслуг, которое мы получаем при помощи простираний. Если ваше тело покрывает в процессе простирания всего один атом земли, то возникает причина тысячекратного перерождения всемирным императором. Когда вы простираетесь, то от вас до земного дна оказывается так много атомов! Просто невероятно много! Вашим телом покрывается невообразимое количество атомов. И столько атомов вы своим телом покроете, столько же раз и возникнет причина для вашего рождения тысячу раз всемирным императором. Так можно уяснить для себя, сколько заслуги создаётся при помощи простираний.

Обычно я заостряю внимание на том, что, когда протираешься, ступни твои должны полностью стоять на земле. Ведь даже один палец на ноге покрывает собой невероятное количество атомов! Если простираться, стоя только на одном пальце, то и тогда можно получить невероятное количество заслуг, ведь и тогда покрывается невероятное число атомов. Поэтому было бы большим упущением не стоять полностью на всей ступне. Ведь так вы упускаете громадную заслугу. Все действия, совершаемые с бодхичиттой, становятся причиной Пробуждения, поэтому когда в конце практики вы посвяща-

ете свои заслуги Пробуждению, но до того ваши ступни неплотно прилегали к полу, вы столь многого недополучаете!

Конечно, это зависит ещё и от того, насколько велико ваше тело — насколько оно высокое и толстое. Больше жира — больше заслуг. Шире талия — больше заслуг от простираний. То же и к росту относится. Например, я сделаю сто тысяч простираний, а тот, кто меня вдвое выше, тоже сделает сто тысяч, но при этом получает в два раза больше заслуг, чем я! Потрясающе! Если вы высокого роста, но не используете это обстоятельство для простираний, то вы столько теряете! Использование такого тела для простираний облегчает достижение Пробуждения и освобождение всех живых существ, а раз так, то если вы им не пользуетесь — это невообразимое упущение. Иногда я говорю самым долговязым: «Ты просто счастливчик, ведь где тебе надо сделать только одно простирание, мне нужно сделать два!»

Так почему же Лама Цонкапа сказал представлять множество тел? И почему, делая так, можно собрать самое большое количество заслуги? Потому что когда вы, простираясь, представляете одно тело, то получаете ровно то количество заслуги, что и от своего настоящего физического тела. А если представить ещё одно тело — заслуга удваивается. Это невероятно выгодно. Вот потому-то Лама Цонкапа и велел представлять во время простираний бесчисленные тела. Если представлять, простираясь, сто тысяч тел, то при помощи каждого из них получаешь столько же заслуги, как и от одного своего тела. В этом плане, та заслуга, которую вы получите, сто тысяч раз простёршись одним своим телом, и один раз простёршись сотней тысяч тел, одна и та же.

Делать простирания для *нёндро*, то есть много тысяч простираний, гораздо выгоднее на возвышенном месте,

вроде горы. Одно простирание — и так много атомов! Это простой способ скопить заслугу. Сейчас в монастыре Копан новая гомпа, но, кажется, раньше гора была выше монастырской крыши, и я привык считать, что выполнять простирания на верхушке холма было лучше, чем в моей комнате, потому что она была существенно выше расположена.

Путешествуя, тратишь так много денег на то, чтобы остановиться в гостинице, поэтому как только заезжаете в номер — включайте весь свет. И в самом номере, и в ванной так много лампочек — делайте подношение. Вы тратите так много денег, чтобы там пожить, так превратите весь этот свет в подношение гуру, Буддам, Дхарме и Сангхе всех десяти сторон, всем бесчисленным статуям, ступам, писаниям и так далее. Денежные траты — ерунда, если вы обратите их на пользу живым существам, если вы таким образом превратите их в подношение. И ещё, можно простираться на этой огромной постели, очень большой постели, на которой можно валяться где угодно! Можно простираться на ней весьма комфортабельно. Даже если выполнить всего один проход, без счёта, а просто сделать от начала до конца, то уже можно не жалеть о потраченных на гостиницу деньгах. С каждым простиранием вы накопите так много заслуги, а затем посвятите её живым существам. Сделав так, вы придадите всему этому смысл. Используйте эти комфортабельные условия для практики Дхармы.

Везде, где достаточно для этого места, старайтесь делать «длинные» простирания, полномерные простирания. Это советовал Пабонка Дечен Ньингпо, к тому же, полномерные простирания соответствуют традиции Наропы¹⁶.

Простираясь, надо помнить обо всех тех недостатках и ошибках, что упоминаются в текстах, — о тех ошибках,

совершение которых выказывает неуважение и создаёт отрицательную карму. Эти ошибки не каждый совершает, но у многих всё-таки есть такие привычки, и когда видишь, как они делают простирания, то и сам начинаешь делать так же. Многие люди простираются, вообще никогда полностью не вставая. Тело их постоянно согнуто, и они простираются быстро, вот так. В учениях говорится, что если не выпрямляться, вставая, то создаётся причина для перерождения свиньёй или кем-нибудь вроде неё, животным со скрюченным телом, как у червяка. Ещё есть ошибка — растопыривать пальцы. Из-за такого неуважения вы создаёте причину перерождения уткой или другим животным с перепонками. Или некоторые складывают руки вот так [скользят вниз на пальцах, сложенных в кулак], и это создаёт причину рождения животным с копытами. Самое важное — вести себя уважительно в присутствии священных объектов, тогда и будет накапливаться хорошая карма.

Соединение ладоней над макушкой головы создаёт причину обретения особого знака святого тела, теменного венца, который называется ушниша, *цугтор*. Соединение ладоней у бровей создаёт причину обретения завитка между бровями, который закручивается в правую сторону. В «Освобождении на вашей ладони» упоминается, что для обретения этого знака требуется огромное количество заслуги¹⁷. Чтобы нести благо живым существам, вам нужны тридцать два святых знака и восемьдесят признаков, особые знаки тела Будды. Я думаю, что так же и врачи носят особую одежду, и медсёстры особую одежду, и у военных тоже есть своя особая форма, которая демонстрирует их функцию, то, что они делают. Святые знаки тела Будды показывают их свершения, то, какого рода заслугу они в прошлом скопили. Эти знаки указы-

вают на пробуждённое существо, то есть они указывают на функции пробуждённого существа — освобождение живых существ и приведение их к Пробуждению. Поэтому нам надо создавать причины для обретения этих святых знаков, они нужны нам, чтобы приносить пользу живым существам.

Соединение ладоней у бровей очищает негативную карму, созданную телом, и создаёт причину обретения ваджрного святого Тела Будды. Соединение их вместе у горла очищает карму, созданную речью, и создаёт причину обретения ваджрной святой Речи Будды. Соединение ладоней у сердца очищает карму, созданную умом, и создаёт причину обретения ваджрного святого Ума Будды. Сколько качеств ни есть у святых тела, речи и ума Будды, простирания ведут к обретению всех их.

Левая рука символизирует путь мудрости, а правая рука — путь метода. Когда вы складываете их вместе, это означает Рупакаю, тело формы. А пустое пространство внутри — это Дхармакая. То есть здесь — две истины, метод и мудрость, а также конечная цель: Рупакая и Дхармакая. Ладони вместе — Рупакая, а пустота между ними — Дхармакая.

В плане сутры здесь содержится путь метода и мудрости Низшей колесницы, а также путь метода и мудрости Парамитаяны. Это метод и мудрость, которые практикуются совместно. На пути тантры это — один объединённый ум, практикующий метод и мудрость, — объединение ясного света, иллюзорного тела, и единение не-учения-более. Таким образом, в мудре простирания целиком содержится Путь к Пробуждению. Она даже может стать непосредственной медитацией, если, изучив все «земли» и пути, кто-нибудь будет, складывая ладони, вспоминать значение этого.

Помещение больших пальцев внутрь символизирует подношение драгоценности, то есть руки у вас не пусты. Кьябдже Куну Лама Ринпоче, великий бодхисаттва, от которого Его Святейшество получил комментарий на «Путь бодхисаттвы» и другие наставления, дал такое учение. Он сказал, что если оставлять большие пальцы снаружи, то это «намасте»¹⁷, а если помещать их внутрь — то простираение.

Я не читал подробное жизнеописание Ламы Цонкапы от начала до конца, и не слышал, чтобы он когда-либо начитывал сотни тысяч мантр Ваджрасаттвы, однако он выполнил много сотен тысяч простираций, начитывая имена Тридцати пяти будд покаяния. Я спрашивал об этом у Дэнма Лочо Ринпоче, и Ринпоче сказал, что это оттого, что если вы как следует выполните покаяние в падениях всего один раз, то это очищает даже карму пяти злодеяний немедленного воздаяния. Поэтому ламы линии преемственности, идущей от Ламы Цонкапы, в повседневной жизни прилагают так много усилий к выполнению сотен тысяч простираций. Поэтому мне кажется, что она имеет особую значимость — эта практика начитывания имён Тридцати пяти будд и выполнение практики покаяния в падениях.

Если запомнить их имена, то и в самолёте, и в автомобиле — там, где нет для простираций места, всё равно можно, сложив ладони, читать их имена, представляя бесчисленные тела, поклоняющиеся полю заслуг. Так вы скопите непостижимые заслуги. Если не можете выполнять простираения по болезни, или потому, что у вас нет ног или ещё из-за чего-нибудь, то всё равно можно поклоняться физически, — складывая ладони, — и созерцая.

Чтение мантр

Начинайте практику с этой мантры: *Ом намо Ман-джушриэ, намо сушриэ, намо уттама шриэ сваха*. Его св. Серконг Ринпоче объяснял мне смысл этой мантры, но, похоже, в это время я отвлёкся. Я сразу же ничего не записал, и сейчас совсем забыл. Похоже, нечасто встретишь того, кто бы знал значение этих мантр.

В учениях говорится, что если сделать полное простирание, прочтя эту мантру три раза, то получишь ту же заслугу, что и от слушания, размышления и медитации о Трипитаке, трёх корзинах учений. Ещё, если ежедневно делать по три полных простирания с этой мантрой, то обретёшь благо возможности вступления на путь ясного видения — мудрость, прямо постигающую пустоту — уже в этой жизни. К тому же тебе не будут вредить болезни, духи и люди. Одно из главных достоинств этой мантры в том, что она умножает каждое простирание в тысячу раз.

Затем прочтите мантру и такие имена будд: *Чомденде дешин шегпа драчомпа янгадагпар дзогней сангье Ринчен Гьялцен-ла чагцалло*, а затем *Ом намо бхагавате ратна кету раджая татхагатая самьяksam буддая тадгъята ом ратне ратне маха ратне ратна биджае сваха* семь раз с простираниями, и каждое простирание будет умножено в десять миллионов раз. То же самое, когда вы обходите статуи, писания, ступы, священные объекты. Если читаешь эту мантру, получаешь благо от их обхода десять миллионов раз. Так что она не только для простираний, но ещё и для обходов.

Чтение имён будд

В течение одного простирания вы прочитываете имя каждого будды три раза. Постарайтесь привыкнуть к их именам. Конечно, лучше всего было бы их выучить наизусть, иначе будет сложно. Либо же можно пользоваться записью на плёнке; тогда ведущим молитву будет ваш магнитофон. Магнитофон ведёт, вы подхватываете. Самое важное — прочитать как можно больше имён за одно простирание. Если делать очень короткую практику простираний перед Тридцатью пятью буддами покаяния при помощи «Покаяния в падениях», то другое дело. Но, как правило, стремишься сделать определённое количество. Повторите одно имя много раз, и после того, как ваш лоб коснётся земли, переходите к следующему. Читайте имя уже следующего будды. Читайте его как можно больше раз. Зачем? Почему важно это делать? Потому, что простое прочтение имени Гуру Будды Шакьямуни очищает восемьдесят тысяч эонов негативной кармы. Восемьдесят тысяч эонов причин страданий, то есть негативной кармы, накопленной за этот срок — очищаются.

К примеру, врач в больнице сообщает вам, что у вас рак и вам осталось жить всего три месяца или три недели, около того. А потом кто-то исцелил вас, что-то сделал и вылечил вас от рака. Этот человек спас вас от этой угрозы, от смерти. И вы сможете прожить ещё так много лет! Это было бы сочтено невероятным даром, потрясающим даром, таким драгоценным — жизнь, дарованная вам исцелением от рака. Иначе, если бы вы не излечились, вас бы уже не было в этом мире. Это просто чудо, это потрясающее. А тут у вас не будет рака на протяжении восьмидесяти тысяч жизней. Раз вы очистили негативную карму, то у вас на протяжении восьмидесяти тысяч жизней не будет рака.

В течение одной этой жизни, которая длится недолгие десятилетия, если кто-то смог выжить, если он избавляется от рака, то он думает, что это — потрясающее достижение, чудо. Вы так счастливы! А здесь восемьдесят тысяч жизней без рака — просто невероятно! Но это ещё только одна сторона проблемы. Это — не всё страдание в круговерти. Не единственная проблема бытия в круговерти. Очищение восьмидесяти тысяч эонов негативной кармы чтением имени первого будды означает очищение причин не только рака, но и причин других многочисленных страданий, причин низших миров. Восемьдесят тысяч эонов накопленной негативной кармы полностью очищаются. Не нужно будет в течение этого долгого времени страдать в низших мирах, или в мире дэв, или в мирах людей, произнеся имя Будды один только раз. Вся та негативная карма, которая ведёт не только к страданиям в низших мирах, но и вызывает множество проблем в мирах людей и богов, очищается, — как и препятствия к свершениям.

Ваше прочтение имени Гуру Будды Шакьямуни всего один раз становится решением этих проблем, потому что оно очищает негативную карму, а не только причины рака. Очищаются не только причины рака, но и все те причины, которые вызывают все проблемы в круговерти. Это — разрешение их всех. Оно становится решением всех проблем — депрессий, проблем в отношениях, всей этой болезненной жизни, долгих лет болезненной жизни. Одно решение для всех проблем — нищеты, кризисов, всех зараз. А потом, прочтя по разу имена остальных будд, очищаешь многие тысячелетия отрицательной кармы.

Поэтому в течение одного простирания читайте, сколько можете, имя данного будды. В этом и цель. Это — кратчайший путь к освобождению от страданий в круговерти, быстрый способ пройти весь Путь и достичь Про-

буждения. Если совершаешь простирания именно тем буддам, имена которых проговариваешь, то, чтобы скопить наибольшую заслугу от каждого будды, хоть и простираешься перед одним, надо думать, что он — все гуру, все будды, вся Дхарма, вся Сангха. Можно даже думать, что в нём заключены все священные объекты. Если думать, что простираешься перед ними всеми, то это будет равно простираниям перед всеми гуру, бесчисленными буддами, бесчисленной Дхармой, бесчисленной Сангхой, бесчисленными статуями, бесчисленными писаниями, бесчисленными ступами и всеми священными объектами. Так ты совершаешь простирания перед всеми, как и тогда, когда мы делаем практику обширных подношений. По крайней мере, надо считать, что перед вами — все Гуру, Будды, Дхарма, Сангха, хотя бы так. Когда вы раз за разом простираетесь перед каждым буддой, то вместо того, чтобы считать: «Я простираюсь только перед одним буддой», лучше думать, что в этом будде содержится всё поле заслуг. Тогда, всего один раз простёршись, вы поклонитесь им всем. И так вы создадите бесчисленные причины Пробуждения, бесчисленные причины освобождения от круговерти, бесчисленные причины счастья в будущих жизнях. А когда сделаете так тридцать пять раз, только представьте, как много заслуги вы сотворили — несметные причины Пробуждения и счастья в будущих жизнях.

Поскольку прочтение имени каждого будды несёт невероятные блага, такие как очищение многих тысяч эонов негативной кармы, то лучше будет, простираясь перед каждым буддой, успеть как можно больше раз назвать его имя. Это невероятно искусный способ для быстрого очищения. Когда вы полностью ложитесь, копия первого будды сливается с вами. Затем, встав, начинайте читать имя следующего будды, Дордже Ньингпо (Нерушимой Сушно-

сти). Если простираться перед каждым буддой по три раза, то всего набирается больше сотни простираний за одно занятие. Тогда можно легко подсчитывать их, не отвлекаясь на то, чтобы перебирать чётки для счёта, или ещё как-нибудь. Ещё можно делать простирания в самом начале, читая формулу Прибежища: «*Лама-ла кьябсучио...*» [или «*Прибегаю к Гуру, прибегаю к Будде...*»].

Закончив читать имена Тридцати пяти будд покаяния, можно ещё прочесть молитву семерым Буддам Врачевания. Чтение имён семерых Будд Врачевания очень могут существенно, причём не только в плане излечения, но и для успеха. В это время упадка мольбы Буддам Врачевания приводят к быстрому осуществлению ваших молитв в силу обетов, которые те приняли в прошлом, подвизаясь на пути бодхисаттвы. Они вознесли множество молитв ради живых существ, обещав исполнять их мольбы, вот почему они так быстро даруют благодать. И поэтому так ценно читать имена Будд Врачевания. Если на смертном одре любое существо, будь то животное или человек, услышит мантру или имя Будды Врачевания, то оно ни за что не возродится в низших мирах. И тот, кто ежедневно читал его имя или мантру, тоже никогда не родится в низших мирах. Что бы ни случилось, он не будет страшиться смерти.

Когда в других традициях, таких как кагью или ньяинга, читают имена Тридцати пяти будд, они прочитывают только имена, и всё. В текстах у них не стоит *дешин шегна*, «*татхагата*» — слово, выражающее их качества и описывающее их свершение Дхармакаи. Дхармакакая объемлет собой все небеса пустотности, пустотность всех явлений. Они осознали истинную природу всех явлений, они непосредственно узрели её и навсегда сделались с ней недвойственны, осознавая её такой, какова она есть.

Сперва Лама Цонкапа выполнял эту практику, не прочитывая это слово, «татхагата», а просто обращался к ним по именам, как к вам, например, «Питер» или «Джордж», то есть упоминал только их основное имя. Кажется, Лама Цонкапа зрел Тридцать пять будд в своей пещере, но безголовых. Видел только тела, а голов у них не было. Тогда Лама Цонкапа принялся добавлять при чтении слово «*татхагата*», и вот тогда-то он узрел Тридцать пять будд полностью, с головами. Вот каково было начало традиции, линии преемственности этой практики, идущей от Ламы Цонкапы, в которой добавляют при чтении титул «татхагата». Когда порой случается читать эту молитву вне этой традиции, или когда на глаза попадают тексты, в которые этот титул не включён, это может показаться странным. Вот такая история.

Блага чтения имён будд

Есть два текста, в которых объясняются блага от простираний перед каждым из Тридцати пяти будд покаяния. В одном¹⁸ — согласно Ламе Атише, а другой¹⁹ написан Гьялцабом Ринпоче, учеником Ламы Цонкапы. Есть ещё один текст²⁰, составленный Нгульчу Дхармабхадрой, в котором это объясняется немного по-иному.

Молитва начинается так: «*Я, имярек, во все времена прибегаю к Гуру...*»

Подставьте своё имя туда, где стоит *ting* по-тибетски. Это некоторым образом влияет на сознание. С одной стороны, вы можете расстроиться, ведь именно вы создали негативную карму и омрачены. Но с другой стороны, вы чувствуете счастье, встретившись с надёжным объектом прибежища. Вот какую негативную карму очищает чтение каждого из имён:

Гуру Будда Шакьямуни — очищает 40000 эонов негативной кармы. Иногда говорится, что очищается 80000 эонов.

Поражающий Нерушимой Сущностью — очищаются 10000 эонов негативной кармы. А ещё, читая его имя, обретаете Пробуждение.

Драгоценное Пламя — 10000 эонов.

Властный Царь Наг — тысячу эонов. Очищает вред от нагов. Этот будда некогда освободил от страдания так много нагов, сделал им так много добра, исцелял их недуги. Поэтому наги в долгу перед этим буддой, Властным Царём Нагов. Так что если вы читаете именную мантру Царя Нагов, любые вызванные нагами болезни, — рак и язвы, проказа, заболевания и заражения, внешние и внутренние, и все кожные болезни, белые отметины на коже — все они очищаются. Все болезни кожи — от нагов. Произнося его имя, очищаетесь от вреда нагов. Ещё можно думать о тех, у кого есть эти болезни — когда произносишь его, из этого будды истекает нектар и очищает их. Это может быть очень-очень полезно. А если у вас есть вызванные нагами болезни, то и себя можно очистить таким созерцанием и чтением мантры. Такое очищение считается очень мощным. Прочитав мантру этого будды сто тысяч раз, можно полностью излечиться от проказы. Тяжелейшая карма, причиняющая вам страдания в этой жизни, очищается чтением именной мантры этого будды.

Воиноводитель — тысячу эонов. Очищает негативную карму речи, особенно сплетни.

Радостный Витязь — две тысячи эонов. Похоже на инфляцию! Как на бирже! Шучу. Очищает негативную карму, созданную умом.

Драгоценное Пламя — две тысячи эонов. Пять злодеяний немедленного воздаяния, особенно возбуждение раскола в Сангхе. Также осквернение Сангхи. Что это значит?

Люди с преданностью преподносят Сангхе пищу, деньги и прочее. И вы, как член Сангхи, это получаете. Но при этом не занимаетесь практикой, не живёте в чистой нравственности, не трудитесь — имеются ли ввиду занятия Дхармой или служение Сангхе, изучение, практика или нравственная жизнь. И в этом случае получается осквернение. Оно омрачает ум, омрачает свершения. Это и очищается.

Драгоценный Лунный Свет — восемь тысяч эонов. Очищает критику Арья-Сангхи. В основном это касается Арья-Сангхи, то есть тех, кто осознал абсолютную Дхарму (пустоту). Конечно, если критиковать их, то создаётся куда более тяжёлая карма. Но и последствия критики обычной Сангхи очень, очень тяжелы. Смысл слова «арья» — «возвышенный», так как они выше обычных людей-мирян. Даже обычная Сангха выше мирян, так как она держит большее количество обетов, живёт в отречении, оставив жизнь домохозяина, и так далее. Возвышенный, святой, выше мирян — все эти значения тут подходят.

Целезрящий — тысячу эонов негативной кармы. В общем — пять «незамедлительных» злодеяний, а особенно матереубийство. Ещё очищает ложные воззрения.

Драгоценная Луна — очищает пять карм немедленно-го воздаяния, особенно отцеубийство.

Безупречный — очищает карму деяний, близких к «незамедлительным» — например, перешагивание через монашеское одеяние или наступление на тень монаха или на принадлежащих Гуру животных. Также наступление на тень ступ.

Отвагодатель — негативную карму, созданную гневом. И от убийства архатов.

Чистый — негативную карму, созданную привязанностью. А также пролитие крови Будды.

Чистодатель — 10000 эонов. Раздоры в Сангхе.

Бог Воды — тысячу эонов. Провоцирование или кристику женщины-архата.

Бог Божества Воды — пять тысяч эонов. И убийство бодхисаттвы.

Славноблагой — пять тысяч эонов. И убийство Гуру.

Благой Сандал — семь тысяч эонов. Присвоение имущества Сангхи и ограничение подношений Сангхе. К примеру, некий благодетель хочет подарить Сангхе масло, а вы ограничиваете его количество. Вы не даёте ему дать больше, даже если он хочет это сделать или уже сделал. Говорите, мол, больше не нужно, и возвращаете его ему. Для такого случая есть тибетское выражение, которое переводится как «принадлежность Сангхи». Таким образом, вы обираете Сангху. Это считается тяжёлой кармой, и вот эта-то тяжёлая карма очищается. Если не создавал этой негативной кармы в текущей жизни, то можно подумать: «А, это не про меня. Не моя ситуация. К чему мне читать имя этого будды?» Можно рассудить так. Но ведь с безначальных времён в своих прошлых жизнях, в перерождениях в круговерти, мы успели создать все возможные виды негативной кармы, в том числе и те, которых в этой жизни у нас не бывало.

Безгранично-Великолепный — семь тысяч эонов. Разрушение священных объектов вроде ступ.

Сиятельно-Славный — семь тысяч эонов. Несёт неизмеримые блага, а ещё очищает негативную карму, накопленную гневом.

Безгорестно-Славный — очищается негативная карма, созданная привязанностью. И ещё та, что создана неведением.

Сын Бесстрастного²⁰ — очищается 10000 эонов негативной кармы, а также отпечатки негативной кармы. Когда создаётся негативная карма, в уме остаётся отпечаток, и вот эти отпечатки тоже очищаются.

Цветославный — 100000 эонов. Негативную карму, собранную телом.

Чистосиятельный — тысячу эонов. Негативную карму, созданную речью.

Лотососиятельный — семь тысяч эонов. Негативную карму, созданную умом.

Драгославный — негативные действия, созданные по отношению к Сангхе членами Сангхи, а также мирянами, кармические осквернения, полученные в Сангхе из-за пищи и всего остального. Ещё очищаются загрязнения и отпечатки.

Памятливо-Славный — негативную карму, созданную критикой святых существ. Также критикой других вообщее и негативными действиями, содеянными телом.

Именем-Повсеместно-Прославленный — негативную карму, созданную из-за зависти, поэтому самым завистливым нужно много раз прочитать имя этого будды! Ещё из-за недовольства тем, что Будда пришёл в мир.

Царь Победного Знамени Вершины Чувственных Сил — негативную карму, созданную гордостью, а также завистью.

Всепокоряюще-Славный — в основном тонкие грехи и кармы, по большей части раздоры. И побуждение других к сотворению неблагодатной кармы.

Совершенно-Победоносный-в-Битвах — негативную карму, созданную всеми омрачениями. И негативную карму, созданную гордостью.

Превзошедше-Славный — негативную карму, созданную побуждением других к сотворению неблагодатной кармы. А также раздоры.

Всепресветло-Славный — негативную карму, созданную сорадованием негативной карме, созданной другими, а также своей собственной. Например, была война между Соединёнными Штатами и мусульманами — афганца-

ми-талибами. Если слышишь, что много талибов было убито или что-то похожее, и радуешься этому, ты счастлив, что убили так много талибов, то это как раз тот случай. Это очень тяжёлая негативная карма — сорадование негативной карме, которую создают другие. Читая имя этого будды, избавляешься от неё.

Драгим-Лотосом-Покоряющий — негативную карму отрицания Дхармы. Это значит, что, в то время как что-то является учением Будды, ты думаешь или говоришь, что это учением Будды не является. Например, учения Тхеравады, или учения Махаяны — говорить, что учения Тхеравады, буддийские учения Хинаяны — нехороши и им не нужно следовать, или отвергать другие учения, утверждая, что они плохи. Или, будучи хинаянистом, отрицать учения Махаяны, говоря, что они небуддийские или нехорошие, и на этом основании отвергать их. Или практик Тантры отрицает практики Сутры, говоря, что заниматься ими смысла нет, что они нехороши, отвергает или избегает их, — всё в таком роде. Истинное значение «отрицания Дхармы» — отвернуться от неё в своём сердце. Пабонка Ринпоче упоминал о четырёх линиях преемственности учения, каждое из которых является учением Будды¹⁹; и, стало быть, сомневаться в том, являются ли они учением Будды или нет, нехорошо. Конечно, если что-то и впрямь не является учением Будды, то тогда и отрицания Дхармы нет, — когда вы знаете, как на самом деле, знаете, что это — не учение Будды. Чтобы отрицать святую Дхарму, святая Дхарма, учение Будды, должна присутствовать.

На-Драгом-Лотосе-Прочноседающий-Царь-Владычицы-Гор — очищает негативную карму, созданную вырождением самаи по отношению к Гуру и критикой Гуру. Если что-то подобное произошло, то стоит читать имя этого будды в два или в три раза больше. Даже если

вы читаете остальные имена только по разу, это имя можно прочитывать трижды. Это происходило, происходило в этой жизни много раз.

Согласно толкованиям Ламы Атиши, эти имена обладают огромным могуществом. Когда Тридцать пять будд следовали пути бодхисаттвы, они возносили молитвы. Они молились о том, чтобы, когда они достигнут Пробуждения, всякий, кто прочтёт их имена и поклонится им, очистился бы от того-то и того-то, от такой-то и такой-то негативной кармы. Они сотворили так много молитв в прошлом, будучи бодхисаттвами. Вот какова причина того, что их имена столь мощны в очищении и даровании благодати. К тому же, достигнув состояния будды, они обрели десять сил. Одно из качеств будды — это обладание десятью силами. А среди этих десяти сил имеется сила молитвы. Поскольку Тридцать пять будд покаяния обрели Пробуждение, а вместе с ним — качества будды, то они получили и десять сил, в том числе — и силу молитвы. И поэтому, если живые существа называют их имена, то получают возможность обрести все эти блага. Вот как мы получаем всю эту благодать. Невообразимые небеса благодати от произнесения имён этих будд только один раз. Это невероятное очищение! Таков плод кармы, исходящей из корня — сострадания.

Не только когда они были бодхисаттвами, но и раньше, до порождения ими бодхичитты, у них присутствовал корень бодхичитты, сострадание — великое сострадание, которое они обратили к нам, живым существам. Поэтому на самом деле все эти небеса благодати, которые мы обретаем, читая их имена и эти мантры, происходят из сострадания; даже не от бодхичитты, а от корня бодхичитты — сострадания. Ещё до вступления на путь к Пробуждению был корень — сострадание. Вот как я думаю. Такова сила сострадания, благо сострадания, которое получаем мы, бесчисленные живые существа.

Как выполнять общее покаяние

Порождение раскаяния

Мы очищаемся, ощущая сильное раскаяние в каждом осуществлённом нами негативном действии, — даже если мы не помним, чтобы мы когда-либо делали это в текущей жизни, мы точно сотворили это в прошлых жизнях. Цель перечисления самых главных, тяжелейших негативных деяний, упоминания каждого из них, в том, чтобы смочь осознать, что мы совершали это, затем — вспомнить о тяжести этой кармы и о её плодах-страданиях. Это становится невыносимым. Так порождается великое раскаяние, и оно делает карму тоньше. Чем большее порождено раскаяние, тем тоньше становится карма. И от этого зависит, насколько мы сможем очиститься. Ещё один особый метод — это медитация о пустотности каждой негативной кармы. Прочитывая молитву, при упоминании каждой негативной кармы, медитируйте о пустотности каждой негативной кармы. Если добавлять такую медитацию, то очищение становится неимоверно мощным.

Она начинается с *«Увы мне!»*. Что тут — «ух ты» или «уы»? Мне приходят на ум койоты, которые издают как раз такой звук — «уы-уы». Похоже, что и они практикуют общее покаяние! *«О великий Гуру-Ваджродержец, я, та-кой-то, вращаясь в круговерти...»* Здесь вам надо медитировать о пустоте. Потом, как я раньше объяснил, помня обо всех благах от соединения ладоней, простираясь — таким образом, медитируйте и проговорите:

«С безначальных времён и по сей день, буруемаемый сквернами — страстью, ненавистью и неведением, посредством тела, речи и ума совершал десять недобродетелей». Мы очищаем негативную карму, собранную из-за десяти недобродетельных действий. Первый способ очищения,

как я до этого рассказал — это порождение раскаяния в десяти недобродетелях, совершённых с безначальных времён, равно как и в этой жизни. Вплоть до сего момента, обо всём, что было скоплено — сожалеем об этом, каемся в этом, и тогда это становится способом очищения причин неприятностей и могучим методом обретения счастья. Так что это не плохо — это хорошо. Это хорошо, а не плохо. Что вы от этого получаете — так это счастье, причём не только счастье преходящее, не только счастье в этой жизни, не только счастье в жизнях будущих, но и свершения на Пути к Освобождению, и свершения на Пути к Пробуждению. Вот какое благо получаете вы от такого раскаяния, от порождения покаянной мысли о том, что вы создали причины страданий, убив, солгав, совершив сексуальный проступок и прочее. А если радоваться обратному, если радоваться этому или одобрительно об этом думать, то это усиливает негативную карму. Негативная карма умножается. Это увеличивает негативную карму.

К примеру, если тибетец радуется, что в центральном Китае убили миллион китайцев. Даже если он и не был вовлечён в это убийство, но если он радуется ему, то создаёт столь же тяжёлую карму, получает такую же тяжёлую карму, как и вождь той армии, что уничтожила миллион человек в центральном Китае. Хотя этот человек сам и не участвовал в этом убийстве, но радуясь ему и его одобряя, он получает карму такой же тяжести, что и от убийства миллиона человек. Это ошибочный способ сорадования, — думать, что любая из совершённых тобой десяти недобродетелей хороша, если тебе кажется, что это принесло тебе счастье. Это ощущение счастья — нехорошо, если радоваться, думая: «Я сделал это. Отлично!» Это заблуждение. Это дурной совет и недостаток понимания

кармы. Он ведёт такого человека, живое существо, к ещё большим страданиям, к тому, чтобы снова и снова создавать причины страдания, претерпевая все их плоды. Так будет случаться опять и опять.

Я это объясняю, потому что на Западе всё, что ввергает ум в расстройство, считают нехорошим. Не отличая одно от другого, не принимая во внимание долгосрочную пользу, недостаточно зная о карме. Не думая о долгосрочной пользе, которую это приносит — преобразование своих ума и действий на Пути к Пробуждению. Не осознавая целого неба благ от этой практики раскаяния в негативной карме, раскаяния в собственных ошибках. Не понимая, что это чувство раскаяния в создании причины страдания очищает эту причину страданий. Не понимая, как благотворно это для собственного потока ума — а просто считая, что это плохо, раз заставляет тебя расстраиваться. Считая его плохим, не осознавая всех его преимуществ. Не понимая, что именно таким образом и получаешь всё счастье, вплоть до Пробуждения: порождение раскаяния в том, что ты сделал вредного — и радость за то хорошее, что ты сделал для себя и для других.

Не понимая того, что такое правильное раскаяние и что такое неправильное раскаяние, — подобно тому, как есть правильное терпение и неправильное терпение. Терпеть и выносить тяготы для того, чтобы создавать негативную карму, страдать ради создания негативной кармы и причин негативной кармы — это неверное терпение, неправильная терпимость. Верное терпение — преодолевать трудности в практике Дхармы, чтобы обрести счастье в будущих жизнях, достичь Освобождения от круговерти, достичь Пробуждения ради живых существ, переносить тяготы, чтобы осчастливить всех живых существ. Такое терпение — правильное.

Медитация о пустоте

«*Совершал десять недобродетелей*». Один из способов таков: подумав о том, что недобродетель лишь обозначается умом, вменяется умом, нужно сосредоточиться на том, что это значит. Сосредоточьтесь на наитончайшем значении зависимого возникновения, воззрении школы прасангики. Если сделать так, то в результате такого осознания в сердце проникнет понимание того, что они — пусты. Они — пусты, не существуют сами по себе. Прежде десять недобродетелей казались реальными. Вспоминаешь о том, что раньше они казались настоящими десятью недобродетелями, которые существуют сами по себе. А теперь, подумав о том, что они лишь обозначаются умом, и это входит в самое сердце — теперь понимаешь, что они вообще не существуют. Вообще не существуют — вообще не существуют сами по себе. Таким образом, в конечном итоге воздействие на ваше сердце должно быть такое.

То есть в течение одного занятия можно думать так: «десять недобродетелей, которые лишь обозначаются умом». А потом медитировать о наитончайшем зависимом возникновении, воззрении школы мадхъямака-прасангики, в соответствии с этой школой. Затем в ходе другого занятия можно сказать: «которые не существуют сами по себе» или «сами по себе совершенно пусты», «сами по себе не существуют вовсе». Можно говорить хоть так, хоть этак — как окажется эффективнее, так и говорите. А в ходе третьего занятия можно сказать вот как: «десять недобродетелей, подобных галлюцинации». Это выглядит как отрицание сущего, выглядит как нигилизм. Как это правильно понимать? О чём мы говорим? Когда мы думаем о десяти недобродетелях, когда мы говорим о них, это не то, что десять недобродетелей лишь обозначаются умом,

а скорее то, что десять недобродетелей не только обозначаются умом. Они — нечто несуществующее. Когда мы говорим «десять недобродетелей», какими они кажутся, как мы верим в то, каким образом они существуют — то тут они не кажутся лишь обозначениями ума, что значит, что они есть сами по себе. «Десять недобродетелей, подобных галлюцинации» — тут «галлюцинация» относится к «десяти недобродетелям», к тому, какими они обычно кажутся, когда мы о них думаем, к тому, как мы верим в них. Вот к чему это относится. Это не относится к десяти недобродетелям как таковым, которые — лишь обозначения ума, но к отношению к этим десяти недобродетелям, которые не существуют, но мы верим, что существуют.

Мы верим, что «я сделал, я совершил это», но при этом верим в десять недобродетелей, которые не существуют. Кто-то верит: «я совершил». Это исконно сущие десять недобродетелей, которые не существуют. Такой вещи нет, но мы верим в неё, думая: «Я совершил десять недобродетелей», которые — не только обозначение ума. Таким образом, «десять недобродетелей, подобных галлюцинации» относится к этим несуществующим десяти недобродетелям. Таков другой способ медитации о пустоте. Когда вы думаете, что «это — галлюцинация», о чём я говорил несколько дней назад в во время медитации ходьбы, то это привносит в ваше сердце осознание того, что они «пусты», что десять недобродетелей — пусты. То есть мы приходим к тому же самому, но с помощью разных способов медитации. Итак, «совершал десять недобродетелей, которые лишь обозначаются умом».

«И пять карм незамедлительного воздаяния». «Незамедлительное» тут значит — без промедления в виде другой жизни. Среди всех видов неблагой кармы эти пять негативных карм и их плод, — перерождение в адских мирах

и все связанные с этим страдания, — не замедлят явиться. Они беспрепятственно проявятся сразу же после этой жизни. Как правило,ходишь в следующую жизнь, в новое рождение вследствие другой [т. е. созданной в предыдущих жизнях] кармы, будь она благая или неблагая. Создав негативную карму в этой жизни, в результате непременно родишься в аду, однако если эта карма нетяжела, то можно прожить ещё несколько жизней до того, как это наконец случится. До этого можно родиться в другом мире — в мире людей или животных, прет, дэв, — в том, который соответствует другим прежде содеянным добродетелям или недобродетелям. Однако эти пять карм немедленного воздаяния: отцеубийство, убийство матери, архата, нанесение вреда будде, сеяние раздора в Сангхе — они очень тяжелы. Это тяжелейшая карма. И сразу же, без промедления в виде ещё одной жизни, ты вкусишь плод этой неблагой кармы — рождение в аду со всеми его страшными мучениями. Итак, «пять карм незамедлительного воздаяния, лишь обозначаемые умом».

«Я преступал обеты личного Освобождения». Также очень хорошо каждый раз размышлять не об одном только негативном кармическом действии, но и обо всех, накопленных за все свои жизни, которым не было начала. Всякий раз вспоминайте об этом. Думайте не только об одном каком-то неблагом действии, которое вы совершили. В сердце своём размышляйте обо всех них, скопившихся за безначальные рождения, каждое из которых — лишь обозначение ума. Говоря «которые — лишь обозначение ума», медитируя о смысле этих слов, вы сбрасываете атомную бомбу на всю эту негативную карму. Медитируя о пустоте, сбрасываешь атомную бомбу на всю эту негативную карму, чтобы полностью её уничтожить. И уничтожаешь её в тот же миг. Это очень важно; и бомба эта — пусто-

та. Медитируйте о пустоте применительно к этой самой карме. Кажется вам, что она существует сама по себе — и вы скидываете эту атомную бомбу. Медитируйте о пустоте, взяв за основу именно её, этот объект неведения.

Объяснение специфических выражений

Затем «*преступал обеты бодхисаттвы*» — помня о безначальных временах, за которые скопилась вся эта негативная карма, лишь обозначаемая умом, «*преступал самайи Тайной Мантры*». Тут дело в понимании человека, в том, правильно ли он понимает, о чём речь, или нет. Говоря «*преступал самайи Тайной Мантры*», нужно иметь ввиду не только обязательства в чтении мантр, не одни только молитвы и садханы. Их имеют в виду большинство людей, но здесь нужно принимать во внимание и обеты — в ходе посвящений Высшей Тантры мы принимаем тантрические обеты, дабы воздерживаться от четырнадцати коренных падений, а также другие обеты. Обеты эти перечисляются в длинном варианте «Шестиразовой гуру-йоги»²². «Самаяя» значит клятва. По-тибетски самаяя — *дамциг*. *Дам* — клятва, *циг* — гореть. Переводя полностью, *дам* — обещание, *циг* — гореть. Ты обещаешь хранить эти обеты, берёшь их от Ваджрадхары, неделимого с гуру-божеством. Ты принимаешь эти обеты. Тот, кто эти обеты, эти обещания преступает, сгорит в аду. Такой уж тут недостаток — сгореть в адских мирах. Вот что такое *дамциг*. По-тибетски тут именно так: говорится не только о самих обетах, но и о том, что случится, если их не придерживаться. Они идут рука об руку, вместе — *дам-циг*, обет-сгорание, пламенные обеты, обещание и горение, сжигающие обеты. Не знаю, как тут лучше всего передать этот смысл на английском. Вот что это такое.

«Преступал самаи Тайной Мантры бесчисленное количество раз в безначальной череде рождений, что лишь обозначается умом». «Был непочтителен к ваджрным наставникам, к своему настоятелю». «Настоятель» тут тот, кто дарует Прибежище, пять обетов, восемь обетов, обеты пратимокши. Ваджрный наставник — тот, кто дарует тантрические посвящения и наставления. Итак, такая неблагая карма, созданная нами бессчётное количество раз с безначальных времён, тоже лишь обозначается умом.

«Был непочтителен к духовным друзьям-носителям обетов». Это относится к друзьям в Дхарме, которые держат обеты пратимокши — пять обетов или монашеские. Непочтительность тут, мне кажется, затрагивает и ваджрных братьев с сёстрами, то есть тех, кто получал посвящения и тантрические учения от того же гуру, что и вы сами. Тут и мальчики с девочками, и дяди с тётями — все они члены одной семьи, все ваджрного рода. Вспомните тантрический обет, запрет «злоречия в отношении ваджрных братьев». Первое — это критика, пренебрежение Гуру, отпадение от этого объекта почитания. Затем беспечность в отношении обетов, таких как обеты пратимокши, бодхисаттвы, и тантрических обетов. Затем критика ваджрных родичей. Также и в других традициях это выделяется особо — необходимость уважать своих ваджрных родичей, чтить их. Очень сильно подчёркивается — хорошо хранить самую, не критиковать. Как и касательно гуру, не критиковать друг друга. Итак, все эти кармы, скопленные с безначальных перерождений и до сего дня, которые лишь обозначаются умом.

Затем «наносил вред Трём Драгоценным», что случилось бесчисленное количество раз в ходе безначальной череды жизней, и тоже лишь обозначается умом. Когда говоришь, что это «лишь обозначается умом», то оно как

будто внезапно становится в виду вашего ума несуществующим. Оно не становится полностью несуществующим на самом деле, но именно так — в виду вашего ума. Вдруг смотришь на него, и кажется, будто бы его вовсе нет, что оно — всего лишь наименование. Вот оно как. Затем «уничижал благородную Сангху» бесчисленное количество раз в ходе безначальной череды жизней. Любая негативная карма, что была создана в отношении святой Сангхи, очень и очень сильна. Очень опасна, и так тяжела! Помню, однажды я создал такую негативную карму, — нет, извините, конечно же, я её создавал не однажды. Кажется, как-то раз сюда зашёл один ученик, и я сказал, что кое-кто похож на паука. Так я создал тяжёлую отрицательную карму, которую нужно очистить. Она вошла в мой ум из-за того, что я подумал о ком-то как о пауке. Нет-нет, этот член Сангхи сейчас отсутствует, не подумайте, что это я так сказал о ком-то из вас.

Как мы знаем из ламрима, из-за негативной мысли, которую я сейчас упомянул, нужно будет сто или пятьсот жизней прожить пауком, или даже тысячу раз родиться пауком, ведь карма-то разрастается. Арья-Сангха достигла свершений на истинном Пути и истинного прекращения страданий. Впрочем, мне кажется — я на этот счёт не на все сто процентов уверен — я думаю, что тут мы должны иметь в виду и обычную Сангху. Мы должны включать и их — общую Сангху, обычную Сангху, поскольку это такая тяжёлая карма.

Затем «...наносил вред живым существам» бесчисленное количество раз в ходе безначальной череды жизней, что лишь обозначается умом. Эти и многие другие, и так далее и тому подобное — всё, что осталось! «Эти и многие другие неблагие поступки я совершал, побуждал совершать других...» Их очень много. «...Побуждал совершать других»

бесчисленное количество раз в безначальной череде жизней, которые лишь обозначаются умом.

«Пред великим Гуру-Ваджродержцем, всеми буддами и бодхисаттвами, что обитают в десяти сторонах света, и досточтимой Сангхой я признаюсь во всём скоплении... обещаюсь не творить их впредь». Что касается того, чтобы *«не творить их впредь»*, то обычно тут гуру советуют не лгать. Обещайте: «от тех, от которых я могу воздержаться, я воздержусь; от тех же, что очень тяжелы, я буду воздерживаться в течение дня, или часа, или минуты, или даже пусть всего несколько секунд». Суть в том, чтобы принять этот зарок таким образом, чтобы он был правдивым. Если не медитировать о его смысле, тогда дело другое. Но если хорошенько подумать, то ведь есть много такого, от чего отказаться сложно, и по-настоящему отказаться от них раз и навсегда навряд ли получится. Вот почему ламы используют такой приём и советуют им пользоваться. *«Раскаиваясь и исповедуясь в них, обрету счастье и сохраню его, а не раскаявшись и не исповедовавшись, с истинным счастьем не встречу».*

Заключение

Итак, вот чем занимаются ламы линии преемственности, особенно в традиции Ламы Цонкапы, вот что они делают в качестве ежедневной практики. Что-то важное было для них в том, чтобы поклоняться Тридцати пяти буддам, произнося их имена. Даже когда их тело дряхлело (от старости), они всё же делали простые простирания. Некоторые ламы делают их тысячами. Один Ринпоче^н, из великих лам из Сэра-Дже, каждый день в качестве ежедневной практики выполнял по триста или по тысяче поклонов. Лама Атиша, будучи в очень преклонном возрасте, делал их по-

добно тому, как бежит лисица — быстро-быстро. Его св. Серконг Цэншаб Ринпоче, у которого я получил множество посвящений из Джунг-Гьяца и Сука-Гьяца — простирался каждый день перед отходом ко сну. Потому и для нас это очень полезно, если мы хотим свершений ламрима, делать то же самое. Даже если вы закончили, если завершили свои сто или двести тысяч, или четыреста тысяч, столько бы ни было — всё равно следует продолжать выполнять по несколько простираний каждый день вместе с покаянием в падениях.

Сила и благо чтения этих священных имён невероятна. Буддам несть числа, но эти мне кажутся существенными, ключевыми в деле очищения разнообразных негативных карм. Интересуясь ими, я собрал несколько разных текстов, посвящённых Тридцати пяти буддам. Они очень вдохновляют. Есть комментарий Нагарджуны — толкование имён²³, потом комментарий одного великого амдоского ламы²⁴, ещё один комментарий — знаменитого монгольского ламы^н, и так далее. Всего около семи текстов. Хотел было я собрать тексты из других традиций — если они в них есть — такие тексты, которые объясняют пользу от практики Тридцати пяти будд. Я спрашивал о них у Джина Смита, а он потрясающий знаток текстов, и у него у самого есть коллекция из невероятного количества текстов. Даже если какого-то у него нет, то он знает, в какой стране его можно достать. Знает, какие тексты есть у Его Святейшества, и какие есть у гуру Его св. Далай-ламы. Так вот, я спрашивал у него об учениях или комментариях по поводу Тридцати пяти будд в других традициях, но он ничего не нашёл. Ещё, как и в случае с пуджей Шестнадцати архатам²⁵ или пуджей Будде Врачевания²⁶, есть подобная практика и в отношении Тридцати пяти будд. Выполнение её напоминает пуджу Буд-

де Врачевания — с семичленным ритуалом, обширными подношениями и всем остальным. Есть текст из Монголии, который объясняет, как делать аналогичную практику с Тридцатью пятью буддами. Она просто отличная, такая мощная, если делать её в затворничестве, например, на выходных. Из этого текста, надеюсь, мы сможем составить практику Тридцати пяти будд для затвора на один-два дня, с несколькими занятиями, как это у нас с пуджей Будде Врачевания и пуджей Таре²⁷, что-нибудь вроде того. Эта практика невообразимо могущественная.

Объяснение практики «Сутры о трёх скоплениях»

Геше Нгаванг Даргье
Лама Сопа Ринпоче

Введение

Основание духовных свершений — это поддержание чистой нравственной дисциплины, то есть несовершение никаких неблагих деяний и ненарушение ни одного из трёх типов обетов. Эти обеты: личного Освобождения, включающие обеты мирян и монахов; обеты бодхисаттвы и тантрические клятвы тех, кто на деле следует тантре. Способ блюсти их в чистоте, в то же самое время ослабляя или полностью уничтожая силу привычек прежних неблагих деяний — постоянно признаваться в собственных нарушениях, устраняя склонность к их повторению.

Основные особенности покаяния отражены в буквальном значении соответствующего тибетского термина *шагна* (тиб. *bshags pa*), который означает «открытие», «выкладывание» или «объявление». Например, осознанное убийство существа, будь то даже мелкое насекомое — это нарушение основополагающего буддийского предписания «не убивать». Если сохранять это деяние в тайне, не выставляя его на обозрение, то устранение его возможных вредоносных последствий усложняется. Раскрытие, показывание своих пороков — вот каков смысл покаяния. Открытость и честность в любой ситуации — суть буддийского пути.

Свойство воды — стекать вниз, а огня — вздыматься вверх. Схожим образом, мирские существа обуреваемы эмоциональными и психологическими омрачениями вроде жадности, агрессии и неведения, которые естественным образом приводят их к конфликтам и заблуждениям, умножая тем самым их страдания. Главный источник страдания и заблуждений коренится в уме человека, в его взгляде на окружающий мир. Если ослабить вредные ментальные факторы, возрастут умственный покой и гармония. Вода никогда не потечёт вверх, а языки пламени не будут направлены вниз. Возникновение умственных омрачений можно прекратить при помощи покаяния и последовательного применения четырёх сил, которые противостоят нашим прошлым, настоящим и будущим вредоносным деяниям.

Первая сила — эта сила опоры, то есть вверение себя безупречному объекту Прибежища. Вторая сила — это сила противодействия, предусматривающая тщательное применение противоядий, направленных на совершённые грехи. Это не просто слепое наказание; его действие зависит от понимания закона причины и следствия. Третья сила — это раскаяние, то есть порождение сильного чувства сожаления из-за совершения вредных деяний. И четвёртая сила — это мощное намерение избегать таких деяний в будущем.

Понимание ценности покаяния зависит от понимания закона причины и результата. Обычно это значит понять, что искусные действия приводят к удовольствию и счастью, в то время как неискусные — к раздражению и страданию. И более того, поскольку все существа схожи в своём желании избегать бед и обрести счастье, нам нужно жить в согласии с законом причины и следствия, чтобы достичь этой всеми желанной цели. Таково главное уче-

ние всепробуждённого, Будды Шакьямуни. Все до одного более высокие прозрения основываются на этом фундаменте.

Пока мы не поймём, что последствия омрачённых действий выливаются в страдание, неудобство и запутанность, у нас никогда не получится взрастить подлинное чувство раскаяния, а ведь такое настоящее раскаяние — это самая важная из четырёх сил, так как она сама собою вызывает к жизни и остальные три. Хотя мы порой и сожалеем о многих вещах, но о грехах, что совершили, сожалеем редко. Это показывает нашу недалёковидность. Мы чувствуем, что нам придётся столкнуться с последствиями своих действий, совершённых в этой жизни. Однако большую часть последствий наших дел, которые мы совершаем в этой жизни, особенно же — тяжёлых недобродетелей, нам придётся пережить не в этой же самой жизни, но в будущих жизнях в виде огромных несчастий. Таким образом, то, что мы не испытываем эту боль сразу же после того, как совершили недобродетель, закона причины и следствия не опровергает. Если принимать за правду, что дуб точно вырастает из жёлудя, то почему бы не принять, что несчастье не вырастает из недобродетели, а счастье — из добродетели? Подлинная осознанность в отношении своей повседневной жизни даёт понять, что действия, вызванные жадностью, гневом и так далее, приводят к недовольству как собственному, так и окружающих.

Одно из самых мощных противодействий, направленных на прошлые дурные привычки — это покаяние, а среди разнообразных методов покаяния самый действенный — это практика «Сутры о трёх скоплениях». Великосущный Шантидева в своём «Пути бодхисаттвы» говорит:

Трижды ночью и трижды днём
 Перечитывай вслух «Трискандха-сутру».
 Так, вверив себя Победителям и бодхичитте,
 Очистишь свой ум от оставшихся злодеяний²⁸.

Первое из «трёх скоплений» — это скопление покаяния, второе — посвящения, а третье — сорадования. Они называются скоплениями, потому что скопление состоит из множества вещей, таких как собранные вместе зёрна и камни. Здесь же «скопление» означает, что эта практика представляет собой сочетание разных методов покаяния, посвящения и сорадования. Она включает в себя чтение имён Тридцати пяти будд, которые дали особые обеты и клятвы об уничтожении осквернений и препятствий, существующих в умах живых существ. Досто­чтимый Дже Цонкапа, основатель традиции гелуг, его ньяингмапинский учитель Лходраг Друбчен Лекьи Дордже и Марпа-переводчик, основавший традицию кагью, выполняли свои предварительные практики согласно этой сутре. Говорят, что Дже Цонкапа выполнил по сто тысяч простираний перед каждым из Тридцати пяти будд. Выполняется ли эта практика интенсивно в качестве предварительной или же как часть ежедневных практик — если она делается искренне, вкупе с твёрдой убеждёностью в законе причины и следствия, то она совершенно точно приведёт к медитативным прозрениям и увеличит счастье в повседневной жизни.

Применение четырёх сил

Опора на духовного учителя и Три высших драгоценности, первая противодействующая сила, явственно выражена в начале сутры, но порождение бодхичитты там

не настолько явственно. Оно, однако же, подразумевается в конце текста, — там, где заслуга посвящается совершенному Пробуждению для того, чтобы мы смогли достичь высшей истинной мудрости, выше которой нет. Так называется природа бодхичитты, которая ради блага других и намеревается, и действует для того, чтобы было обретенно состояние Пробуждения.

Вторая противодействующая сила — это применение особых добродетельных действий для того, чтобы побороть препятствия грехов и эмоциональных омрачений. Для этого есть шесть способов. Первый — это начитывание ментр или имён Тридцати пяти будд, которым выражается почтение. Остальные пять особых добродетелей — это медитация Ваджрасаттвы и чтение его стослоговой мантры, чтение текстов о глубинной теме пустоты, особенно сутр Праджняпарамиты, собственно медитация о пустоте, — мощнейший способ из всех, совершение подношений и создание статуй или изображений, либо строительство ступ.

Третья противодействующая сила — это сожаление, раскаяние. Их всех четырёх она наиболее важна. Обратившись к буддам с просьбой обратить на нас внимание, мы перечисляем вероятные категории неблагих деяний, которые когда-то совершили или совершаем до сих пор. Благодаря глубокому сосредоточению на смысле этого текста в нас должны зародиться глубокое раскаяние и чувство сожаления.

Четвёртая противодействующая сила — это обещание в будущем воздерживаться от совершения этих действий. «*Не утаиваю*» означает, что сразу же после совершения дурного поступка мы объявляем о нём, а не утаиваем, пусть даже на короткое время. «*Не скрываю*» значит, что мы не собираемся скрывать свои прошлые проступки, ведь

это лишь усугубит их. Фраза *«зарекаюсь повторять»* — самая суть этой силы. Это обещание — не какой-то формальный обет, а скорее намерение избегать любых подобных неискусных действий в будущем. К тому же покаяние в силе поддерживать чистоту формальных обетов.

В придачу к этим четырём силам есть ещё сила посвящения. Это второе из трёх скоплений, и важность её обычным существам представить трудно. Вообще существуют три типа посвящения заслуги, и у каждого из них — своя цель. Первая — это обретение полного Пробуждения, вторая — сохранение святого Учения, а третья — обеспечение заботы и руководства духовных наставников на протяжении всех будущих жизней. В этом тексте посвящение относится к первому типу, упрочивая применение нами четырёх сил. Любая садхана должна завершаться посвящением заслуг, накопленных в ходе её применения. Если оно выполняется с пожеланиями о Пути, то практика упрочивается и приобретает хорошее основание.

Тридцать пять будд

Стандартный способ покаяния при помощи этой сутры предусматривает начитывание имён Тридцати пяти будд. У каждого из них есть особые силы для устранения различных препятствий, возникающих из-за совершённых в прошлом, за многие эоны дурных деяний. Чтобы прояснить этот вопрос, требуется объяснение буддийского понимания времени.

Наибольшая мера времени в буддийской космологии — это великий эон, подразделяемый на восемьдесят промежуточных эонов. Эти восемьдесят подразделяются на четыре великих состояния вселенной, каждое из которых длится в течение двадцати промежуточных

эонов. Первые двадцать промежуточных эонов называются промежуточными зонами образования, в течение которых вселенная воссоздаётся после своего предшествующего разрушения. Следующие двадцать характеризуются преобладанием сознательной жизни, третьи двадцать — это промежуточные зоны разрушения, а четвёртые — это пустые промежуточные зоны, в течение которых не существует вообще ничего.

Продолжительность двадцати промежуточных эонов каждого из состояний вселенной исчисляется в сроках увеличения и укорочения человеческой жизни во втором периоде. В ходе второго великого состояния — пребывания — срок человеческой жизни составляет восемьдесят тысяч лет. Каждые двести лет этот жизненный срок сокращается на год до тех пор, пока длительность жизни обычного человека не составит десять лет. Требуемое для этого время составляет первый из двадцати промежуточных эонов и зовётся «эпохой великого сокращения срока жизни».

В течение этого первого промежуточного эона жизненный срок вновь увеличивается с десяти до восьмидесяти тысяч лет по году в каждую сотню лет, а затем вновь уменьшается, или «искривляется», с началом новой эпохи уменьшения вплоть до десяти лет с той же скоростью. Каждое уменьшение и увеличение срока жизни зовётся «временной кривой», и так они сменяют друг друга восемнадцать раз. Последний из двадцати промежуточных эонов — это «эпоха великого увеличения жизненного срока», в течение которого средняя продолжительность человеческой жизни от десятка лет вновь возрастает до восьмидесяти тысяч с той же скоростью, с какой она убывала в течение первого промежуточного эона. Каждое из великих состояний исчисляется таким же образом.

Хотя главные состояния великого эона — это образование, пребывание, разрушение и пустота, текущий временной цикл характеризуют другие, малые события — такие, как голод и оружие. Когда срок жизни сокращается до тридцати лет, наступает время голода, и все станут умирать от истощения. Когда он сокращается до десяти лет, всякое используемое орудие превращается в оружие, и все принимаются ненавидеть и убивать друг друга.

Более подробные детали касательно буддийской космологии находятся в текстах Абхидхармы и комментариях к ним, например, в «Энциклопедии Абхидхармы» Васубандху²⁹ и «Компендиуме Абхидхармы» его брата Асанги³⁰. Понимание невообразимой продолжительности эонов должно зародить в нас чувство признательности за то, что последствия недобродетельных деяний, сотворённых за столь долгие времена, всё же могут быть устранены.

Чтение эпитетов первого из Тридцати пяти будд, будды текущей мировой эпохи, устраняет созревание плодов грехов, сотворённых за десять тысяч великих эонов. Эпитеты, приписываемые ему, толкуются следующим образом. Он «Наставник», ибо учит священной Дхарме. Говорится, что этому Наставнику нет равных, что он один произнёс Слово, и то, что он сказал, является окончательным. Он «Блаженный», ибо поражает все омрачения и обе препоны — препону омрачений и препону всеведению, а также обладает всеми достоинствами прозрения и сострадания. Он превзошёл бытие и пребывает в истинной реальности. Он «*татхагата*», ибо вышел за пределы скорбей круговорота бытия и достиг высшего Пробуждения, отринув тем самым все омрачения ума вместе с их отпечатками. Это означает также и то, что он постиг таковость. Он «Победоносный», ибо одолел врага омрачений. Этим указывается на то, что полное Пробуждение достигается

победой над внутренними, а не над внешними врагами. Санскритское слово «архат» имеет ещё и смысл «достойный подношений». Он «всесовершенный будда», ибо всецело совершил своё накопление достоинств и поддерживает совершенное и безошибочное постижение сущности всех явлений. Он пробудился ото сна неведения и, подобно цветущему лотосу, простёр свою познающую способность ко всему постижимому. Он «славный», ибо, покинув мирские пределы, обрёл истинное благо освобождения от круговорота бытия. Он «Победоносец», ибо преодолел все умственные препятствия. «Муни», ибо покорил все разновидности реальности, и поэтому могуществен и силен. Он потомок древнего индийского рода шакьев. Таковы титулы, под которыми он известен.

Остальные тридцать четыре будды устраняют последствия зла, скопленные за разные периоды времени или вследствие тех или иных неблагих деяний. Сокрушитель Нерушимой Сущностью уничтожает недобродетель, совершённую в течение десяти тысяч великих эонов; Лучезарная Драгоценность — за период в двадцать тысяч великих эонов; Властный Царь Нагов устраняет накопленное за десять тысяч великих эонов; Воиноводитель — за тысячу; Радостный Витязь — за две тысячи эонов; Драгоценное Пламя — тоже за две тысячи эонов; Драгоценный Лунный Свет — за восемь тысяч эонов; Целезрящий устраняет грехи, накопленные за эон; Драгоценная Луна особо устраняет последствия пяти злодеяний немедленного воздаяния. Безупречный устраняет последствия злодеяний, подобных пяти с немедленным воздаянием; Отвагодатель — последствия гнева; Чистый — уничтожает последствия страсти за десять тысяч эонов; Чистодатель — от десяти общих недобродетелей за десять тысяч эонов. Божество Воды устраняет отпечатки грехов

за тысячу эонов, а Бог Божества Воды и Славноблагодой — за пять тысяч эонов. Славный Сандал устраняет следы грехов за семь тысяч эонов, как и Безгранично-Великолепный. Сиятельно-Славный способен устранить следы содеянного зла с безначальных времён. Безгорестно-Славный уничтожает плоды деяний, совершённых по неведению, а Сын Бесстрастного устраняет следы совершённых по неведению проступков. Цветославный устраняет следы всех проступков, совершённых телом, Чистосиятельный — от совершённых речью, а Лотососиятельный — от совершённых умом. Драгославный устраняет отпечатки, возникающие из-за воровства из монастырей, Памятливо-Славный уничтожает последствия унижения других, а Именем-Повсеместно-Прославленный — последствия зависти. Царь Победного Знамени Вершины Чувственных Сил устраняет последствия заносчивости и сомнения, Всепокоряюще-Славный — раздоров, а Совершенно-Победоносный-в-Битвах — всех типов неблагих деяний. Превзошедше-Славный устраняет последствия побуждения других к злодеяниям, а Всепресветло-Славный — радости от совершения ими злодеяний. Драгим-Лотосом-Покоряющий устраняет отпечатки всевозможного оставления духовности, и, наконец, На-Драгом-Лотосе-Прочносидящий-Царь-Владычицы-Гор устраняет скверны, возникшие из-за пренебрежения духовным наставником.

Во многих тибетских изданиях этой сутры слово «татхагата» проставлено перед каждым из имён Тридцати пяти будд. Этот титул был добавлен Дже Цонкапой после того, как ему явилось видение Тридцати пяти будд, у каждого из которых отсутствовала голова. Когда же, из вящего почтения, он добавил «татхагата», головы появились.

О преимуществах повторения этих тридцати пяти имён или хотя бы однократного их воспоминания было

рассказано Буддой Шакьямуни. Блага эти основываются на их клятве помогать живым существам теми особыми способами, которые эти будды развили в своих предыдущих жизнях, а не приходят просто из повторения. Памятование их способностей подводит почву под применение противоядий, противостоящих проступкам. В случае соединения его с остальными тремя силами скрытые отпечатки недобродетелей будут несомненно устранены.

Созерцание и практика

Объяснение Тубтена Сопы Ринпоче

Представьте напротив себя или несколько выше центральную фигуру, Будду Шакьямуни. Он сидит на украшенном жемчугом троне, который покоится на слонах; ноги его скрещены в позе ваджра, он облачён в одежды монаха, правой рукой касается земли, а в левой чаша, наполненная нектаром мудрости. Из его сердца исходит тридцать четыре луча — десять вверх, десять вниз и по семь в разные стороны. На конце каждого луча — жемчужный трон, стоящий на слонах. Белый жемчуг означает полное очищение негативных деяний. Слон, сильнейший из животных, символизирует сильное очищение неблагого.

Все будды демонстрируют разные жесты. Из этих святых существ струится свет-нектар, очищая ваши тело, речь и ум ото всех недобродетелей и их отпечатков. Таким образом все «трое врат» очищаются от следов недобродетелей, подобно тому, как с явлением света рассеивается тьма. Посозерцав таким образом некоторое время, сделайте три простираяния, повторяя следующую мантру: *«Ом намо Манджушри, намо сушри, намо уттама шрие сваха»*.

Она увеличит благо от простирааний. Затем начинайте читать сутру, продолжая простираться. Если сразу запом-

нить весь текст тяжело, то сначала прочитайте его полностью, а потом вновь начните простираться, произнося при этом только тридцать пять имён. Закончив, прочитайте молитву целиком ещё один раз.

Этот метод устранения неблагоприятного особенно эффективен, если заниматься им рано утром и прямо перед отходом ко сну. Это один из самых действенных способов сделать свою жизнь плодотворной. Вы быстро обретёте свершения, избавившись от необходимости столкновения с последствиями прошлых омрачённых поступков. Он гораздо ценнее, чем даже целый мир, полный драгоценных камней и золота.

Объяснение геше Нгаванга Даргье

Находясь в расслабленном, однако контролируемом состоянии вообразительной устойчивости, представьте перед собой Будду Шакьямуни. Он сидит на престоле, чуть большем, чем те, что его окружают. Эти престолы укрыты слоновьей кожей, обозначающей, что для устранения недобродетелей требуется великая сила. В каждом из основных направлений вокруг Будды Шакьямуни — по семь будд, а также по три сверху и снизу. Каждая группа окрашена согласно символизму пяти Победоносных, или дхьяни-будд. На востоке, перед центральной фигурой, все будды белые, как Вайрочана. Сзади, на западе, все красные, как Ами табха. На севере, слева от него, все зелёные, подобно Амогасиддхи, а на юге, справа, все жёлтые, как Ратнасамбхава. Те, что сверху и снизу, золотого цвета, как и сама центральная фигура. Нужно представлять, что они довольны вами и сострадательно вам улыбаются. В десяти сторонах это собрание окружают будды и бодхисаттвы. Простираясь, сложите руки так, будто бы держите у сердца драгоценный камень, — большие пальцы вложены внутрь. Последовательно приложите их к темени,

ко лбу, горлу и сердцу. Затем присядьте, приложите к земле ладони и колени так, чтобы ладони были расправлены, но пальцы не растопырены. Можно выполнять или полупростирание с касанием земли лбом, или же полное простирание. Не задерживайтесь на земле, вставайте быстро, изъявляя намерение как можно быстрее достичь наивысшего состояния.

Прочтя таким образом имена Тридцати пяти будд, затем вы просите их внимания. И затем перечисляете те многочисленные неискусные деяния, которые вы совершили в этой и прежних жизнях, включая и такие, как подстрекательство других к неблагим деяниям и радость от того, что другие их совершают.

Первым из таких деяний упомянуто похищение имущества ступ. Ступа являет собой один из аспектов первого объекта Прибежища, совершенное Тело Истины Будды — Дхармакаю. Поскольку совершенное Тело Истины, всеведущую премудрость Будды, обычные живые существа воспринимать не в состоянии, то её символически представляет собой физическая форма ступы. Другой его аспект, совершенное Тело Проявления, то есть та форма, в которой Будда являет себя — Нирманакая, — обычно обозначается статуями и изображениями. Таким образом, если у ступы было похищено любое имущество, или всего лишь шарф, накинутый на изваяние Будды, то такая кража является недобродетелью именно этого типа. В качестве примера можно привести местных детей в Бодхгае, которые крадут приносимые в качестве подношения светильники. Такие действия, согласно закону кармы, служат лишь усугублению нищеты.

Следующее — это похищение имущества благонамеренных, то есть Сангхи. Это означает кражу у любого, кто принадлежит к сообществу монахов. В тексте это обозна-

чено так: «*похищал... добро сангх десяти сторон*», то есть имеется ввиду большое число монахов. Последствия такого поступка настолько тяжелы, что кармические отпечатки, создаваемые этим действием, устранить даже труднее, чем прегрешение против Будды или Дхармы. Даже после приложения всех четырёх противодействующих сил эти последствия всё равно могут проявиться в виде головной или зубной боли. Причина заключается в том, что когда похищается общее имущество сообщества монахов, сложно будет признаться в этом перед ними всеми, равно как и возратить каждому причитающуюся ему часть. Почувствовав великое раскаяние, нужно признаться в этом и тут же вернуть украденное, пока все монахи ещё вместе. Если же попытаться отложить это до того, как монахи снова соберутся вместе, то нет никакой уверенности в том, что все те же лица, что были там раньше, вновь окажутся там в полном сборе. Таким образом, было бы весьма трудно устранить такую недобродетель полностью. Кража подношений собственными руками, равно как и побуждение к ней других людей, составляют воровство этого типа.

Следующим упоминаются пять злодеяний немедленного воздания. Это убийство собственного отца, матери или освободившегося от круговорота бытия святого, вызывание раскола в Сангхе и намеренное пролитие крови будды. Первые три и последнее из этих преступлений не так уж часты, однако угроза вызвать раскол среди последователей Дхармы вполне вероятна, поэтому нужно быть очень осторожным и избегать такого действия. Многие писания гласят, что Учение будет уничтожено не внешними врагами, но из-за внутренних разногласий и нестроений между его последователями. Ни одна из буддийских традиций не должна ополчаться на другую, ибо все они являют собой верные пути к одной и той же цели, разнясь

лишь в техниках, применяемых в зависимости от разных обстоятельств и наклонностей их последователей. Цепляние за сектантские воззрения указывает на то, что око вашего разума — не шире игольного ушка.

Пять малых злодеяний немедленного воздания упомянуты у Васубандху в «Энциклопедии Абхидхармы»³¹. А именно: попытка сделать так, чтобы святая потеряла чистоту своих обетов, убийство бодхисаттвы, утвердившегося на пути к состоянию будды, убийство арьи, который ещё находится на пути обучения и ещё не достиг стадии не-учения-более, кража монастырского имущества и разрушение объектов поклонения.

Затем текст упоминает десять недобродетелей, три телесных (убийство любого живого существа, воровство и сексуальные проступки), четыре речевых (ложь, вызывание раздоров, грубость и пустословие) и три умственных (пристрастие, злонамеренность и ложные воззрения).

Затем следует перечень некоторых из прискорбных состояний, в которых можно родиться в силу созревания кармы, созданной прошлыми омрачёнными действиями. Один наставник говорил, что наши прошлые недобродетели так же многочисленны, как и отпрыски древнего семейства. Совокупность наших неискусных привычек подобна царской казне; хотя множество существ очень бедно в материальном отношении, все они очень богаты отпечатками недобродетелей, которые поистине неисчерпаемы. Глубоко медитируйте об этом, и породите в себе сильное ощущение сожаления, исповедуйтесь в них, и посвятите заслуги.

Посвящение корней добродетелей и заслуги «*найвысшему*» относится к Совершенному Телу Истины или исконной мудрости (*тиб.* ye shes chos sku, *санскр.* Джнянадхармака), мудрости будд. «Непревзойдённому» — то есть совершенному Телу Всеобщей Сущности (*тиб.* ngo

bo nyid sku, *санскр.* Свабхавикакая), сущности мудрости Будды, пустой от истинного существования. «*Высшему из высших*» — то есть совершенному Телу Наслаждения (*тиб.* longs spyod sku, *санскр.* Самбхогакая), наделённому пятью определёнными, которыми наслаждаются лишь высшие арьи. Оно высшее из высших, то есть выше десятой ступени бодхисаттвы. «*Самое высокое*» — это совершенное Тело Проявления (*тиб.* sprul sku, *санскр.* Нирманакая), то есть личность пробуждённого существа, которую оно являет обычным людям. Выше высокого оно оттого, что такое совершенное Тело духовно выше даже слушателей, пробуждённых-для-себя и архатов, а также бодхисаттв, пребывающих на чистых ступенях — восьмом, девятом и десятом духовных уровнях.

В конце сутры говорится «*В каждом из проступков каюсь я*», при этом имеется в виду, что коль скоро было совершено какое-нибудь отдельное недобродетельное деяние, вы объявляете о нём. Согласно другому истолкованию, это относится к нарушению обетов, и следует признаться в нём перед тем человеком, по отношению к которому этот обет был нарушен. В преступлениях против собственных монашеских обетов исповедуются тем пяти монахам, в присутствии которых они принимались. Миряне исповедуются своему духовному наставнику. В нарушениях обетов бодхисаттвы исповедуются представляемому собранию будд и их духовных сынов. В нарушенных тантрических обетах каются перед мандалой собственно-го личного божества и его свиты.

После покаяния вы «радуетесь» заслугам всех существ, «просите» будд поворачивать колесо учений Дхармы и «побуждаете»³² их к тому, чтобы они жили долго, оставаясь в этом мире. За этим следует задействование ума Пробуждения, и текст завершается хвалой и Прибежищем.

Толкование «Покаяния бодхисаттвы в падениях»

Нагарджуна

Почтение высшему, чистому и славному Манджушри!
Почтение Блаженному Шакьямуни!

Выразив почтение Гаутаме, ушедшему в блаженство, чей ум свободен от трёх концепций, который постигает всё неконцептуально и по своему великому состраданию трудится ради блага всех живых существ, объясню на основе писаний и устных наставлений «Покаяние бодхисаттвы в падениях», что очищает падения бодхисаттвы ради блага всех существ.

Шакьямуни, совершенно Пробуждённый, всепостигающий, Блаженный, Будда, обладающий тремя совершенными Телами, учил многим святым истинам ради блага всех существ. Все их можно отнести к двенадцати категориям писаний, и в данном рассмотрении это учение принадлежит к категории Сутры, или Слова. При отнесении этих двенадцати категорий к трём Корзинам, опять же, «Покаяние в падениях бодхисаттвы» включается в корзину Сутры, хотя, строго говоря, оно относится к подразделу практик нравственной дисциплины Великой колесницы корзины Сутры, так как являет собой как основания, так и принадлежности Великой колесницы.

Говорится, что «Покаяние в падениях» берёт начало от случая, когда тридцать четыре бодхисаттвы, бывших

тогда начинающими, ходили однажды, прося подаяние, и причинили смерть сыну торговца пивом. Для того, чтобы раскаяться в этом падении, они убедили лучшего ученика, Упали, испросить эту сутру у Будды, и тогда Блаженный даровал это учение.

Если было сотворено великое зло, такое, как безграничные злодеяния, тогда следует без промедления применять четыре силы покаяния вкупе с исключительно сильным раскаянием на протяжении нескольких месяцев или лет, касаясь при этом земли пятью частями тела. Если совершать покаяние таким образом, то появятся знаки очищения, и очистишься. В случае средних прегрешений нужно совершать по шесть занятий в день шесть месяцев подряд. Наконец, из-за мелких прегрешений нужно делать по три занятия ежедневно в течение недели. Тому же, кто не уверен, было ли падение совершено, нужно выполнить одно занятие этой практикой. Таково объяснение согласно устным наставлениям.

Некто может решить, что это учение не является сутрой, поскольку не начинается словами «так я слышал». Однако в данном случае такое рассуждение неприменимо, ибо оно было преподано в составе «Сутры драгоценной груди», а именно в [её XVI главе,] «Встрече отца с сыном, объяснении таковости»³³.

В нём упоминаются лишь тридцать пять будд, так как оно было предназначено для тридцати четырёх непосредственных учеников Будды, имевших с ним тесную связь. Это не значит, что надо прекращать чтить всех остальных будд.

Не каждый из Тридцати пяти будд здесь именуется татхагатой. Это именование упоминается лишь в нескольких случаях, и служит за основу. В собственном уме нужно воспринимать их всех одинаково, зная, что все они об-

ладают этим качеством. Однако в случае вставки [этого титула в сам текст сутры] будет иметь место изменение Слова Будды, а он учил этому немногословно.

Оно называется «*Покаяние бодхисаттвы в падениях*». «*Саттва*» здесь добавляется к «*бодхи*», так как отвага, как у воина — это причина великого Пробуждения. Когда кто-то отпадает от Пробуждения, это зовётся «падением от Пробуждения». Кроме того, это в особенности относится к падениям бодхисаттв, которые пока ещё являются начинающими, и пребывают в практике преданности. Это не относится к бодхисаттвам начиная с первой «земли» и выше.

Далее, есть две разновидности покаяния: абсолютное и относительное. Абсолютная разновидность покаяния включает сосредоточение на отсутствии истинной природы всех явлений. Оно зовётся великим покаянием. Относительное покаяние — это сочетание четырёх сил вкупе с раскаянием, простираниями и всем прочим, которые выполняются с осознанием того, что все явления подобны иллюзии. Оно зовётся малым покаянием.

Когда эту сутру впервые испросили, Блаженный испустил лучи света, которые, ради тех бодхисаттв, призвали образы этих тридцати четырёх будд из десяти сторон света, а также множество других. Они оставались в пространстве, пока кающиеся бодхисаттвы, сделав подношения и породив бодхичитту, принимали Прибежище. Ученики простёрлись пред ними и исповедались в своих огрехах, и, сделав это лишь единожды, очистились от всякого зла и возросли до первой «земли», а затем и до последующих. Вы же, живущие после того, как это произошло, должны сотворить мандалу и сделать подношение перед образами и изображениями этих будд, а затем, выполнив такие практики, как порождение бодхичитты согласно на-

ставлениям своего наставника, должны совершать покаяние. Если делать так, то все прегрешения будут очищены, и в конце концов вы обретёте всесовершенное состояние будды. Говорится, что следует совершать эту практику таким образом. Собственно последовательность покаяния включает сначала объявление о своих пороках через врата опоры. Перед применением опоры на чтение текста, начиная с «*Я, имярек*» и далее, совершите подношения Тридцати пяти буддам и остальным, породите две разновидности бодхичитты и, поддерживая это осознание, принимайте Прибежище: «*Я, имярек...*» и так далее.

[Слова] «к Будде» относятся к Наставнику Будде и к плоду — трём совершенным Телам. «Прибегаю» значит, что вы спрашиваете высшей защиты в этом всепробуждённом состоянии. Истина, или «*Дхарма*», относится к учениям — как к писаниям, которые суть причина, так и к свершению высшего состояния бытия, которое есть плод. Подвизающиеся на духовном пути, или «*Сангха*» — это практикующие, которые следуют Дхарме Будды. Также это относится к бодхисаттвам, слушателям и лично-пробуждённым. Под бодхисаттвами тут имеются в виду те духовные подвижники, которые не могут отступить назад.

Далее следует признание в злодеяниях, совершаемое посредством применения четырёх противодействий. Для этого и производится начитывание имён «*татхагаты*». Также, силой простираний перед Тридцатью пятью буддами, особым образом связанными с действительным покаянием в прегрешениях, вы очиститесь от грехов.

Перед тем, как к ним приступать, представьте перед собой Всепробуждённых, явленных на лотосах и лунных престолах, украшенных драгоценностями и поддерживаемых львами. Они, будучи совершенными Телами Проявления, лучатся тридцатью двумя знаками и восьмьюдеся-

тью признаками. Вам следует представлять цвета их тел, их небесные обитатели, направления, черты, одеяния и прочее, атрибуты в руках, то, как они сидят в ваджрной позе, вместе с многочисленной свитой — так, как описано ниже. Затем представьте, что вы излучили из себя множество копий собственного тела, и затем, произнося [их имена] вслух, простирайтесь с глубокой преданностью. Если же ваш ум слишком слаб для подобного созерцания, то представьте каждого из них одноликим, двуруким, в таких позах, как поза даяния Учения, испрашивания милостыни или касания земли. Представляйте их того цвета, который предпочитаете, например, белого, и затем простирайтесь перед ними с исполненным преданности умом.

1. «*Tatxagame*» — значит, что Будда наставляет таковости, подлинной природе вещей, посредством силы речи, а также то, что он познал её. Он ушёл в таковость, и потому превышает всех остальных.

«*Победоносцу*» — значит, что Будда поразил врагов — омрачения и препоны всеведению. Это достижение возвышает его над бодхисаттвой.

«*Всесовершенному*» — значит, что он не приведёт вас к ложным взглядам. Это возвышает его над существом, вращающимся в круговерти, и последователями Низшей колесницы. «*Все-*» значит, что он завершил два накопления [заслуг и мудрости], и обрёл два совершенных Тела — Дхармакаю для себя самого и Рупакаю для других. «*Будде*» — обозначает два аспекта полного свершения — избавление от омрачений и от их следов, а также обладание изначальной мудростью. Оба они показывают, что он превышает всех существ — как находящихся в пределах круговерти, так и вышедших за пределы скорбей.

Тот, кому присуще это всепробуждённое состояние — это Шакьямуни, «могучий из рода шакьев». Титул «*Шакья-*

муни» относится к его изначальной мудрости, мощи и превосходным качествам. «*Ша*» относится к его изначальной мудрости, которая постигает все без исключения вещи, «*кья*» — к его прозрению, а «*муни*» — значит, что он стал неотъемлем от недвойственной истины. «*Муни*» несёт и дополнительный смысл — он превзошёл соблазн рождения в высоком статусе члена царской семьи шакьев. «*Шакья*» относится к его достоинству превосходства над другими существами. Особое значение «могучего» — таково, что он связал свои тело, речь и ум с недвойственной истиной. Вам следует простираться перед ним посредством трёх врат — своих тела, речи и ума — с искренней верой, представляя его с телом золотого цвета сидящим на центральном престоле в позе даяния Дхармы.

2. Сокрушитель Нерушимой Сущностью сидит непосредственно над Шакьямуни в небесной обители Суть Пространства. Он синий, у него в руках ваджра. «*Нерушимой*» значит, что его изначальная, или присущая мудрость неконцептуальна, «*Сущностью*» обозначает, что его достоинства суть исконный исток всех вещей, а «*Сокрушитель*» обозначает, что его функция (тиб. las, санскр. карма) — разрушать всё, что касается омрачений.

3. На востоке, перед Шакьямуни, сидит Лучезарная Драгоценность в Убранной-Драгоценностями небесной обители. Он белый, держит ваджр и солнце. «*Драгоценность*» означает, что его достоинства, подобно драгоценности, суть источник любых превосходств, таких как власть; присущая ему мудрость чиста, подобно «*лучам*», свободным от тьмы неведения действительности, а «*зарная*» относится к его функции устранения неведения всех живых существ.

4. Властный Царь Наг сидит на юго-востоке от Шакьямуни в Превозмогающей-Наг небесной обители. Он си-

ний, в его руках древо нагов и синий змей. «Наг» относится к его присущей мудрости, которая прохладна и сравнивается со змеем или вредоносным духом, ибо, отъединённая от омрачений, она убивает цепляние за вещи как имеющие характеристики. Его функция — «властный», ибо он властен надо всем, а его достоинство — как у «царя», так как он надо всеми славен, мужествен и бесстрашен.

5. Воиноводитель сидит на юге в небесной обители Полной-Воинов. Он жёлтый, в его руках писание и меч. «Воин» относится к его присущей мудрости, несравненной и непобедимой, также «воин» относится к его функции одерживания победы во всех битвах, что случаются в круговерти, а «водитель» — к его достоинству наделённости многими скоплениями достоинств.

6. Радостный Витязь восседает на юго-западе в Полной-Удовольствий небесной обители. Его тело оранжевое, в руках его солнце и красный лотос. «Витязь» относится к его присущей мудрости и функции так же, как описано выше, а «Радостный» — к превосходству ума, который в силу сострадательной природе рад вовлечению в труды ради блага живых существ.

7. Драгоценное Пламя восседает на западе в Светозарной небесной обители. Он красный, в руках его драгоценный камень и огненное кольцо. «Драгоценное» относится к его присущей мудрости, что исполняет его цели без концептуального мышления, также оно относится к его превосходству, из которого возникает медитативное погружение и полная завершённости, запредельная мирским делам; а «Пламя» относится к его функции благодеяния всем живым существам при помощи его исконной мудрости и великой энергии, которая сжигает их омрачения.

8. Драгоценный Лунный Свет сидит на северо-западе в небесной обители Благой Свет. Его тело белого цве-

та, в руках держит драгоценность и луну. «*Драгоценный*» относится к его превосходству, как было указано ранее, «*Лунный*» — к его исконной мудрости, которая полна, светла и прохладна, «*Свет*» обозначает его функцию очищения загрязнённых деяний и омрачений, и что он освещает подлинную Истину относительно явлений.

9. На севере сидит Целезрящий в небесной обители Барабанный Бой. Он зелёного цвета, держит два глаза полностью пробуждённого существа. «*Зрящий*» означает, что его исконная мудрость ничем не омрачена; также это относится к его превосходному качеству — его очи различающей мудрости и сострадания ясно зрят Истину действительности, как она есть (*тиб.* chos nyid, *санскр.* дхармата), а также цели живых существ. Его функция в том, что у него есть «*цель*» — вести всех живых существ к тому, чтобы те вкусили плод определённой благодати и высшего положения.

10. Драгоценная Луна сидит на северо-востоке Преисполненной-Лучистого-Света небесной обители. Он светло-зелёного цвета, держит драгоценность и луну. «*Драгоценность*» относится к его достоинству, как описано выше, а «*Луна*» — к его исконной мудрости, как указано выше.

11. Безупречный сидит прямо под Шакьямуни в Покрытой-Пеплом небесной обители. Его тело цвета дыма, он держит два безупречных зеркала. «*Безупречный*» означает его ничем не омрачённую исконную мудрость, [а его функция заключается в] его умении делать безупречными других, а также что его достоинства, такие как его сила сиянием озарять существ, отделяют его от путей существ, которые подвержены непредвиденным случайностям.

Такова первая группа их десяти будд вокруг Будды Шакьямуни, которым вы должны выказывать почтение. Вторая группа из десяти расположена прямо над первой группой.

12. Татхагата Отвагодатель сидит над Шакьямуни в Славной небесной обители. Его тело белого цвета, он держит ствол дерева с листьями и плодами. «Отваго-» относится к его исконной мудрости, уничтожающей все дискурсивные мысли, также она относится к его достоинству дарования полного совершенства и счастья другим; а «датель» обозначает, что его функция — наделять блаженством или тем, что только ни пожелается, всех живых существ трёх миров.

13. Чистый восседает в восточном направлении в Свободной-от-Омрачений небесной обители. Он оранжевого цвета, держит лотос и солнце. Его исконная мудрость «чиста», поскольку она свободна ото всех омрачений, и его функция — очищение, поскольку он очищает всех живых существ от существования в круговерти; кроме того, его достоинство чисто, ибо силой своего безмерного достоинства он очищает и себя, и других.

14. Чистодатель восседает на юго-востоке в Беспечальной небесной обители. Он жёлтый, держит луну и лотос. «Чисто-» относится к его исконной мудрости и достоинству, как описано ранее. Его функция — «давать» всем живым существам истинное счастье.

15. Божество-Воды восседает среди воды на юге в Безупречной небесной обители. Он синий, с жестом даяния Дхармы. «Воды» относится к его исконной мудрости, пречистой и незамутнённой; также относится к его функции сострадательного орошения потока ума живых существ святой Истиной Дхармы. «Божество» указывает на его чудесное свойство обладания волшебными силами, при помощи которых он способен источать эманации.

16. Бог-Божества-Воды восседает на юго-востоке, а его тело белого цвета. Он держит круг, или мандалу, Божества воды, и зеркало. «Вода» относится к его исконной мудро-

сти, как описано выше; «*Божество*» — к его функции трудиться на благо всех живых существ при помощи таких деяний, как чудесные проявления, а также относится к его достоинству, как описано выше.

17. Славноблагой восседает на западе в Блаженной небесной обители. Он красный, держит лотос и ветвь дерева, исполняющего желания. «*Славно-*» означает его достоинство обладания полным совершенством для себя и других, «*Благо*» относится к его исконной мудрости, чрезвычайно превосходной, а также к его функции вести живых существ по благому пути к состоянию за пределами скорбей.

18. Славный Сандал сидит на северо-западе в Благоуханной небесной обители. Он оранжевый, держит ветвь сандала и славный плод. «*Сандал*» обозначает его исконную мудрость, поскольку он утишает и очищает боль омрачений, таких как неведение, а также относится к его достоинству, ибо [подобно запаху сандала, который заполняет собой всё помещение,] точно так же пропитываются его высшими качествами, такими как его силы, а «*Славный*» относится к его функции, как описано выше.

19. Безгранично-Великолепный находится на севере в Великолепной небесной обители. Он красного цвета, держит в руках два солнца и окружён обширной свитой. «*Великолепный*» относится к его исконной мудрости, чистой и способной сделать чистыми остальных, а «*Безгранично*» — к его функции благодетельствовать бесчисленным живым существам, а также к его бесконечным достоинствам.

20. Сиятельно-Славный пребывает на северо-востоке в Великозначимой небесной обители. Его тело белого цвета, он держит кольцо белого сияния. «*Сиятельно-*» относится к его исконной мудрости, подобно солнцу рассеивающей мрак препон к освобождению и всеведению как

у себя, так и у всех остальных. «Славный» относится как к его функции, так и к его достоинствам согласно описанному ранее.

21. Безгорестно-Славный сидит под Безупречным в Неомрачённой небесной обители. Он светло-синий, держит древо Ашоки. «Безгорестно-» относится к его исконной мудрости, превзошедшей бытие в круговороте и отделённой ото всех омрачений, а также указывает на его функцию освобождения всех живых существ от печалей страданий и круговращения, а «Славный» относится к его достоинствам согласно описанному ранее.

Такова вторая группа из десяти будд. Над ними — третья группа.

22. Над Шакьямуни в Бесстрастной небесной обители сидит Сын Бесстрастного. Его тело синее, руки в жесте горы Меру и лотоса. «Бесстрастный» относится к его исконной мудрости, разлучённой с концептуальным мышлением, а также к его функции освобождения живых существ от их привязанности к бытию в круговороте. «Сын» указывает на его достоинство рождения, подобно сыну, из всепробуждённого состояния, и относится к таким его благим качествам, как любящая доброта.

23. Цветославный пребывает в восточном направлении в Цветущей небесной обители. Он жёлтый, держит жёлтый цветок и славный плод. «Цвето-» указывает на то, что его достоинства цветущи и прекрасны, и что его исконная мудрость подобна цветку, ибо она распускается, а «-славный» — к его функции наделения всех полным совершенством, подобным его собственному.

24. Татхагата Яснопостигающий, Наслаждающийся Сиянием Чистоты сидит на юго-западе в Пречистой небесной обители. Он белый, держит лотос и светлый пруд. Эпитет «татхагата» приписан этому и следующему за ним всепро-

буждённым существам, но следует помнить, что он в равной степени относится ко всем тридцати пяти буддам.

«Чистота» относится к его исконной мудрости, как описано ранее, «Сиянием» — к его достоинству, пречистой великой способности, «Наслаждающийся» указывает на его функцию благодеяния живым существам при помощи таких подвигов, как чудесные проявления, а посредством исконной мудрости своего ума он ясно постигает такие вещи, как средства для творения блага.

25. Татхагата Яснопостигающий, Наслаждающийся Сиянием Лотоса сидит на юге в Лotosовой небесной обители. Он красный, его руки в жесте луны и солнца. «Лотос» относится к его исконной мудрости, цветущей в стороне от мирских прегрешений, а «Яснопостигающий, Наслаждающийся Сиянием» относится к его функции и благим качествам, как указано ранее.

26. Драгославный пребывает на юго-западе в Драгой небесной обители. Он сияюще-алый, руки в жесте двух драгоценностей. «Драго-» относится к его исконной мудрости, великой и непреходящей, а также указывает на его функцию исполнения всех желаний, будучи наделённым великими чудесными свойствами, такими, как у драгоценного камня, а его достоинство названо «Славным» с двумя ранее описанными смыслами.

27. Памятливо-Славный сидит в западном направлении в Ясной небесной обители. Он жёлтый, держит книгу и меч. «Памятливо-» означает, что его великая исконная мудрость никогда не забывает, а также указывает на его достоинство — непостижимую возможность помнить свои прежние жизни, а «Славный» относится к его функции подобно ранее описанному.

28. Именем-Повсеместно-Прославленный сидит на северо-западе в Безымянной небесной обители. Зелёный,

обеими руками держит над головой венец Будды. «*Именем*» относится к его исконной мудрости, которую нельзя утратить. «*Прославленный*» относится к его функции, а «*Повсеместно*» — к его достоинству: великой славе, простирающейся на все три мира вселенной.

29. Царь Победного Знамени Вершины Чувственных Сил сидит на севере в небесной обители Чистых чувственных сил. Он жёлтый, держит победное знамя и его драгоценную верхушку. «*Вершина Чувственных Сил*» относится к его исконной мудрости, поскольку, как мы ощущаем предметы при помощи своих чувственных сил, так и он постигает Истину действительности посредством своей исконной мудрости, и она подобна верхушке, так как украшает действительность. «*Победное Знамя*» относится к его достоинству победоносности над круговоротом, а «*Царь*» указывает, что его функция — делать всё, что требуется сделать.

30. Всепокоряюще-Славный сидит на северо-востоке в Радостной небесной обители. Он белый, в позе касания земли. «*Все-*» относится к его совершенной исконной мудрости, «*-покоряюще*» — к его функции уничтожения омрачений и злонамеренных сил во всех живых существах, а «*Славный*» к его достоинствам, как описано ранее.

31. Под Безгорестнославным в Неомрачённой небесной обители сидит Совершенно-Победоносный-в-Битвах. Он чёрный, держит щит с мечом. «*Победоносный-в-Битвах*» указывает на его функцию преодоления внутренних врагов-омрачений и загрязнённых действий всех живых существ, «*Совершенно*» относится к его иконной мудрости, а «*Победоносный*» — к его превосходному качеству способности одерживать верх в борьбе с круговертью ради самого себя и других.

На этом завершается третья группа будд. Вне непосредственно предшествующего круга будд — оставшийся четвёртый.

32. Превзошедше-Славный сидит к востоку от Шакьямуни в Славной небесной обители. Он белый, его руки в жестах касания земли и бесстрашия. «*Победно превзошедший*» относится к подавлению внутренних врагов-омрачений и загрязнённых действий, а «*Славный*» — к его достоинству, как описано ранее.

33. Всепресветло-Славный — в южном направлении в Пресветлой небесной обители. Он жёлтый, держит солнце и горсть драгоценных камней. «*Пресветло-*» относится к его функции — удалению неведения живых существ при помощи своей исконной мудрости, «*Все-*» указывает на безграничность его исконной мудрости, а «*Славный*» относится к его достоинству.

34. На западе в Славной небесной обители сидит Драгим-Лотосом-Покоряющий. Он красный, держит драгоценность и лотос. «*Драгим*» относится к его достоинствам, «*Лотосом*» указывает, что его исконная мудрость не имеет изъянов, а «*Покоряющий*» относится к его функции, как описано ранее.

35. На севере в Драгоценной небесной обители сидит Татхагата, победитель врагов, блаженный всесовершенный будда На-Драгом-Лотосе-Прочносидящий-Царь-Владычицы-Гор. Его престол состоит из лотоса, луны, львов и драгоценных камней. Он небесно-синий, двумя руками держит гору Меру. Следует понимать, что слова «*драгой лотос*» относятся как к его престолу, так и к престолом всех остальных, указывая на их достоинства, функции и исконную мудрость. «*Владычица-Гор*» относится к его исконной мудрости и достоинствам. Его исконная мудрость недвижима, подобно владычице гор, а его досто-

инство подобно горе Меру. «Царь» указывает, что его функция — делать всё, что требуется сделать.

Вам следует почитать этих Тридцать пять будд тремя вратами — телом, речью и умом. Ранее упомянутые бодхисаттвы на самом деле не совершали каких-либо падений, а молитва эта была предназначена для людей, которые будут жить после них. Думая, что эта молитва предназначена специально для тебя, искренне раскаивайся.

[Комментарий продолжается утверждением, что нужно представлять небо, заполненное буддами].

«Все вы, и другие» означает, что пространство наполнено бессчётными татхагатами, «здравствует» означает, что очами сострадания они охраняют живых существ от страха, «живёт» значит, что они останутся до окончания круговорота, «победоносные» значит, что они победили четыре злые силы и наделены благой участью, «в этой жизни» и далее — обозначает время, в течение которого совершались дурные деяния.

[Комментарий продолжается кратким перечислением различных категорий неблагих деяний, перечисленных в тексте].

«Какие только неблагие деяния я ни совершил» и так далее указывает, что осознаются недостатки этих дурных деяний. И более того, чувствуя неудобство оттого, что эти семена нескусных деяний созреют так, как упомянуто в этом разделе [текста], ваш утомлённый ум будет искать пути к их искоренению, и вы таким образом каетесь с чувством глубокого сожаления. Таково значение упоминания недобродетельных действий и их возможных последствий. Ещё же омрачённость этими действиями подразумевает, что ваша исконная мудрость не проявляется.

[Комментарий продолжается кратким перечислением дурных частей, в которых можно родиться, упомянутых в коренном тексте].

Эпитеты «будды» и «блаженные» относятся к Шакьямуни и остальным. «Запредельная мудрость» — то есть постигают всё, они «очи», то есть ясно различают искусные и безыскусные деяния, «свидетели» потому, что ввели в свой ум различия между благими и дурными деяниями, «сведущие» потому, что произносимые ими слова безобманны и безошибочны, «всеведущим умом» значит, что их ум ведаёт всё, они зрят всё оком различающей мудрости.

«Признаю» означает, что ты упоминаешь свои пороки словесно, «не утаиваю» — то есть думаешь о каждом из них, «не скрываю» — обещаешь рассказать о своих пороках, «не держи ничего в тайне» — на самом деле не оставляя ничего в тайне. Если открываешь свои пороки таким четверичным образом, то очистишься. Такова вторая сила покаяния.

Затем следует покаяние в падениях силой постоянно-го отвращения от этих пороков. Оно совершается при помощи обещания в будущем воздерживаться от таких деяний. Таким образом ты очистишься от зла; такова третья сила покаяния. Следующее — тщательное приложение противодействия, которое в данном случае заключается в призывании будд. Недозволение неискусным деяниям совершаться вновь, а также накопление заслуги, что будет значить, что ты полагаешься на добродетель — вот что следует осознать в качестве лекарства.

Затем следует посвящение и всё остальное, включающее шесть совершенств бодхисаттвы. Эти шесть совершенств должны быть включены в твоё посвящение, которое бывает двух видов: превосходимое посвящение,

включающее пять первых совершенств, и посвящение, которое относится к совершенству мудрости.

«*В этой жизни и других*» относится к благим рождени-ям, то есть рождениам в одном из трёх миров в качестве небожителя или человеком в мире желаний. Практика даяния обозначается словами «*хотя бы и*», при этом следует понимать, что сюда включается и даяние вещей гораздо более ценных, нежели упомянутые в данном случае. Пусть даже получатель даяния, животное вроде собаки, и низко, но нужно иметь в виду, что тут подразумеваются и существа более высокого статуса. Схожим образом, хотя то, что было дано — «*кусок пищи*» — и мало, нужно понимать, что подразумевается нечто большее.

Практика нравственности обозначается «*соблюдением нравственности*», которая включает обеты, то есть ограничения, сведение воедино практик добродетели и труды на благо живых существ. Она — источник заслуги, так как даёт начало положительным деяниям.

Практика терпения относится к «*чистому образу жизни*», который подразумевает отъединение от пороков и пребывание в истинной любви и подобном. Здесь имеются в виду практики благих упражнений, такие как оставление грубых слов без ответа, воздержание от ответных побоев, когда кто-либо бьёт тебя, воздержание от разговоров о пороках тех, кто говорит о твоих, и неответствование гневом на гнев. Терпение не обязательно подразумевает отъединение от желаний и привязанностей.

Практика усердия обозначается словами «*способствованием созреванию существ*». При помощи усердия и посредством пяти высших мудростей отвращаешь всех существ от ложных путей и воззрений. Также, подвизаясь в практике добродетелей, приводишь к созреванию

и собственный поток ума. Нужно при этом понимать, что усердие — это средство избавления от круговорота бытия и достижения совершенного состояния будды.

Практика сосредоточения подразумевается в «устремлённости к высшему Пробуждению», в которую включаются как относительная бодхичитта, побуждение и действия для обретения Пробуждения, так и абсолютная бодхичитта, — медитация о пустоте. Однонаправленное пребывание в сём пробуждённом уме связывается с сосредоточением.

«Высшая мудрость», упоминаемая в посвящении наряду с парамитой мудрости, означает, что выше неё ничего нет. Имеется в виду обретение подлинной истины недовоиственности, возникающей от накопления исконной мудрости. Что касается шести совершенств, то первые четыре относятся к накоплению физической заслуги, шестая к накоплению исконной мудрости, а пятая — и к тому, и к другому. Таким образом, в два накопления включаются все шесть совершенств.

[Два эти накопления сопрягаются и посвящаются] «наивысшему», то есть всепробуждённому состоянию, более высокому, чем свершения слушателей; «непревзойдённому» — то есть будде; «высшему» с точки зрения мирских существ, бодхисаттвы же «высшие из» них; а будда, которого выше нет, это «самый высокий» среди даже и высочайших бодхисаттв. Далее, будда сам по себе является и величайшим бодхисаттвой, так как он всеведущ. «Полностью их посвящаю» — значит, что посвящение выполняется с полной чистотой трёх составляющих — объекта посвящения, действия и деятеля, то есть с осознанием того, что все они лишены подлинного бытия. Вышеописанное — это обычный способ посвящения, выполняемого бодхисаттвой. Этот непревзойдённый способ посвя-

щения, используемый буддами — искуснейший способ посвящения их всех. Так же, как и они, будды, посвящают, так и ты должен таким же образом выполнять посвящение, даже если до конца и не понимаешь его значение.

В этом посвящении содержатся «три скопления». «*В каждом из проступков каюсь я*» — это скопление покаяния в грехах. Сорадование заслугам как обычных существ, которые нечисты, и высших существ, то есть Арьев, чистых, и превращение их в объект своего сорадования — это скопление радости. Призыв к буддам не уходить в состояние за пределами страданий, и просьба к ним о постоянном обращении колеса Учения — это скопление призыва. При помощи этих трёх скоплений собираешь неисчислимы количества заслуги.

Затем порождаешь вдохновение пути, желая достичь всепробуждённого состояния бытия, говоря «*мудрость высшую да обрету*».

Высшее противодействие всякому злу — это принятие Прибежища, и тут вновь ты взыскуешь Прибежища в «*наилучших — буддах трёх времён*». Ранее Прибежище объяснялось при помощи обыкновенных объектов прибежания — Будды, Дхармы и Сангхи, но абсолютное Прибежище, которое здесь и имеется ввиду — это одно лишь Пробуждение, вот почему остальные два [объекта] тут не упомянуты. «*Наилучшие*» — это совершенное Тело Проявления, Нирманакая, которое принимает рождение в мире людей; «*достоинства*» — это такие вещи, как силы будды. На уровне тела складываешь вместе ладони в молитве, а затем принимаешь Прибежище.

Таким образом, применяя четыре силы, очистишься от беспокойств и, завершив свои накопления, обретёшь всепробуждённое состояние.

Гаутаме, все воззрения прояснившему,
Наставляющему лучшим образом,
Что разрушил, льву подобно, все
Злонамеренные силы, кланяюсь.

Комментарий на «Покаяние бодхисаттвы в падениях», составленный великим наставником, высшим Нагарджуной, завершён. Переведён [с санскрита на тибетский] и выверен индийским бодхисаттвой, настоятелем Шантаранкишitou и тибетским переводчиком Девагхошей.

Руководство к выполнению ста тысяч простирааний перед Тридцатью пятью буддами

Желающие выполнить предварительную практику ста тысяч простирааний перед Тридцатью пятью буддами покаяния могут сделать это как в рамках полноценного затворничества, так и в ходе ежедневной практики. Также можно выполнить часть из своих ста тысяч в режиме ежедневной практики, а остаток — в полноценном затворе. Самое важное — однажды начав эти простираания, читать «Покаяние в падениях Тридцати пяти буддам» каждый день, сопровождая чтение как минимум тремя простирааниями, чтобы не «нарушать» своего затворничества — до тех пор, пока ста тысяч не наберётся.

Простираания в качестве ежедневной практики

Если выполнять простираания каждый день, то лучше всего делать их за два подхода — один утром и один вечером. В случае, если это невозможно, то наилучший вариант — это хотя бы одно утреннее занятие, так как говорится, что если поклониться Тридцати пяти буддам, то после этого все последующие молитвы и добродетели в течение дня окажутся успешнее. Но, конечно, если так не получается, то и вечером заниматься простирааниями тоже хорошо!

Ключевой момент в практике, когда бы вы её не делали — убедиться, что все четыре противодействующие силы применяются в полной мере. Они таковы:

- Прибежище в Трёх Драгоценных, пропитанное умом бодхичитты;
- раскаяние в содеянных недобродетелях;
- противоядие (в данном случае — «Покаяние в падениях»);
- решение воздерживаться от повторения подобных негативных деяний как можно дольше.

К тому же, важно породить ум бодхичитты — для того, чтобы обеспечить то, что ваша практика ведёт вас к Пробуждению и даёт вам силы для того, чтобы всё больше и больше благодетельствовать другим.

Приступив к занятию простирааниями, уделите время порождению ума Прибежища и бодхичитты. Затем поразмыслите о неких конкретных отрицательных действиях, от которых хотели бы очистить себя и других, зарождая в уме раскаяние. Представьте в пространстве перед собой Тридцать пять будд покаяния, и двигайтесь по ходу практики, как она описана. Вы можете либо простираться трижды перед каждым из будд, произнося их имена — пока не прочтёте весь перечень имён, либо простираться по одному разу перед каждой буддой, и пройти по всему перечню три раза.

В обоих случаях, совершив по три простираания перед каждым из Тридцати пяти будд, а также по одному перед каждым из семи Будд Врачевания, к окончанию занятия у вас получится не менее ста одиннадцати простирааний. Это удобно, потому что по традиции нужно сделать их в общей сложности сто тысяч плюс десять процентов на исправление ошибок. Таким образом, получается, что дополнительные десять процентов в эту практику уже включены, и к тому моменту, как вы накопите свои сто тысяч, вам уже не надо будет ничего доделывать.

Выполняя простираание, чрезвычайно важно при этом проговаривать имя каждого будды вслух как можно больше раз. Так можно получить от этой практики наиболь-

шую пользу, поскольку одно только начитывание имён Тридцати пяти будд само по себе — мощнейший способ очищения прошлых недобродетелей.

За одно занятие можно делать по сто, по двести простираций или любое другое количество раз, используя за основу этот именной перечень. Если вам, например, хочется сделать за занятие двести простираций, то тогда просто пройдите по этому перечню, делая по три простираания перед каждым из будд, два полных раза (3 простираания \times 35 имён \times 2 прохода \approx 200 простираций).

Сделав за занятие желаемое количество простираций, переходите к простирааниям перед семью Буддами Врачевания и чтению покаянной молитвы. Если вы делаете за одно занятие более трёхсот простираций, то вам могут понадобиться добавочные простираания перед семью Буддами Врачевания — чтобы «страховочные» десять процентов набирались в полном объёме.

Перейдя к покаянной молитве, можно либо продолжить простираться, либо встать на правое колено, преклонив голову и сложив руки у сердца в мудре простираания. Убедитесь, что, перейдя к той части покаянной молитвы, где вы обещаете не повторять того же в будущем, вы на самом деле принимаете внутри себя такое твёрдое решение — именно этим завершается применение четырёх противодействий. Если решение воздерживаться от какого-нибудь деяния в течение всей жизни нереалистично, то решите тогда избегать этого деяния в течение года, недели, или хотя бы одного дня. Здесь важно решиться не совершать негативного действия в течение определённого отрезка времени, сдерживать своё обещание, а затем усиливать свою решимость, возобновляя это обещание день ото дня. Затем переходите к молитве общего покаяния и к посвящению.

Отслеживайте количество сделанных вами простираний при помощи календаря или любых других подручных средств, чтобы вы могли радоваться тому, насколько далеко вы уже продвинулись в этом необычайном очистительном путешествии!

Затворничество по простираниям

Делая простирания в длительном затворничестве, лучше всего включить их в практику гуру-йоги, например, «Лама-Чопы» или «Ганден-Лхагьямы» и вместе с медитациями о ламрима. Чтобы так сделать, нужно начинать день со своей практики гуру-йоги, выполняя её до пункта покаяния в семичленной молитве. После строфы с покаянием выполняете простирания перед буддами покаяния, как описано выше, а затем завершаете свою гуру-йогу и делаете посвящение.

Если вы делаете «Ганден-Лхагьяму», то после простираний можно завершить семичленную молитву и прочитать «Источник всех благ»³⁴, выполнив короткую медитацию о ламрима по той теме, на которой вы в данное время остановились. Например, ваша первая тема — это преданность гуру. Тогда прочтите первую строфу этой молитвы о этапах пути и сделайте паузу, в течение которой медитируйте о соответствующей теме. Во второе своё занятие включите медитацию о драгоценном рождении человеком, в третье — о смерти и непостоянстве и так далее, продвигаясь от одной упомянутой в молитве темы к следующей.

Следуя этой схеме, вы будете делать «Ганден-Лхагьяму», простирания перед Тридцатью пятью буддами покаяния и короткую медитацию из ламрима. Делайте от четырёх до шести таких занятий в день. Завершение ста тысяч простираний в полном затворничестве должно занять у вас около двух или трёх месяцев.

Если делать простираания с «Лама-Чопой», то ваше занятие начинается с «Лама-Чопы», которую вы прочитываете до 38-й строфы включительно. Тут вы останавливаетесь и начинаете простираяться перед Тридцатью пятью буддами покаяния, как объяснялось раньше, затем посвящаете заслуги. Следующее ваше занятие начнётся с короткой молитвы ламрима, такой как «Источник всех благ», с десяти- или пятнадцатиминутной медитацией о той теме, на которой остановились. Если хотите, можно сделать медитацию из ламрима и без молитвы ламрима. Тогда, как и раньше, выполняйте простираания перед Тридцатью пятью буддами покаяния, и посвящайте заслуги. Повторяйте занятие от четырёх до шести раз в день. После заключительного занятия простирааниями доделайте «Лама-Чопу», уделив время на то, чтобы поглубже продумать те темы из ламрима, что вы затронули за день, доходя до соответствующих строф в молитве ламрима, [завершающей «Лама-Чопу»].

Какой бы гуру-йогой вы ни пользовались, каждый день после заключительного занятия выполняйте обширные молитвы посвящения, и читайте преумножающие мантры, которые можно найти в разделе «Молитвы посвящения заслуг» книги «Сущностные буддийские молитвы: молитвослов ФПМТ», т. 1.

[Качество выполнения простирааний] Совет Ламы Сопы Ринпоче

В «Ламриме» Пабонка Дечен Ньингпо объяснил три момента в предварительных практиках, которые мне кажутся исключительно эффективными для ума. Наш ум — как скала, как железо, его трудно очистить и подчинить, и трудно удобрить. Поэтому так трудно взойти урожаю

свершений на поэтапном пути к Пробуждению. Вот почему очень полезно обратиться к совету, основанному на некоторых моментах из «Ламрима» Пабонки Дечена Ньингпо.

Он сказал: «Чтобы скопить заслугу, нужно выполнять каждое простираение правильно, а не просто очень быстро для того, чтобы поскорее сделать их как можно больше».

Согласно традиции Ламы Цонкапы, если занимаешься предварительными практиками, то большие количества — такие как сто тысяч или больше — это не самое главное. «Пусть ты делаешь немного, но то небольшое, что делается, нужно делать как следует» — так советует Пабонка Дечен Ньингпо. Он продолжает: «Кое-кто заявляет: „Я выполнил предварительные практики“ после того, как набрал сто тысяч простираций, но не далось ли им это слишком легко?» Слова «слишком легко» толкуют двояко. Он имеет в виду, что они не уделяли внимания тому, как правильно выполнять простираения, они не сосредотачивались на объекте простираций, поле заслуг и невнимательно относились к своей мотивации. Он подразумевает, что практика была выполнена не лучшим образом. Да, совершенные простираения делать не так-то просто! Поэтому нам нужно избегать этого. Он говорит, что не стоит переоценивать их количество: «Простираения следует делать правильно; и если можете делать их так, то делайте много»³³.

Библиографические сведения

Покаяние в падениях

«Покаяние в падениях» основано на оригинальном переводе Ламы Сопы Ринпоче, взятом из буклета «Покаяние бодхисаттвы в нравственных падениях» (монастырь Копан, Непал). Изначально пересмотрен и отредактирован дост. Тубтеном Дондубом, Джорджем Чуриновым и Констанс Миллер (Образовательная служба ФПМТ, 2000). Дополнительные правки внесены согласно указаниям Ламы Сопы Ринпоче, данном в ходе затворничества по Митругпе в центре «Миларепа» (Вермонт, США, август 2002). Мотивация, созерцания и медитации составлены дост. Сарой Трешер согласно указаниям Ламы Сопы Ринпоче. Дополнительные правки и исправления внесены дост. Гьялтен Миндрол (Образовательная служба ФПМТ, ноябрь 2005). Дополнения в текст и прочие правки — Образовательная служба ФПМТ, март 2010 г.

Заголовок «Покаяние бодхисаттвы в нравственных падениях» был заменён на «Покаяние в падениях перед Тридцатью пятью буддами» по просьбе Ламы Сопы Ринпоче в апреле 2003 года. Перевод первой строки молитвы Прибежища сделал дост. Стив Карлиер в ноябре 2005 года.

«Общее покаяние» основано на переводе Глена Муллина с дополнениями Ламы Сопы Ринпоче. Немного поправлено дост. Сарой Трешер и Кендалл Магнуссен (Образовательная служба ФПМТ, январь 2003). Строка «*был непочтителен к своим духовным друзьям, держателям обетов*» была заменена согласно устному указанию Ламы Сопы Ринпоче в октябре 2005 года.

Русскоязычный перевод текста «Сутры о трёх накоплениях» выполнен на основе перевода, приведённого в изд.:

Буддийские медитации: тексты практик и руководств. / состав. и перев. текстов с тиб. и англ. М. Н. Кожевникова, ред. А. В. Парибок. — СПб.: ИП А. А. Терентьев, 2007. — С. 338–341. В текст были внесены небольшие изменения, соответствующие редакции англоязычного перевода, используемого в ФМПТ (The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas. — Portland, 2010. — P. 5–24). Изображения, иллюстрирующие позы будд, взяты из издания: Сборник изображений 300 бурханов по альбому Азиатского музея. Часть 1. — СПб.: 1903.

Руководство по дополнениям к практике

Руководство по дополнениям к практике простираний перед Тридцатью пятью буддами составлено дост. Гьялтен Миндрол (Образовательная служба ФПМТ, декабрь 2005) на основе наставлений, данных Ламой Сопой Ринпоче дост. Саре Трешер (Новая Зеландия, 2000) и из книги «Наполняя жизнь смыслом» («Архив мудрости Ламы Еше», 2002).

Русскоязычный перевод выполнен по изд.: The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas. — Portland, 2010. — P. 87–90.

Покончить со страданием

«Покончить со страданием» изъято из «Учений с затворничества по Ваджрасаттве» Ламы Сопы Ринпоче, под ред. д-ра Николаса Рибуша и дост. Эльзы Кэмерон, «Архив мудрости ламы Еше», 2000. Эти учения были даны 27 февраля 1999 года.

Русскоязычный перевод выполнен по изд.: The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas. — Portland, 2010. — P. 27–34.

Польза выполнения простираний

«Польза выполнения простираний» взята из учения, данного Ламой Сопой Ринпоче в Институте Ламы Цонкапы в сентябре 2004 года. Составлено и отредактировано дост. Гьялцен Миндрол, Образовательная служба ФПМТ, в декабре 2005.

Русскоязычный перевод выполнен по изд.: *The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas*. — Portland, 2010. — P. 35–43.

Комментарий на практику простираний перед Тридцатью пятью буддами покаяния

Комментарий на практику простираний перед Тридцатью пятью буддами покаяния и комментарий на «Общее покаяние» — это сборник наставлений Ламы Сопы Ринпоче. Один с разрешения был изъят из сочинения «Ганден Лхагьяма, Сотни божеств Радостной земли», комментария Ламы Сопы Ринпоче, который был опубликован монастырём Копан (Катманду, Непал, 2001). Дополнительные комментарии были изъяты из учений, прошедших в центре «Миларепа» (Вермонт, август, 2002) и Институте Ламы Цонкапы (сентябрь, 2004). Расшифровки записей предоставлены «Архивом мудрости Ламы Еше». Блага от простираний перед каждым из Тридцати пяти будд изложены согласно комментариям, написанным Нгульчу Дхармабхадрой и Гьялцабом Дже Ринпоче. Немного отредактировано и переформатировано дост. Констанс Миллер и Кендалл Магнуссен (Образовательная служба ФПМТ, апрель, 2003). Комментарий с учений в Институте Ламы Цонкапы отредактирован и возвращён к прежней версии дост. Гьялцен Миндрол (Образовательная служба ФПМТ, декабрь, 2005). Ответственность за все ошибки лежит на редакторах.

Русскоязычный перевод выполнен по изд.: The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas. — Portland, 2010. — P. 45–86.

Объяснение «Сутры о трёх скоплениях»

Русскоязычный перевод по изд.: Confession of Downfalls. — Dharamsala, Library of Tibetan Works & Archives, 1993. — P. 8–34.

Толкование «Покаяния бодхисаттвы в падениях»

Англоязычный перевод выполнен Б. Бересфордом по нар-тангскому изданию Тенгьюра из собрания Его св. Далай-ламы в Библиотеке тибетских трудов и архивов (раздел Сутры, том Ji, сс. 209b–220b). Русскоязычный перевод по изд.: Confession of Downfalls. — Dharamsala, Library of Tibetan Works & Archives, 1993. — P. 8–30.

Руководство к выполнению ста тысяч простираний

«Руководство к выполнению ста тысяч простираний перед Тридцатью пятью буддами» составила и выправила Кендалл Магнуссен (Образовательная служба ФПМТ, апрель, 2003). Совет Ламы Сопы Ринпоче изъят из учений, данных им в центре «Миларепа» (август, 2002). Все ошибки лежат исключительно на совести редактора.

Русскоязычный перевод выполнен по изд.: The Preliminary Practice of Prostrations to the Thirty-Five Confession Buddhas. — Portland, 2010. — P. 91–96.

Аннотированный именной указатель

- Асанга** (IV в.) мыслитель, сооснователь философской школы йогачара 102, 152
- Атиша** (982–1054) проповедник буддизма в Тибете, основатель школы кадам 76, 82, 92
- Бересфорд, Брайан** (1948–1997) английский переводчик и редактор 9, 140
- Будда Шакьямуни** 44–46, 69, 97, 105, 111–113
- Васубандху** (IV в.) мыслитель, сооснователь философской школы йогачара 102, 119, 152
- Гьялцен Миндрол** американская монахиня, редактор изданий ФМПТ 138, 139
- Гьялцаб Дарма Ринчен** (1364–1432) тибетский буддийский наставник школ сакья и гелуг, сооснователь и настоятель монастыря Ганден 76, 139, 149
- Дагпо Ринпоче Джампел Лхундруб Гьяцо** (1845–1919) тибетский наставник школы гелуг, основной учитель Пабонки Ринпоче 64, 148
- Далай-лама XIV** Тендзин Гьяцо (р. 1935) тибетский наставник школы гелуг 7, 39, 70, 93
- Девагхоша** (VIII в.) тибетский переводчик 130
- Драгпа Шедруб** (1675–1748) тибетский наставник школы гелуг, настоятель монастыря Чоне Шедруб Линг 150
- Дэма Лочо Ринпоче** (1928–2014) тибетский наставник школы гелуг, настоятель монастыря Намгьял 70
- Еше Гьялцен** (1713–1793) Цегчоглинг Ринпоче, тибетский наставник школы гелуг 151
- Изели, Петер** швейцарский буддийский художник 50
- Карлиер, Стив** английский буддийский монах, наставник 137
- Келсанг Гьяцо** (р. 1931) тибетский наставник, основатель «Новой Кадампы» 7
- Кожевникова, Маргарита Николаевна** российский буддолог и переводчик 6
- Кончог Тенпей Донме** (1762–1823) Гунтанг-гэгэн III, настоятель монастыря Лабранг 151
- Кугявичус, Альгирдас** (р. 1954) литовский переводчик 7, 8
- Кунсанг, Роджер** (р. 1949) австралийский монах, член совета директоров ФПМТ 56
- Куну Ринпоче** Тендзин Гьялцен (1894–1977) наставник традиции рима, один из наставников Далай-ламы XIV 70

- Кэмерон, Эльза** сотрудница ФПМТ
138
- Линг Ринпоче VI** Нагмьял Тинлей (1903–1983) 97-й настоятель монастыря Ганден, один из основных наставников Далай-ламы XIV 39
- Лобсанг Джампа** (р. 1937) Кхенсур Ринпоче, тибетский наставник школы гелуг, почётный настоятель монастыря Гьюме 149
- Лобсанг Гьялцен Сенге** (1757–1859) тибетский наставник школы гелуг, настоятель монастыря Ронгво 150
- Лобсанг Еше** (1663–1737) Панчен-лама V, тибетский наставник школы гелуг 148
- Лобсанг Еше Тендзин Гьяцо** (1901–1981) Триджанг Ринпоче III, тибетский наставник школы гелуг 149, 151
- Лобсанг Келсанг Гьяцо** (1708–1757) Далай-лама VII, тибетский наставник школы гелуг 146, 148
- Лобсанг Чокьи Гьялцен** (1570–1662) Панчен-лама IV, тибетский наставник школы гелуг 148, 150, 151
- Лобсанг Чокьи Ньима** (1737–1802) Туган-гэгэн III, тибетский наставник школы гелуг, настоятель монастыря Кумбум 150
- Лходраг Друбчен Лекьи Дордже** (1326–1401) тибетский лама школы ньингма, настоятель монастыря Довагон, один из учителей Цонкапы 98
- Магнуссен, Кендалл** американская наставница, сотрудница образовательного отделения ФПМТ 137, 139, 140
- Марпа Чокьи Лодрэ** (1012–1097) тибетский наставник, переводчик, основатель тибетской традиции кагью 98
- Муллин, Глен** (р. 1949) канадский тибетолог, буддолог и переводчик 137
- Миллер, Констанс** американская монахиня 137, 139
- Нагарджуна** (I–II вв.) индийский наставник, философ и йогин 7, 8, 9, 93, 130
- Наропа** (956–1040) индийский наставник и йогин, один из основоположников традиции кагью 67
- Нганванг Даргье** (1921–1995) тибетский наставник школы гелуг 7, 8, 9
- Нгульчу Дхармабhadра** (1772–1851) тибетский наставник школы гелуг 76, 139
- Огнёва, Елена Дмитриевна** (р. 1944) советский и украинский тибетолог, переводчик 148
- Пабонка Дечен Ньингпо** (1878–1941) тибетский наставник школы гелуг 7, 65, 68, 82, 136, 148, 150
- Падмасамбхava** (VIII в.) индийский наставник и йогин, основоположник школы ньингма 41
- Рибуш, Николас** директор издательства «Уисдом» и «Архива мудрости Ламы Еше» 138
- Сангье Еше** (1525–1591) тибетский наставник, учитель Панчен-ламы IV 51
- Серконг Цэншаб Ринпоче** (1914–1983) тибетский наставник школы гелуг, один из учителей Далай-ламы XIV 50, 93

- Смит, Эллис Джин** (1936–2010) американский тибетолог и буддолог 95
- Сопа Ринпоче** (р. 1946) наставник школы гелуг, духовный руководитель ФПМТ 6, 8, 137, 138, 139, 140, 147, 148
- Терентьев, Андрей Анагольевич** (р. 1948) советский и российский буддолог, переводчик и издатель 9
- Трешер, Сара** (р. 1960) английская монахиня, наставница, редактор изданий ФПМТ 137, 138
- Тубтен Дондруб** (р. 1947) австралийский монах и наставник 137
- Тубтен Еше** (1935–1984) тибетский лама, основатель ФПМТ и монастыря Копан 49, 62
- Упали** архат, ученик Будды Шакьямуни 112
- Ургьен Тулку Ринпоче** (1920–1996) тибетский наставник школы ньингма, настоятель монастыря Наги 40, 42
- Цонкапа** Лобсанг Драгпа (1357–1419) тибетский наставник, основатель школы гелуг и монастыря Ганден 6, 7, 8, 23–24, 50, 66, 67, 70, 76, 98, 104, 136, 148
- Чуринов, Джордж** (р. 1945) американский монах, геше 137
- Шантаракшита** (VIII в.) индийский наставник, настоятель монастыря Наланда, проповедник буддизма в Тибете 130
- Шантидева** (685–763) индийский наставник и философ 97, 151
- Шарипутра** архат, ученик Будды Шакьямуни 46

Имена Тридцати пяти будд

<i>по-русски</i>	<i>по-тибетски</i>	<i>на санскрите</i>
1. Мудрец из шакьев	sha kya thub pa	Шакьямуни
2. Сокрушитель Нерушимой Сущностью	rdo rje snying pos rab tu 'joms pa	Ваджрапрамарди
3. Лучезарная Драгоценность	rin chen 'od phro	Ратнарчис
4. Властный Царь Наг	klu dbang gi rgyal po	Нагешварараджа
5. Воиноводитель	dba bo'i sde	Вирасена
6. Радостный Витязь	dba bo'i dgyes	Виранандин
7. Драгоценное Пламя	rin chen me	Ратнагни
8. Драгоценный Лун- ный Свет	rin chen zla 'od	Ратначандрапрабха
9. Целезрящий	mthong ba don yod	Амогадаршин
10. Драгоценная Луна	rin chen zla ba	Ратначандра
11. Безупречный	dri ma med pa	Вимала
12. Отвагодатель	dpa' sbyin	Шурадатта
13. Чистый	tshang pa	Брахма
14. Чистодатель	tshang pa sbyin	Брахмадатта
15. Божество Воды	chu lha	Варуна
16. Бог Божества Воды	chu lha'i lha	Варунадева
17. Славноблагой	dpal bzang	Шрибхадра
18. Славный Сандал	tsan ldan dpal	Чанданашри
19. Безгранично- Великолепный	gzi brjid mtha' yas	Анантауджас
20. Сиятельно-Славный	od dpal	Прахасашри

21. Безгорестно-Славный	mya ngan med pa'i dpal	Ашокашри
22. Сын Бесстрастного	srid med kyi bu	Нараяна
23. Цветославный	me tog dpal	Кусумашри
24. Яснопостигающий, Наслаждающийся Сиянием Чистоты	tshang pa'i od zer rnam par rol pas mgon par mkhyen pa	Брахмаджьоти-викритабхиджня
25. Яснопостигающий, Наслаждающийся Сиянием Лотоса	pad ma'i od zer rnam par rol pas mgon par mkhyen pa	Падмаджьоти-викритабхиджня
26. Драгославный	nor dpal	Дханашри
27. Памятливо-Славный	dran pa'i dpal	Смритишри
28. Именем-Повсеместно-Прославленный	mtshan dpal zhin tu yongs grags	Супарикиртитанамашри
29. Царь Победного Знамени Вершины ЧувственныхСил	dbang po'i tog gi rgyal mtshan gyi rgyal po	Индракетудхваджа
30. Всепокоряюще-Славный	shin tu rnam par gnon pa'i dpal	Сувикранташри
31. Совершенно-Победоносный-в-Битвах	gyul las shin tu rnam par rgyal ba	Юддхаджая
32. Превзошедше-Славный	rnam par gnon pa'i gshegs pa'i dpal	Викранташри
33. Всепресветло-Славный	kun nas snang ba bkod pa'i dpal	Самантавибхасашри
34. Драгим-Лотосом-Покоряющий	rin chen pad ma'i rnam par gnon pa	Ратнападма-Викрамин
35. На-Драгом-Лотосе-Прочно-сидящий-Царь-Владычицы-Гор	rin po che dang pad ma la rab tu bzhugs pa ri dbang gyi rgyal po	Ратнападма-Супратиштха-Шайлендрааджа

Примечания

1. Прозаический перевод хвалы и кириллическую транскрипцию её текста на тибетском языке см. в изд.: Лосанг Келсанг Гьяцо. Ньюнг Нэ. — М.: Московский буддийский центр Ламы Цонкапы, 2002. — С. 110–113. (*Прим. перев.*)
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 садхан, 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 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 Хинаяне, что в Махаяне. Сюда могут быть включены и другие члены Сангхи.
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 сдерживать, чтобы не пришлось лгать пред лицом поля заслуг. Воздержание — последняя из четырёх противоборствующих сил. Должны быть применены все четыре: прибежище, раскаяние, противодействие и воздержание.
8. Ньюнгне (*тиб.* snyung gnas) — практика, связанная с Авалокитешварой, которая предусматривает полное воздержание от пищи в течение одних суток.

- См. Лосанг Келсанг Гьяцо. Ньюнг Нэ. — М.: Московский буддийский центр Ламы Цонкапы, 2002. (*Прим. перев.*)
9. Четверица чистых обитателей (*санскр.* брахмавихара) — это милосердие, сострадание, сорадование и равенность, известные также как «четыре безмерных». (*Прим. перев.*)
 10. То есть, соответственно, от океанов самсары и нирваны. (*Прим. перев.*)
 11. «Сто божеств Тушиты» (*тиб.* dga 'ldan lha brgya ma). См.: Тексты для ежедневных практик. — М.: Икар, 2004. — С. 34—42. (*Прим. перев.*)
 12. «Ритуал почитания Учителя» (*тиб.* bla ma chod pa). См.: Лобсан Чойки Гьялцен. Ритуал почитания Учителя. Шестиразовая йога. / пер. с тиб. А. Терентьев. — СПб.: Нартанг, 2016. (*Прим. перев.*)
 13. См. работу Цонкапы «Изображение Тридцати пяти будд и пропорции тел божеств» (*тиб.* sangs rgyas so lnga'i mngon rtogs dang lha sku'i phyag tshad). Перевод и исследование: Огнёва Е. Д. Тибетский средневековый трактат по теории изобразительного искусства: диссертация... кандидата исторических наук: 07.00.09. — М.: 1979. — 349 с. (*Прим. А. Терентьева*)
 14. См.: Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Часть I. Подготовительная часть и этап духовного развития низшей личности / пер. с тиб. А. Кутявичуса; общ. ред. А. Терентьева. — СПб.: Нартанг, 1994. — С. 92. (*Прим. перев.*)
 15. Имеются ввиду заметки Пабонки Ринпоче по поводу учений Дагпо Ринпоче, касающихся ламрима «Быстрый путь» Панчен-ламы V (II) Лобсанга Еше. Комментирую

«Быстрый путь», геше Лобсанг Джампа сообщает по этому вопросу: «Также очень хорошо, если вы сможете интегрировать в свои занятия простирающимися то, что называется «четырьмя несметными»: несметных живых существ, ради которых простираетесь, несметных будд и объекты Прибежища, а также несметные тела напротив этих объектов, представляемых вами при простирающихся. <...> Что касается несметных собственных тел, то, простираясь, представляйте, что вы испускаете бесчисленные эманации самих себя, которые все вместе простираются с вами. Вообразите все свои прошлые «я» — по «я» на каждый истекший год своей жизни, каждый истекший день своей жизни, и на каждую истекшую секунду; представьте затем, что все ваши прошлые жизни тоже простираются все вместе в человеческом облике. Можно также представлять, что вы излучаете эти прошлые «я» в иные миры, в которых присутствуют будды, и которым они тоже простираются» (См. Gyumed Khensur Lobsang Jampa. *The Easy Path. Illuminating the First Panchen Lama's Secret Instructions*. — Boston, Wisdom Publications, 2013. — P. 49-50. *Прим. перев.*)

16. См.: Пабонка. Освобождение на вашей ладони / пер. с англ. С. Хоса; науч. ред. А. Терентьев. — М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2015. — Книга 1. — С. 489. (*Прим. перев.*)
17. См. там же, с. 234–235. (*Прим. перев.*)
18. Намасте — традиционное индийское и непальское приветствие. (*Прим. перев.*)
19. Имеется ввиду работа Гьялцаба Дарма Ринчена «Блага [чтения] имён Тридцати пяти будд» (*тиб. sangs rgyas sum cu so lnga'i mtshan gyi phan yon*). (*Прим. перев.*)

20. Здесь и далее имя этого будды соотносится с его тибетским вариантом. Санскритское же его имя, Нараяна, означает «прибежище людей». (Прим. перев.)
21. Имеются ввиду линии передачи Хинаяны, Махаяны, Винаи и Тантры. См.: Пабонка. Освобождение на вашей ладони / пер. с англ. С. Хоса; науч. ред. А. Терентьев. — М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2015. — Книга 1. — С. 84–85. (Прим. перев.)
22. «Шестиразовая гуру-йога» (тиб. thun drug bla ma'i rnal 'byor). См.: Лобсан Чойки Гьялцен. Ритуал почитания Учителя. Шестиразовая йога. / пер. с тиб. А. Терентьев. — СПб.: Нартанг, 2016. (Прим. перев.)
23. «Толкование покаяния бодхисаттвы в падениях» (тиб. byang chub ltung ba bshags pa'i grel pa, санскр. Бодхипаттидешанавритти). См. с. 112 настоящего издания (Прим. перев.)
24. Можно назвать как минимум четверо лам родом из Амдо, написавших комментарии на практику чтения имён Тридцати пяти будд. Это настоятель амдоского монастыря Чоне Ганден Шедруб Линг, Драгпа Шедруб с работой «Разъяснение исповеди и воздержания из числа четырёх сил, применяемых в обряде покаяния в падениях» (тиб. ltung bshags kyi cho ga la brten nas stobs bzhi'i bshags sdom bya tshul 'grel pa), Лобсанг Гьялцен Сенге с работой «Обряд покаяния в падениях и грехах с опорой на Тридцать пять будд» (тиб. sangs rgyas sum cu so lnga la brten nas sdig ltung bshags pa'i cho ga); а также Туган-гэгэн III Лобсанг Чокьи Ньима с работой «Обряд покаяния в падениях с опорой на Тридцать пять Сугат» (тиб. bde bar gshegs pa sum bcu so lnga la brten nas ltung ba bshags

- pa'i cho ga). Кончог Тенпей Донме, Гунтанг-гэгэн III, настоятель монастыря Лабранг, является автором работы «Разъяснение метода обряда покаяния перед Тридцатью пятью буддами» (*тиб.* sangs rgyas sum bcu so lnga'i sgrub thabs kyi cho ga ltung ba'i mun sel). (*Прим. перев.*)
25. Пуджа, составленная Еше Гьялценом, Цечоглингом Ринпоче — «Исполняющая желания драгоценность, благотворящая Учению Будды — способ совершения подношений и молитв Муниindre и шестнадцати старейшинам» (*тиб.* thub dbang gnas brtan bcu drug dang bcas pa la mchod cing gsol ba gdab pa'i tshul thub bstan rgyas byed yid bzhin gyi nor bu). Используется в практике ФПМТ. (*Прим. перев.*)
26. Пуджа, которую составил Лобсанг Чокьи Гьялцен, Панчен-лама I (IV) — «Драгоценность, исполняющая желания — сущностный обряд сутры блаженного Учителя Врачевания» (*тиб.* bcom ldan 'das sman bla'i mdo chog gi snying po bsdu pa yid bzhin nor bu zhes bya ba bzhugs so). Используется в практике ФПМТ. (*Прим. перев.*)
27. Имеется в виду пуджа, которую составил Триджанг Ринпоче Лобсанг Еше Тендзин Гьяцо — «Ясное руководство к сотворению садханы досточтимой Таре Читтамани совместно с поднесением четырёх мандал, лотос свершений, букет лотосов освобождения» (*тиб.* gje btsun ma sgröl ma'i sgrub phrin tsit+ta ma Ni dang 'brel ba'i maN+dal bzhi pa'i cho ga bya tshul gsal bar bkod pa dngos grub 'dab rgya grol ba'i ut+pal chun po). Используется в практике ФПМТ. (*Прим. перев.*)
28. Глава 5, строфа 98. Перевод приведён по изданию: Шантидева. Путь бодхисаттвы (Бодхичарья-аватара). / Пер. и общ. ред. Ю. Жиронкиной, науч. ред. Б. Загумён-

- нов. — 2-е изд, испр. и доп. — М.: Фонд «Сохраним Тибет», 2014. — С. 89. (Прим. перев.)
29. См. 3 раздел (Учение о мире) в изд.: Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша) / Изд подг. Е. П. Островская, В. И. Рудой. — М.: Ладомир, 2001. (Прим. перев.)
30. О подразделениях мировых периодов у Асанги см.: Asanga. Abhidharmasamuccaya. The Compendium of the Higher Teaching (Philosophy) / translated and annotated by Walpola Rahula. — Fremont: Asian Humanities Press, 2001. — P. 87. (Прим. перев.)
31. См.: Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша) / Изд. подг. Е. П. Островская, В. И. Рудой. — М.: Ладомир, 2001. — С. 611. (Прим. перев.)
32. Автор комментирует строку, которая включается в один из вариантов текста практики. (Прим. перев.)
33. Данная сутра находится в составе шестнадцатой главы, озаглавленной «Встреча отца и сына, объяснение таковости» (санскр. Арья-пита-путрасама-гамана-нама-Махаяна-сутра, тиб. 'phags pa yab dang sras mjal ba zhes bya ba de kho na nges par bstan pa), сутры «Ста тысяч глав разнообразных учений возвышенной сутры, называемой Драгоценной грудой» (санскр. Ратнакута-сутра, тиб. 'phags pa dkon mchog brtsegs pa chen po chos kyi rnam grangs le'u stong phrag brgya pa las). (Прим. перев.)
34. «Источник всех благ» (тиб. yon tan gzhir gyur ma) См.: Буддийские медитации: тексты практик и руководств. / состав. и перев. текстов с тиб. и англ. М. Н. Кожевникова, ред. А. В. Парибок. — СПб.: ИП А. А. Терентьев, 2007. (Прим. перев.)

Что делать с учениями Дхармы

Дхарма Будды — истинный источник счастья для всех живых существ. Такие книги, как эта, показывают вам, как применять учения на практике и объединять их с вашей жизнью, благодаря чему вы обретёте желанное счастье. Следовательно, всё, что содержит учения Дхармы, имена ваших учителей или священные объекты, гораздо драгоценнее других материальных предметов и требует почтительного отношения. Во избежание создания кармы неспособности встретиться с Дхармой вновь в будущих жизнях просим вас не класть книги (или другие священные объекты) на пол или под другие вещи, не перешагивать через них, не сидеть на них и не использовать их в мирских целях, например, в качестве подпорки для шатких столов. Их нужно хранить в чистом возвышенном месте отдельно от мирских сочинений и при переносе заворачивать в ткань. Это лишь несколько советов.

Если вам понадобится избавиться от материалов по Дхарме, их следует не выбрасывать в мусор, но особым образом сжечь. Если говорить вкратце: не сжигайте подобные материалы вместе с другим мусором — только отдельно, и, когда они горят, повторяйте мантру *Ом ах хум*. Когда дым начнёт подниматься вверх, представляйте, что он наполняет собой всё пространство, несёт суть Дхармы всем живым существам в шести мирах самсары, очищая их ум, облегчая их страдания и приводя их к счастью вплоть до Пробуждения. Некоторым людям эта практика может показаться несколько необычной, но она выполняется согласно традиции. Благодарим вас.

Посвящение

Благодаря заслугам, накопленным в результате подготовки, чтения, размышления и распространения этой книги, да будет жизнь всех учителей Дхармы долгой и счастливой; да распространится Дхарма по всему необъятному пространству и да обретут живые существа немедленно Пробуждение.

В каком бы мире, стране, области или месте ни находилась эта книга, пусть там не будет войны, засухи, голода, болезней, увечий, дисгармонии или несчастья; пусть там будет великое процветание, все необходимое легко обретается и всех ведут только высококвалифицированные учителя Дхармы; пусть там наслаждаются счастьем Дхармы, любят и испытывают сострадание ко всем живым существам, и приносят друг другу только пользу, а не вред.

«Библиотека ФПМТ-Россия»

Издание центра «Ганден Тендар Линг»

Дорогие друзья!

Эта книга издана московским буддийским центром «Ганден Тендар Линг», связанным с международным Фондом Поддержания Махаянской Традиции (fpmt.org), основанным ламой **Тубтеном Йеше** и ламой **Сопой Ринпоче**.

С 2001 года в нашем центре ведётся работа по изучению, сохранению и распространению наследия тибетского буддизма, в том числе в контексте утверждения общечеловеческих ценностей, которые неустанно отстаивает Его Святейшество Далай-лама.

Лама Йеше ставил перед собой цель донести практическую мудрость буддийского учения до каждого, кто в ней нуждается — вне зависимости от того, является ли человек практикующим буддистом, приверженцем какой-то другой традиции или же просто интересуется психологией и философией.

Лама Сопа Ринпоче, духовный руководитель ФПМТ, так говорит о ценности книг, несущих мудрость буддийской Дхармы:

«Книги по Дхарме засевают семена пути к просветлению в умах читателей. Эти отпечатки актуализируются, приходят реализации и достигается освобождение. Книги открывают око мудрости; вы сможете понять природу ума и процесс умирания; книги учат нас развитию сострадания; они приносят покой в мир.

Пока вы не изменили свой ум — не важно, насколько вы хороши, — вы все еще совершаете ошибки в ваших действиях. Для прекращения собственных страданий нужно прекратить совершать негативные действия; для прекращения негативных действий вы должны остановить свой негативный ум. Книги рассказывают о том, как это сделать».

Именно поэтому издательский проект «Библиотека ФПМТ-Россия» — одно из направлений деятельности нашего центра.

Мы не ставим перед собой каких-либо коммерческих целей, книги распространяются по себестоимости. Практически вся работа осуществляется силами добровольцев и при поддержке наших студентов. Если у вас есть желание участвовать в издании книг Дхармы, мы с благодарностью примем любую посильную помощь. Сделать пожертвование или предложить помощь можно через наш сайт **fpmt.ru**, написав нам на spc@fpmt.ru или обратившись к координаторам на занятиях.

На **fpmt.ru** вы также найдете подробную информацию о центре, визитах учителей, занятиях по медитациям и наших образовательных программах для всех уровней подготовки.

Об ошибках и неточностях, замеченных
в издании, просим сообщать по адресу
fpmt-kachkanar@mail.ru

Перевод, редакция, вёрстка: С. Куваев
Коррекция: Е. Куваева

Подписано в печать . . . 2017. Формат 84 × 108 1/32.
Гарнитура Minion Pro. Печ. л. 6,7.
Тираж экз. Заказ №
Отпечатано в цифровой типографии ООО «Буки Веди»
на оборудовании Konica Minolta.
105066, г. Москва, ул. Новорязанская, д. 38, стр. 1, пом. IV.
Тел. 8 495 926-63-96; www.bukivedi.com; info@bukivedi.com.