

## **Цель публикации Сборника**

Мы благодарны тому, что Досточтимый Чжадо Тулку Ринпоче приехал в Россию даровать наставления по Дхарме. Открытые лекции: «Введение в буддизм», «О двух истинах и реальности в буддийской философии», «Введение в Тантру»; комментарий на сочинение Дхармаракшиты «Практика преобразования мышления Великой колесницы под названием «Боевая чакра»; посвящения (Дженанги) Чакрасамвары, Тары и Хаягривы, передача различных мантр, комментарий на практику Калачакры – невероятная удача слушать такие учения, получать посвящения и благословение от столь квалифицированного и уважаемого Ламы. Пользуясь этим драгоценным случаем, ученики Дост. Чжадо Тулку Ринпоче хотели бы поделиться данным Сборником ежедневных молитв и практик для преобразования ума со всеми нашими Друзьями по Дхарме – последователями Учения Будды. Призываем всех читать, размышлять и медитировать над смыслом текстов и молитв из данного Сборника в своей повседневной жизни для того, чтобы жизнь каждого из нас становилась всё более плодотворной и полезной для других.

### **Об учителе:**

Чжадо Тулку Ринпоче родился в Тибете в семье кочевников в 1953 году и в возрасте трех лет был признан шестым перевоплощением Чжадо Тулку. Обучался в монастыре Сера Дже (Индия), принял обеты монаха-гецула от Его Святейшества Далай-ламы в 1964 году, а впоследствии, в 1973 году, получил полное монашеское посвящение от Линга Ринпоче. Чжадо Тулку Ринпоче имеет степень геше-лхарамба – самую высокую докторскую степень в традиции гелуг.

С 1997 по 2004 год он был настоятелем монастыря Намгьял в Дхарамсале (Индия). Чжадо Тулку Ринпоче – сегодня один из наиболее уважаемых лам в школе гелуг. В дополнение к его превосходному образованию (в том числе в тантрическом монастыре Гьюто), Ринпоче является хранителем многих устных передач и посвящений, полученных от Его Святейшества Далай-ламы, Кьябдже Линга Ринпоче, Кьябдже Триджанга Ринпоче, Кирти Ценшаба Ринпоче и Чокьи Тричена Ринпоче. Он также получал духовные знания от почитаемых учителей других школ буддизма, включая известного в ньяингма Трулшика Ринпоче. Чжадо Ринпоче – основной ученик и преемник Кирти Ценшаба Ринпоче в традиции Калачакры.

В настоящее Чжадо Ринпоче является настоятелем тантрического монастырского университета Гьюто. Он даёт обширные учения в Индии и в других странах.

## 1

### **Как обращаться с буддийскими книгами**

Дхарма - Учение Будды - чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы - даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их - предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

## 2

### Содержание

- Мотивация практики Дхармы...4
- Тройная ежедневная молитва...8
- Обращение к Прибежищу и порождение Бодхичитты...12
- Гуру-йога, называемая «ГАДЕН ЛХАГЯМА»...19
- Молитвы к Гуру Ринпоче...24
- Сачен Кунга Ньингпо. Расставание с четырьмя привязанностями...25
- Геше Лангри Танпа. Восемь строф тренировки ума...26
- Дхармаракшита. Практика преобразования мышления Великой колесницы под названием «Боевая чakra»...27
- Чже Цонкапа. Основа всех благих качеств...46
- Чже Цонкапа. Три главных аспекта пути...48
- Чже Цонкапа. Краткое изложение поэтапного Пути к Просветлению...50

- Чже Цонкапа. Восхваление [Учения о] зависимом возникновении ...56
- Сутра Сердца Арья Праджняпарамиты...63
- Двадцать одно восхваление и молитвы Таре ...69
- Исцеляющий Будда - практика для предотвращения и исцеления болезней...79
- Практика простираний перед Тридцатью Пятью Буддами....83
- Краткая практика Ваджрасаттвы...94
- Практики долгой жизни...99
- Различные мантры...100
- Молитва о долголетию Его Святейшества Далай-ламы...101
- Посвящение заслуг...105

### 3

## **Мотивация практики Дхармы**

В целом, все мы желаем счастья и хотим избавиться от страданий, и это желание возникает в нашем уме днём и ночью. В этой человеческой жизни у нас есть свобода и способность достичь желаемой цели.

Человек обладает превосходным интеллектом, мудростью. Неважно, сколь глубоки, обширны и бесчисленны явления, наш глубокий ум обладает неограниченной способностью познать все явления так, как они существуют на самом деле, и устранить все иллюзии и неведение. Сколько бы у нас ни возникало проблем и трудностей, человеческий интеллект обладает замечательной способностью решать все эти проблемы, преобразовывать их в позитивном ключе. Великий мастер лама Цонкапа учил, что человеческая жизнь это лучшая основа для достижения всех устремлений — как собственных желаний, так и чаяний других существ. И у нас есть восхитительная возможность исполнить все эти желания и чаяния.

Данный безграничный потенциал и способности не так просто обрести снова и снова. Эта человеческая жизнь, наделенная восемью свободами и десятью богатствами появилась у нас благодаря упорному труду и обширным добродетелям в прошлом. Наша жизнь - в первую очередь результат наших собственных огромных усилий.

### 4

Благие причины и условия обретения человеческой жизни можно свести к трём основным:

□ практика чистой этической дисциплины;

- практика щедрости, терпения, прощения и так далее;
- чистые молитвы и устремленность, и посвящения заслуг.

Таковы три вида причин нашего человеческого рождения, которое является для нас поистине огромной удачей. Но по своей природе эта жизнь непостоянна: каждую секунду она изменяется, и ничто не может остановить изменения. Таким образом, срок нашей жизни постоянно подходит к концу, и в итоге жизнь неизбежно закончится.

Никто не избежит смерти. Никто не нашёл методов, ритуалов, молитв, чудесных средств, чтобы предотвратить смерть. Время ее прихода никому неизвестно. В тот самый момент, когда смерть к нам придет — по-настоящему полезной для нас может быть только Дхарма. Богатство, друзья, родные и близкие нам не помогут на смертном одре. Мы не сможем взять их с собой. С нами отправятся только наши благие состояния ума, позитивные отпечатки, которые определяют нашу следующую жизнь.

Наши нынешние благоприятные условия и обстоятельства – плод добродетелей, накопленных нами в прошлом. Счастье и страдание возникают из-за нашей собственной кармы. У кармы есть четыре свойства:

- определённая результат действия;
- приумножение результата действия;
- если действие не совершено, результат не может быть пережит;
- если действие совершено, результат не исчезнет сам по себе.

После смерти есть только два пункта назначения – низшие и высшие перерождения. Если мы окажемся в низших мирах, нам будет очень трудно снова обрести драгоценную возможность переродиться в высших мирах. В низших рожденьях страдают от сильного жара и холода, голода и жажды, жизни в страхе, отсутствия удовольствий и счастья. Поэтому нам не следует создавать неблагие

причины, которые ведут к рождению в низших мирах. Нам надо постоянно делать всё возможное, чтобы эта жизнь была благополучной и осмысленной и чтобы потом снова и снова рождаться в высших мирах.

В этой человеческой жизни у нас есть отличная возможность и безграничный потенциал для достижения состояния освобождения – долгосрочного, постоянного счастья. Чтобы достичь освобождения, нам нужно слушать Дхарму, размышлять над ней и медитировать. Так

мы сможем уменьшить силу омрачений и, в конце концов, устранить их с корнем. С этой целью мы искренне принимаем прибежище в Трёх Драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе.

Будда – это основатель Дхармы, просветлённое существо, которое ведёт нас по верному пути и защищает от страданий.

Дхарма это подлинное лекарство для возвращения внутреннего покоя, любящей доброты, мудрости постижения пустотности. Она даёт нам силы, надежду, облегчает страдания.

Сангха это те, кто практикует чистую этическую дисциплину, сосредоточение, мудрость, сострадание и бодхичитту. Это те, кто находится на пути к освобождению и состоянию будды.

Практикуя Дхарму таким образом, мы сможем быть более счастливы в этой человеческой жизни, радуясь тому, что у нас есть здесь и сейчас, а затем сможем вновь обрести совершенную человеческую жизнь, защитив себя от всех страданий низших и высших рождений. Практикуя Дхарму, мы сможем устранить собственные омрачения – причины отрицательной кармы и страданий.

Когда в уме возникают омрачения, наши благие помыслы, добрые поступки, красота лица, улыбка и т.д. – всё это исчезает. Мы чувствуем это сами и это видят другие.

Омрачения вызывают недобродетельные мысли и управляют всеми остальными состояниями ума, из-за них мы поступаем дурно в отношении себя и других существ. Омрачения вносят разлад, дисгармонию и ухудшают отношения в нашей семье, с друзьями и в обществе.

## 6

Омрачения – вот наш подлинный враг: они никогда не приводили и не приведут к хорошему результату. Они уничтожают всё положительное, что у нас есть сейчас. Они забрасывают нас в низшие миры, где нам долгое время придётся страдать. Нам нужно всевозможными способами размышлять над тем, как уменьшить силу омрачений. Мы должны полностью принять на себя ответственность за то, чтобы вырвать их с корнем. И в этой жизни у нас есть прекрасная возможность и все условия, чтобы освободиться от омрачений в своем уме и от сансары вовне.

Осознав, что собственные страдания возникают вследствие омрачений, мы можем размышлять о том, что все остальные существа в сансаре испытывают то же самое. Они хотят наслаждаться спокойствием и гармонией, стремятся добиться в жизни успеха, но из-за омрачений у них появляются неблагоприятные мысли, они совершают

плохие поступки и теряют всё хорошее, что у них есть. У нас есть огромный потенциал: мы можем освободиться от омрачений и привести к этому других, помогая им в достижении подлинного счастья. Но чтобы вести других, сначала нам нужно развить сострадание и бодхичитту в себе. Сострадание и бодхичитта умирят наши эгоистичные помыслы и омрачения, принесут счастье и радость нам и другим. Развив бодхичитту, мы сможем помогать огромному количеству существ, с высшей мудростью добиваясь наиболее плодотворного результата.

Нет сомнений, что в каждом из нас есть «семена» будды – любящая доброта и мудрость. Чтобы эти положительные семена пробудились и развились, нужны благоприятные условия. Чтобы достичь просветления, нам нужен сильный энтузиазм и усердие в практике Дхармы. Все будды и бодхисаттвы прошлого сначала были обычными существами, но затем развили бодхичитту и практиковали шесть парамит. Точно так же и мы можем зародить бодхичитту, практиковать шесть парамит и достичь превосходных результатов.

*Сост. Геше Наванг Тукчже. Пер. Е. Бузятков*

7

## ГЮНЧАК СУМПА

### **ТРОЙНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ МОЛИТВА**

8

ТОНПА ЧОМДЕНДЕЙ ДЕЩИН ЩЕКПА ДАЧОМ-ПА  
ЯНГДАКПАР ДЗОГПИ САНГЕЙ РИКПА-ДАНГ ЩАБСУ  
ДЕНПА, ДЕБАР ЩЕКПА ДЖИКТЕН КЕНПА, КЕЙБУ ДУЛБИ  
КАЛО-ГЮРБА, ЛАНА МЕДПА ЛХАДАНГ МИНАМ-КИ ТОНПА,  
САНГЕЙ ЧОМДЕНДЕЙ ПЕЛ-ГЕЛБА ШАКЯ ТУБПА-ЛА  
ЧАКЦЕЛ-ЛО, ЧОДДО КЯБСУ ЧИ-О.

Учителю – Бхагавану, Татхагате, Архату, истинно-совершенному Будде, Обладателю знания и святости, Сугате – знатоку мира, Кормчему, укрощающему существ, Несравненному Учителю богов и людей, Будде Бхагавану – Великолепному Шакьямуни Победоносному кланяюсь, совершаю подношения и обращаюсь к Прибежищу! (*трижды*)

ГАНГЦЕ КАННИ ЦОВО КЁДТАМ-ЦЕ, САЧЕН ДИЛА ГОМПА  
ДУН-ПОРНЕЙ, НГАНИ ДЖИКТЕН ДИНА ЧОКЧЕЙ-СУНГ, ДЕЦЕ  
КЕЙПА КЁДЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО

О! «Предводитель людей», когда Ты родился и сделал по этой великой  
земле семь шагов, Ты произнес: «Я есть высшее в этом мире!». О,  
Мудрец, пред Тобою склоняюсь.

НАМДАК КУ-НГА ЧОКТУ ЗУК-САНГБА, ЕЩЕ ГЯЦО СЕРГИ  
ЛХУНПО-ДА, ДАКПА ДЖИКТЕН СУМНА ЛХАММЕ-БА,  
ГОНПО ЧОКНЕЙ КЁДЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО

Наделенный совершенно чистым телом, наипрекраснейшей формой,  
Ты - мудрости океан и подобен золотой горе Меру, славой блистаешь  
во всех трёх мирах, обретший высшее Покровитель, Тебе поклоняюсь!

ЦЕНЧОК ДЕНПА ДИМЕД ДАБИ-ЩАЛ, СЕРДОК ДАБА КЁДЛА  
ЧАКЦЕЛ-ЛО, ДУЛДРАЛ КЁДДА СИДПА СУМ-МАЧИ,  
НЯММЕД КЕНЧЕН КЁДЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО

Обладающий высшими знаками, ликом незапятнанной луны и цветом  
подобный золоту, Тебе поклоняюсь!

9

Подобного Тебе, свободного от грязи, не сыщешь в трёх мирах,  
Несравненный Мудрец, Тебе поклоняюсь!

ГОНПО ТУКДЖЕ-ЧЕ ДЕНПА, ТАМЧЕД КЕНПИ ТОНПА-ПО,  
СОНАМ ЁНТЕН ГЯЦО-ЩИНГ, ДЕЩИН ЩЕКЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО

Кланяюсь Татхагате, исполненному великим состраданием  
Покровителю, всеведающему Учителю, полю океана добродетелей и  
достоинств.

ДАКПЕЙ ДОДЧАК ДРАЛБАР-ГЮР, ГЕВЕЙ НГАНСОНГ-ЛЕЙ  
ДОЛЩИНГ, ЧИКТУ ДОНДАМ ЧОКГЮР-ПА, ШИГЮР ЧОЙЛА  
ЧАКЦЕЛ-ЛО

Кланяюсь умиротворяющей Дхарме, чистотой избавляющей от  
привязанности, добродетелью избавляющей от дурной участи,

единственно абсолютной и превосходной.

ДОЛНЕЙ ДОЛБИ ЛАМ-ЯНГТОН, ЛАБПА ДАКЛА РАБТУ-НЕЙ,  
ЩИНГИ ДАМПА ЁНТЕН-ДЕН, ГЕНДУН-ЛА ЯНГ ЧАКЦЕЛ-ЛО

И кланяюсь Сангхе, освободившейся, указывающей путь к освобождению, прочно пребывающей в чистых дисциплинах, превосходнейшему из полей, обладательнице достоинств.

САНГЕЙ ЦОЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО, КЁБПА ЧОЙЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО,  
ГЕНДУН ЧЕЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО, СУМЛА ТАКТУ ГУЙ-ЧАКЦЕЛ

Поклоняюсь Будде - Предводителю! Поклоняюсь Дхарме - Защитнице!  
Поклоняюсь Сангхе - Великой! Всегда почтительно поклоняюсь  
Трём *[Драгоценностям]*!

ЧАКДЖАР ОЙПА ТАМЧЕД-ЛА, ЩИНГДУЛ КУНГИ ДАННЕД-КИ  
ЛЮТУД ПА-ЙИ НАМКУН-ТУ, ЧОКТУ ДЕДПЕЙ ЧАКЦЕЛ-ЛО

Всегда благоговей, оказываю почтение всем достойным поклонения,  
склонив тела, число которых равно числу пылинок всех миров!

10

ДИКПА ЧИЯНГ МИ-ДЖЯЩИНГ, ГЕБА ПУНСУМ ЦОКПАР-ДЖА  
РАНГИ СЕМНИ ЁНГСУ-ДУЛЬ, ДИНИ САНГЕЙ ТЕНПА-ЙИН

Злодейств никаких не свершая, добродетель всецело творя, полностью  
ум укрощай свой - вот Учение Будды!

КАРМА РАБРИБ МАРМЕ-ДАНГ, ГЮМА СИЛБА ЧУБУР-ДАНГ  
МИЛАМ ЛОКДАНГ ТИН-ТАБУ, ДУЙДЖЕЙ ЧОЙНАМ ДЕТАР-ТА

На слагаемые дхармы как на звезды, катаракту и лампадку, миражи,  
росу иль пузыри, как на сон, на молнию и облака смотри!

СОНАМ ДИ-И ТАМЧЕД СИКПА-И, ГОПАНГ ТОБНЕЙ КЁНГИ  
ДАТУЛЬ-ТЕ, ГА-ДАНГ НА-ДАНГ ЧИБИ ЛАБТУК-ПИ, СИДПИ  
ЦОЛЕЙ ДОВА ДОЛБАР-ЩОК

Пусть добродетелью этой, обретя уровень Всевидящего, усмирю  
порочных врагов и выведу скитальцев из моря сансары - бушующей



пучины старости, болезни и смерти!

*Пер. Дост. Тенгон*

11

## **ОБРАЩЕНИЕ К ПРИБЕЖИЩУ И ПОРОЖДЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ**

12

*Краткое обращение к Прибежищу и порождение Бодхичитты:*

САНГЕЙ ЧОЙДАНГ ЦОГКИ ЧОКНАМ-ЛА  
ДЖЯНГЧУБ БАРДУ ДАКНИ КЯБСУ-ЧИ  
ДАКГИ ДЖИНСОК ГИЙПА ДИДАК-ГИ  
ДОЛА ПЕНЧИР САНГЕЙ ДУБПАР-ЩОК  
*(трижды)*

К Будде, Учению, Высшей Общине  
Иду как к Прибежищу до Пробуждения.  
Пусть совершением Даяния и всех запредельных деяний  
Стану я Буддой на благо всех в мире существ.  
*(трижды)*

*Порождение четырёх безмерных:*

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДЕБА-ДАНГ ДЕБИ ГЮДАНГ ДЕНПАР ГЮРЧИК,  
СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУКНГЕЛ-ДАНГ ДУКНГЕЛ-ГИ ГЮДАНГ  
ДРАЛБАР ГЮРЧИК, СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУКНГЕЛ МЕДПИ  
ДЕБА-ДАНГ МИ-ДРАЛБАР ГЮРЧИК, СЕМЧЕН ТАМЧЕД  
НЕРИНГ ЧАКДАНГ НИ-ДАНГ ДРАЛБИ ТАННЁМ-ЛА  
НЕЙПАР ГЮРЧИК.  
*(трижды)*

Пусть будут счастливы все существа, причины для счастья пусть  
обретут! Пусть все избавятся от страданий и от причин страданий!  
Пусть никто не утратит счастья, избавленного от страданий!  
Пусть все существа без пристрастий или вражды – к ближним и  
дальним Пребудут равно-беспристрастны!  
*(трижды)*

*Ритуал принятия обетов Бодхисаттвы:*

КОНЧОК СУМЛА ДАККЯБ-ЧИ  
ДИКПА ТАМЧЕД СОСОР-ЩАК  
ДОВИ ГЕЛА ДЖЕЙ-ИРАНГ

13

САНГЕЙ ДЖЯНГЧУБ ИДКИ-ЗУНГ  
САНГЕЙ ЧОЙДАНГ ЦОКЧОК-ЛА  
ДЖЯНГЧУБ БАРДУ ДАККЯБЧИ  
РАНГЩЕН ДОННИ РАБ-ДУБЧИР  
ДЖЯНГЧУБ СЕМНИ КЕДПАР-ГИ  
ДЖЯНГЧУБ ЧОКГИ СЕМНИ КЕД-ГИНЕЙ  
СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДАКГИ ДОНДУ-НЕР  
ДЖЯНГЧУБ ЧЁДЧОК ИД-ОНГ ЧАДПАР-ГИ  
ДОЛА ПЕНЧИР САНГЕЙ ДУБПАР-ЩОК  
*(трижды)*

Я обращаюсь к Прибежищу в Трёх Драгоценностях,  
Исповедуюсь в каждом из всех совершённых проступков,  
Сорадуюсь добродетели скитальцев, Держусь умом Будда-Бодхи.  
Я до самого пробуждения обращаюсь к Прибежищу в Будде, Дхарме и  
Высшем Собрании,  
Ради достижения цели для себя и других,  
Совершаю порождение Бодхичитты.  
Породив сознание превосходного Бодхи,  
Я буду заботиться обо всех существах,  
И следуя великолепной практике Бодхисаттв,  
Пусть стану Буддой на благо скитальцам!  
*(трижды)*

*Молитва о зарождении Бодхичитты из «Бодхичарьяаватары»  
Шантидевы:*

О будды, бодхисаттвы и гуру, внимлите тому, что нынче провозглашаю  
от всего сердца. Подобно тому, как Сугаты прошлого зарождали в  
своих сердцах бодхичитту и шаг за шагом исполняли практики  
бодхисаттв, так и я, на благо всему живому, сумею зародить  
бодхичитту и, шаг за шагом, стану выполнять эти практики.  
*(трижды)*

Моя нынешняя жизнь плодотворна. По счастливой случайности я обрел тело человека. Сегодня я

14

родился в семействе Будды, и теперь я – один из его сыновей.

И потому должен я совершать лишь деяния, достойные моей семьи. Я не хочу стать пятном позора на безупречном семействе.

*Вступительная строфа из «Праджня нама мула мадхьямака карики»:*

ГАНГИ ТЕНЧИНГ ДРЕЛБАР-ДЖЮНГ, ГАКПА МЕДПА  
КЕМЕД-ПА, ЧЕДПА МЕДПА ТАКМЕД-ПА, ОНГБА МЕДПА ДОМЕД-ПА,  
ТАДЕД ДОНМИН ДОНЧИК-МИН, ТРОЙПА НЕРЩИ ЩИТЕНПА,  
ДЗОКПИ САНГЕЙ МРАНАМ-КИ, ДАМПА ДЕЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО.

Поклоняюсь тому Превосходнейшему из проповедающих Совершенных Будд, который изложил взаимозависимо возникающее, умиротворяя и полностью успокаивая умственные построения: «нет пресечения и нет рождения, нет прекращения и нет постоянства, нет прихода и нет ухода, нет различий и нет единства».

*Краткое подношение Мандалы:*

САЩИ ПОЙКИ ДЖЮКЩИНГ МЕТОК-ТАМ  
РИРАБ ЛИНГЩИ НИДЕЙ ГЕНПА-ДИ  
САНГЕЙ ЩИНГДУ МИКТЕ БУЛВА-И  
ДОКУН НАМДАК ЩИНГЛА ЧОДПАР-ЩОК

Представляя обителью Будд, подношу эту землю, умащенную благовониями и усыпанную цветами, гору Сумеру и четыре континента, украшенные солнцем и

15

луной. Пусть силой этого все скитальцы наслаждаются в чистой земле.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯ ТАЙЯМИ

*Обширное подношение Мандалы:*

ОМ ВАДЖРА БХУМИ Ā: ХҮНГ – вот могучая Золотая Основа-Земля.

ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ Ā: ХҮНГ – окружная стена из гор, в центре которых Царь-гора Сумеру. На востоке континент Пурва-Видеха. На юге – Джамбудвипа. На западе – Апара-Годания. На севере – Уттаракуру. Острова – Деха и Видеха, Чамара и Апара-Чамара, Шатха и Уттара-Мантрина, Курава и Каурава.

ОМ ВАДЖРА БХУМИ Ā: ХҮНГ, ВАНЧЕН СЕРГИ САЩИ  
ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ А: ХУНГ, ЧИ ЧАКРИ КОР-ЮГИ  
КОРБИ У-СУ РИЙ ГЯЛПО РИРАБ, ЩАР ЛЮПАГ-ПО,  
ЛХО ДЗАМБУ-ЛИН, НУБ БАЛАН-ЧО,  
ДЖЯН ДАМИ-НЯН, ЛЮДАН ЛЮПАГ, НАЯБ ДАН  
НАЯБШЕН, ЁДАН ЛАМЧОГ-ДО, ДА-МИНЕН ДАН  
ДА-МИНЕН-ГИ ДА

Гора драгоценностей, древо Калпаврикша («Исполняющее желания»), корова Камадхену («Дарующая все желанное» или из которой можно выдоить любую желанную вещь) и невозделывавшийся урожай, Драгоценное колесо, драгоценный камень, драгоценная царица, драгоценный советник, драгоценный слон, драгоценный армак, драгоценный воевода и ваза с несметными богатствами.

РИНПОЧЕ РИБО, ПАГСАМ-ГИ ЩИН, ДО-ДЖО БА, МАМО-ПИ

16

ЛОТОГ, КОРЛО РИНПОЧЕ, НОРБУ РИНПОЧЕ, ЦУНМО РИНПОЧЕ,  
ЛОНПО РИНПОЧЕ, ЛАНПО РИНПОЧЕ, ТАЧОГ РИНПОЧЕ,  
МАГПОН РИНПОЧЕ, ТЕР-ЧЕНПО БУМПА.

Богиня изящества, Богиня цветочных гирлянд, Богиня песнопения, Богиня танца, Богиня цветов, Богиня благовоний, Богиня светильников, Богиня благоуханной воды, Солнце, Луна, драгоценный зонт и знамя полной победы над врагом.

ГЕГМО-МА, ТЕНВА-МА, ЛУ-МА, ГАРМА,  
МЕТОГ-МА, ДУГПО-МА, НАНСАЛ-МА, ДИЧАБ-МА,  
НИМА, ДАВА, РИНПОЧЕ ДУГ,  
ЧОКЛЕ НАМПАР ГЯЛБИ ГЯЛЦЕН.

В центре все безукоризненно-совершенные богатства богов и людей, чистые и приятные. Всю эту вселенную подношу блистательным и возвышенным Учителям – коренному Гуру вместе с линией преемственности, а в особенности бесподобному Князю Шакьев в окружении божественных сонмов Будд десяти направлений вместе с Сынами.

УСУ ЛХАДАН МИ ПАЛДЖЁР ПУНСУМ ЦОГПА  
МАЦАН-БА МЕ-ПА ЦАНШИН И-ДУ ОНБА ДИДАГ  
ДИНЧЕН ЦАВА ДАН ГЮ-ПАР ЧЕПИ ПАЛДЕН ЛАМА  
ДАМПА НАМДАН, КЕПАР-ДУ ЯН НЯММЕ ШАКЬИ  
ГЯЛПО ЧОГЧУ ГЯЛБА СЕДАН ЧЕПИ ЛХАЦОГ  
КОРДАН ЧЕПА НАМЛА ШИНКАМ УЛБАР ГИ-О.

В силу сострадания примите это во благо скитальцев. И приняв, даруйте мне и всем остальным существам все высшие и обычные сиддхи!

ТУГДЖЕ ДОВИ ДОНДУ ЩЕ-СУСОЛ ЩЕНЕ ДАГСОГ СЕМЧЕН  
ТАМЧЕ ЛА ЧОГДАН ТУНМОН-ГИ НОЙДУБ МА-ЛЮПА ЦЕЛДУ-СОЛ

17

Представляя обителью Будд, подношу эту землю, умахнённую благовониями и усыпанную цветами, гору Сумеру и четыре континента, украшенные солнцем и луной. Пусть силой этого все скитальцы наслаждаются в чистой земле!

САЩИ ПЁКИ ДЖЮГШИН МЕТОГ-ТАМ РИРАБ ЛИН ШИ НИДЕ  
ГЕНПА-ДИ САНГЕ ШИНДУ МИГТЕ ПУЛБА-И ДОКУН НАМДАГ  
ШИНЛА ЧО-ПАРЦОГ

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯ ТАЙЯМИ

*Пер. Дост. Тенгон; М. Кожевникова; Ю. Жиронкина*

18

ЛАМИ НЕЛЬДЖЁР ГАДЕН  
ЛХАГЯ-МА ЩЕЙДЖЯБА ЩУКСО

**ГУРУ-ЙОГА,**

## НАЗЫВАЕМАЯ «ГАДЕН ЛХАГЯМА»

19

*Пригласите из Тушиты поле заслуг: Цонкапу – Лобсанг Дакпу и двух его учеников – Гелцаб Дарма Ринчена и Кейдуб Пелсан Гелека:*

ГАДЕН ЛХАГИ ГОНГИ ТУТКА-НЕЙ, РАБКАР ЩОСАР  
ПУНГДИ ЧУДЗИН-ЦЕР, ЧОЙКИ ГЕЛПО КУНЧЕН  
ЛОБСАНГДАК, СЕЙДАНГ ЧЕЙПА НЕЙДИР ЩЕКСУ-СОЛ

О, Дхармараджа – Всеведущий Лобсан Дагпа, прошу, приди сюда вместе с сынами из сердца Покровителя сотен божеств Тушиты на вершине облаков, белоснежных, словно груды свежайшей простокваши.

*Затем совершите семичастный ритуал. Для успешной практики необходимо присутствие Учителей, поэтому обратитесь к ним с просьбой не уходить в нирвану:*

ДУНГИ НАМКАР СЕНГТИ ПЕДДИ-ТЕНГ, ДЖЕЦУН ЛАМА  
ГЕЙПИ ДЗУМКАР-ЧЕН, ДАКЛО ДЕДПИ СОДНАМ  
ЩИНГЧОК-ТУ, ТЕНПА ГЕЙЧИР КЕЛГЯР ЩУКСУ-СОЛ

В предлежащем пространстве на львином троне, на лотосе и луне досточтимый Гуру, сияющий радостной улыбкой. Прошу пребывай сотни калп для распространения Учения, как превосходнейшее поле заслуг веры моего ума.

*Совершите простираание:*

ЩЕДЖИ КЁНКУН ДЖЯЛБИ ЛОДОЙ-ТУК, КЕЛСАНГ НАБИ  
ГЕНГЮР ЛЕКЩЕД-СУНГ, ДАКПИ ПЕЛГИ ЛХАММЕР  
ДЗЕЙПИ-КУ ТОНТОЙ ДЕНПЕЙ ДОНДЕН-ЛА ЧАКЦЕЛ

Кланяюсь тому, кого есть смысл видеть, слышать и вспоминать, чей мудрый ум охватывает всю меру познаваемого, чья изящно разъясняющая речь является украшением слуха счастливых, а тело прекрасно сиянием великолепия славы..

*Подношение:*

ИД-ОНГ ЧОД-ЁН НАЦОК МЕТОК-ДАНГ, ДИЩИМ ДУКПОЙ  
 НАНГСЕЛ ДИЧАБ-СОК, НГОЙЩАМ ИДТРУЛ ЧОДТРИН ГЯЦО-ДИ  
 СОДНАМ ШИНГЧОК КЕДЛА ЧОДПАР-БУЛ

Превосходнейшему из полей заслуг подношу эту восхитительную воду  
 всех видов, цветы, ароматные благовония, светильники, благоуханную  
 воду и другие океаны облаков подношений, явно приготовленных и  
 представленных в уме.

*Покаяние:*

ГАНГЩИК ТОКМЕД ДУЙНЕ САКПА-И, ЛЮ-НГАК ИДКИ  
 МИГЕ ЧИГИ-ДАНГ, КЕДПАР ДОМПА СУМГИ МИТУН-ЧОК,  
 НИННЕ ГЁДПА ДАКПОЙ СОСОР-ЩАК

Чистосердечно и полностью раскаиваясь, исповедуюсь в каждом  
 накопленном с безначальных времён недобродетельном действии тела,  
 речи и ума, а особенно - в тех, что противоречат трём обетам.

*Сорадование:*

НИКМИ ДУЙДИР МАНГТОЙ ДУБЛА-ЦОН, ЧОЙГЕД ПАНГПЕЙ  
 ДАЛЬДЖЁР ДОН-ЁД-ДЖЕД, ГОНПО КЁДКИ ЛАБЧЕН ДЗЕДПА-ЛА  
 ДАКЧАК САМПА ТАКПЕЙ ИРАНГ-НГО

Мы искренне сорадуемся Вашим, о, Покровитель, великим деяниям.  
 Ведь Вы в это время упадка усердствовали в том, чтобы многое  
 услышать, воплотить и, отбросив восемь мирских Дхарм, наделили  
 смыслом свободы и блага.

*Просьба о вращении колеса Учения:*

ДЖЕЦУН ЛАМА ДАМПА КЕДНАМ-КИ, ЧОЙКУ КАЛА  
 КЕНЦЕЙ ЧУДЗИН-ТИК, ДЖИТАР ЦАМПИ ДУЛЬДЖИ  
 ДЗИНМА-ЛА, САБГЕЙ ЧОЙКИ ЧАРПА БАБТУ-СОЛ

О, Вы, Досточтимые, превосходные Гуру! Собрав в пространстве

Дхармакаи облака ведения и любви, пролейте ливень глубинной и обширной Дхармы на землю учеников в соответствии с их способностями.

*Посвящение заслуг:*

ДАКГИ ДЖИНЕД САКПИ ГЕБА-ДИЙ, ТЕНДАНГ ДОВА  
КУНЛА ГАНГПЕН-ДАНГ, КЕДПАР ДЖЕЦУН ЛОСАНГ  
ДАКПА-И, ТЕНПИ НИНГПО РИНГДУ СЕЛДЖЕД-ЩОК

Пусть эта добродетель, которую я накопил, принесет пользу Учению и всем скитальцам, а в особенности пусть сияет в веках сущность Учения досточтимого Лобсан Дагпы!

*Растворите окружение Цонкапы в нём и попросите его перенестись к вам на макушку:*

ПЕЛДЕН ЦАБИ ЛАМА РИНПОЧЕ, ДАКГИ ЧИБОР ПЕДМОЙ  
ТЕНГЩУК-ЛА, КАДИН ЧЕНПОЙ ГОНЕЙ ДЖЕСУНГ-ТЕ, КУ-  
СУНГ-ТУК-КИ НГОЙДУБ ЦЕЛДУ-СОЛ

Великолепный коренной Гуру, Драгоценный! Воссядь на лотос на моей макушке и посредством великой доброты и заботы, даруй мне сиддхи тела, речи и ума.

*В горло:*

ПЕЛДЕН ЦАБИ ЛАМА РИНПОЧЕ, ДАКГИ ДИНПАР  
ПЕДМОЙ ТЕНГЩУК-ЛА, КАДИН ЧЕНПОЙ ГОНЕЙ  
ДЖЕСУНГ-ТЕ, ЧОКДАНГ ТУНМОНГ НГОЙДУБ ЦЕЛДУ-СОЛ

Великолепный коренной Гуру, Драгоценный! Воссядь на лотос в моём горле и посредством великой доброты и заботы, даруй мне высшие и обычные сиддхи.

*В сердце:*

ПЕЛДЕН ЦАБИ ЛАМА РИНПОЧЕ, ДАКГИ НИНГКАР  
ПЕДМОЙ ТЕНГЩУК-ЛА, КАДИН ЧЕНПОЙ ГОНЕЙ  
ДЖЕСУНГ-ТЕ, ДЖЯНГЧУБ НИНГПОЙ БАРДУ ТЕНПАР-ЩУК



Великолепный коренной Гуру, Драгоценный! Воссядь на лотос в моём сердце и посредством великой доброты и заботы, всегда пребывай там до самой Сущности Бодхи.

Молитвенное обращение к Цонкапе – «Мигцем»:

МИКМЕД ЦЕБИ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕСИК  
ДИМЕД КЕНПИ ВАНГПО ДЖЯМПЕЛ-ЯНГ  
ДУДПУНГ МАЛЮ ДЖОМДЗЕД САНГБИ-ДАК  
ГАНГЧЕН КЕЙПИ ЦУКГЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАНГ ДАКПИ ЩАБЛА СОЛБА-ДЕБ

Авалокитешвара – кладезь безусловного милосердия, Манджушри – владыка незамутнённой мудрости, Ваджрапани – победитель всех полчищ мар, Цонкапа – венец мудрецов Страны Снегов!  
К стопам Лобсанг Дакпы припадаю с мольбой!

*И посвятите заслуги молитвой:*

ЦЕРАБ КУНТУ ГЕЛБА ЦОНКАПЕЙ, ТЕКЧОК ЩЕЙНЕН  
НГОЙСУ ДЗЕДПИ-ТУЙ, ГЕЛБЕЙ НГАКПИ ЛАМСАНГ  
ДЕНИД-ЛЕЙ, КЕДЧИК ЦАМ-ЯНГ ДОКПАР МАГЮР-ЧИК

В силу того, что во всех рождениях Будда Цонкапа будет моим явным наставником превосходной колесницы, пусть ни на один момент я не сверну с этого прекрасного пути, прославленного Победителями.

*Пер. Дост. Тенгон*

## **Молитвы к Гуру Ринпоче**

### **Семистрочная молитва к Гуру Ринпоче**

ХУНГ ОРГЪЕН ЮЛ ГЪИ НУБ ДЖАНГ ЦАМ / ПЕМА ГЕСАР  
ДОНГПО ЛА / ЯЦЕН ЧОК ГЪИ НГОДРУБ НЪЕ / ПЕМА  
ДЖУНГНЕ ШЕ СУ ДРАК / КХОР ДУ КХАНДРО МАНГПЁ КОР /  
КХЪЕ КЪИ ДЖЕСУ ДАК ДРУБ КЪИ / ДЖИН ГЪИ ЛАБ ЧИР ШЕК  
СУ СОЛ / ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

Хум! На северо-западе страны Уддияна,  
В сердце цветка лотоса,  
Наделенный великолепнейшими достижениями,  
Ты прославлен как “Лотосорожденный”.  
Окруженный множеством сонмов дакинъ.  
Следуя по твоим стопам,  
Молю тебя: явись, вдохнови меня своими благословениями!

ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУНГ

### **Мантра Гуру Ринпоче:**

### **ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПЕМА СИДДХИ ХУМ**

*Молитва об устранении препятствий и исполнении желаний*

ДЮ СУМ САНГЪЕ ГУРУ РИНПОЧЕ /  
НГЁ ДРУБ КЮН ДАК ДЕВА ЧЕНПЁ ЩАБ /  
БАРЧЕ КЮН СЕЛ ДЮДУЛ ДРАК ПО ЦЕЛ /  
СОЛВА ДЕБ СО ДЖИНГЪИ ЛАБ ТУ СЁЛ /  
ЧИ НАНГ САНГВЕ БАРЧЕ ЩИВА ДАНГ /  
САМПА ЛХЮН ГЪИ ДРУБПАР ДЖИНГЪИ ЛОБ

Гуру Ринпоче, Будда прошлого, настоящего и будущего,  
Гуру Великого Блаженства – источник всех сиддхи,  
Гневный, что усмиряет неблагое – устраняющий все препятствия,  
Молим, даруй свои благословения!  
Посредством их пусть все препятствия – внешние,  
Внутренние и тайные будут уничтожены,  
И пусть все наши устремления будут реализованы.

*Пер. Дост. Лобсанг Тенпа*

24

### **Сачен Кунга Ньингпо. Наставления по расставанию с четырьмя привязанностями**

*Ом Свасти Сиддхам!*

Достигнув двенадцатилетнего возраста, великий Сачен Кунга Ньингпо

выполнил шестимесячную практику бодхисаттвы Манджушри. Однажды у него было видение, в котором он в ярком скоплении света подлинно узрел святого Владыку Манджушри оранжевого цвета, восседающего на самоцветном троне. Стопы его плашмя стояли на земле; руки его совершали мудру разъяснения Дхармы, а по каждую сторону от него было по спутнику-бодхисаттве.

Манджушри обратился к нему:

*«Если ты привязан к этой жизни, ты не подлинный духовный практикующий;*

*Если ты привязан к сансаре, у тебя нет отречения;*

*Если ты привязан к своим эгоистичным интересам, у тебя нет бодхичитты;*

*Если есть цепляние, у тебя нет Воззрения».*

Проверив истинность этих слов, Сачен Кунга Ньингпо понял, что вся практика пути парамит была сжата в тренировку ума в расставании с этими четырьмя привязанностями, и достиг особой убежденности и прозрения относительно всех учений Дхармы.

*Самптамитхи!*

*Пер. Дост. Лобсанг Тенпа*

25

### **Геше Лангри Танпа. Восемь строф тренировки ума**

1. С решимостью получить величайшее возможное благо от всех живых существ, более драгоценных, чем драгоценность, исполняющая желания, я во все времена буду дорожить ими превыше всего.
2. Находясь в обществе других, я буду всегда считать себя нижайшим и от всего сердца считать других дорогими и высшими.
3. С бдительностью, в тот момент, когда омрачение проявляется в моем уме, угрожая мне и другим, я брошу ему вызов и незамедлительно отвращу.
4. Когда я вижу существ, дурных по природе и находящихся под

влиянием сильнейших неблагих деяний и страданий, я буду лелеять этих редких существ, как если бы отыскал(а) драгоценное сокровище.

5. Когда в силу зависти другие дурно обращаются со мной – ругают, оскорбляют и так далее – я приму поражение и дарую победу другим.

6. Когда кто-то, кому я приносил(а) пользу и на кого возлагал(а) большие надежды причиняет мне ужасный вред, я буду воспринимать такого человека как своего святого гуру.

7. Вкратце, как напрямую, так и косвенно, я подношу все счастье и благо всем своим матерям. Тайно приму на себя все их вредоносные действия и страдания.

8. Обладая свободой от предрассудков восьми мирских помыслов, пусть я, воспринимая все явления иллюзорными, освобожусь от пут привязанности.

*Пер.с тиб. - Лама Сона Ринпоче, с англ.- Дост. Лобсанг Тенпа*

26

**Дхармаракшита.  
Практика преобразования мышления  
Великой колесницы под названием  
«Боевая чакра»**

1. Поклоняюсь Великому Гневному Ямандаге!

2. В ядовитых лесах обитают павлины. Хоть и прекрасны целебные рощи, но стаи павлиньи не ищут в них счастья, довольствуясь соками древ ядовитых.

3. Так и герои в сансары лесу пребывают. Хоть и прекрасны сады наслаждений и счастья, но не прельщаются ими герои. В чаще страданий находят они наслаждение.

4. Тот, кто стремится к блаженству и счастью, по своему малодушию будет страдать, тот бодхисаттва, что примет страданья, силой отваги всегда будет счастлив.

5. Ныне, здесь, уподоблена страсть ядовитому лесу. Подобный павлину

герой подчинить ее сможет, но

27

малодушный, подобный вороне - жизни лишится. Как победит этот яд, за себя кто трепещет?

6. Тот, кто занят больше собой, чем страданиями других, как может питаться ядом опасных страстей? Если к страсти прибавятся омрачения другие, то в точности, как ворона, он потеряет жизнь, ведущую к Освобождению! *[Пер. этой строфы Т. Чойдрон]*

7. Сердцем отважный, подобный павлину, все омрачения - лес ядовитый - в сок превращая, в сансары лесу пребывает. Только приняв яд, его мы подавим.

8. Ныне, когда не по собственной воле кружимся, Мару - привязанность к Я - и слуг его - к счастью стремленье, желанья личные - надо отбросить как труп и взвалить на себя тяжкое бремя деяний для блага чужого.

9. Страданий живого всего, что одной со мной крови, гонимого деяниями и с осквернениями свыкшегося, фундамент - стремление к личному счастью.

10. Когда стремления личные все ещё держат их надо отбросить; блаженство и счастье свое отдать всем живущем. Когда все, что ни сделали, к нам возвращается злом - это ответ на смятенность ума. Спросим себя: помогла ли нам наша привязанность к Я?

11. Когда тело поражает нестерпимая болезнь - значит, вред причиняли телам живых существ, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне надо принять на себя все болезни!

12. Если душевные муки поднялись - значит, раньше мы смуту вносили в души чужие, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне страдания все нужно принять на себя!

28

13. Если нас мучат жестокие голод и жажда - значит, раньше мы были жадны, воровали и грабили, и оружие этих деяний дурных против нас

самих обернулось. Ныне все жажды и голода муки надо принять на себя!

14. Когда власть имущие люди третируют нас, страдать заставляют - значит, гневались сами мы раньше на тех, кого ниже считали и в рабство людей обращали, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне и телом, и жизнью надо рабски служить другим людям!

15. Когда неприятные речи приходится слушать - значит, сами злословили, по-разному речью грешили, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне надо бранить только свои недостатки!

16. Если в нечистом краю родились - значит, раньше всех видели в свете плохом, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне надо смотреть на людей чистым взглядом!

17. Если самые близкие друзья оставляют - значит, сами негодными средствами среди других вносили раздоры, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне ж не станем друзей разлучать!

18. Если праведники нам не рады - значит, раньше, их оставляя, сближались с дурными людьми, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне же нужно дурных всех друзей нам оставить!

19. Когда страдаем от напраслин, что другие возводят - значит, праведников раньше унижали и порочили, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне не станем хулу на других возводить!

20. Если растратилось все наше достояние - значит, нуждами других пренебрегали, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне же печься о других!

21. Если в мыслях печаль и на сердце смутно - значит, раньше другим скверну копить помогали, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне не будем причиной других осквернения!

22. Если задуманное не исполняется и будоражит ум – значит, раньше чинили препятствия благу, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Прекратить надо ныне такие препоны чинить!

23. Когда что ни сделаем – Учитель не рад, значит, раньше лицемерно относились к чистой Дхарме, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне же надо быть искренним в Дхарме!

24. Если без всякой причины все от нас отвернулись – значит, раньше глаза закрывали на совесть и стыд, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне надо стыдиться делать дурное!

25. Если ближайшее окружение, едва приобретешь, становится враждебно, значит, раньше со всеми были несдержанны и грубы, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне надо ко всем относиться по-доброму!

26. Если все близкие оборачиваются врагами – значит, раньше мы сами недобрые мысли таили, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне надо отбросить коварство и лукавство!

27. 28. Если возникают препятствия к Дхарме в виде тяжелой болезни – наподобие рака, значит, бесстыдно присваивали имущество сангхи, попирая законы, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне нужно оставить такие деянья!

30

29. Если внезапно поражает заразная болезнь – значит, раньше нарушали мы свои обеты, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне нужно отказаться от всех недобродетельных поступков!

30. Если ум затемнен для любого учения, значит, прежде оставляли «на потом» изучение Дхармы, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно вырабатывать интуицию через слушание, обдумывание и созерцание!

31. Если во время практики Дхармы давит сон – значит, накапливали скверну по отношению к чистой Дхарме, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно сносить все тяготы ради

реализации Дхармы!

32. Если омрачения радуют, и сильна отвлекаемость – значит, раньше не обдумывали пороки сансары и невечность бытия, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно сильнее развивать отречение от сансары!

33. Если, как ни стараешься, практика деградирует – значит, пренебрегали законами кармы, причины и плода, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно усердствовать в терпении и других деяниях!

34. Если ритуалы нам не помогают – значит, раньше уповали на силы тьмы, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне же нужно отринуть их от себя!

35. Если молитвы не достигают Трех Драгоценностей – значит, раньше Буддам не доверяли, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно искать опору только в Трех Драгоценностях!

36. Если обеты грязнятся, злые духи мешают, то накопили проступки дурные перед Богами и Мантрой, и оружие этих

31

деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно исправить все ложные взгляды!

37. Если не по воле своей на чужбине скитаемся – значит, с мест родных выслали Учителей и святых людей, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне не надо кого бы то ни было с мест родных высылать!

38. Если обрушиваются бедствия – град ли, иль засуха – значит, мы не хранили как надо свои обеты и клятвы, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне же нужно держать в чистоте их!

39. Если хочешь обогатиться, но приходит нищета – значит, раньше были скупы в подношениях Трем Драгоценностям, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно усердным быть в Дхарме и щедрости!



40. Если окружающие обижают из-за непривлекательной внешности – значит, плохо сделанные статуи Божеств гнев у нас вызывали, иль иконы сжигали, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно статуи Божеств изготавливать и терпимо ко всему относиться!

41. Если несмотря на все старания проявляются страсть и гнев – значит, сжились с дурным своим и коварным нравом, и оружие этих деяний против нас самих обернулось. Теперь же эту привычку следует вырвать с корнем!

42. Если мы практикуем, но нет результата – значит, раньше воззрений дурных мы держались, и оружие этих деяний против нас самих обернулось. Отныне же нужно трудиться только для блага других!

43. Если усердны в добродетелях, а ум не обуздать, значит раньше слишком стремились счастья достичь в этой жизни, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне же нужно стремиться только к Нирване!

32

44. Если в затворе досадуем, когда сразу же нет результата – значит, бесстыдно друзей оставляли ради новых, получше, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне же будем верными в дружбе!

45. Если лихо другие обводят нас вокруг пальца – значит, раньше мы были заносчивы и ненасытны, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Ныне нужно умерить все эти пороки!

46. Если слушание и анализ Дхармы чередуются со страстью и гневом – значит, раньше мы не смогли обнаружить Мары пороков в сердце своем, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Теперь же, найдя, в чем помеха, надо отбросить ее!

47. Если нам на добро отвечают злом – значит, сами мы были неблагодарны к другим, и оружие этих деяний дурных против нас самих обернулось. Отныне благодарность надо вознести на макушку своей головы!

48. Короче, когда вместо желанного то, чего не желаем, неожиданно

приходит, как кузнеца поразил тот же меч, что он сам изготовил - это оружие прошлых деяний дурных настигает, и надо отныне стеречься грехи совершать!

49. Страдальцы в участях дурных испытывают много мучений - это оружие прошлых деяний дурных их настигает, подобно стреле, убившей того, кто сделал ее. Ныне же надо стеречься греховных деяний!

50. Много страданий приходит к тому, кто в миру живет, своим домом, подобно тому, как лелеемый сын убивает родителей - это оружие прошлых деяний дурных настигает, ныне надо войти в семью «ушедших от мира»!

51. Итак, я поймал врага! Схватил преступника, вора, который прикинувшись другом, подкрадывался и грабил!

33

О, чудо! Им оказалась собственная привязанность к Я, нет сомнений в этом!

52. Тут же поднимаю над собой кармическое оружие (чакру), трижды гневно раскручиваю его над головой, широко расставляю ноги - две истины, во всю ширь раскрываю глаза - метод и интуицию, обнажаю клыки - четыре силы - и пронзаю врага оружием!

53. Как царь магии, поражающий своих врагов, притяни к себе клятвopреступника, ведущего меня и других к смерти - свирепого людоеда, которого зовут «демон привязанности к Я». Он носится с оружием кармы по лесу и нет никому спасения!

54. Притяни, притяни же его, гневный Ямандага! Срази, срази в самое сердце моего врага - привязанность к Я! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

55. ХУМ, ХУМ! Великий Идам, сотвори чудо! ЦЗА-ЦЗА! Свяжи клятвой этого врага! ПЕД-ПЕД! Великого Яму уничтожь! ШИГ-ШИГ! Разруби тугие узлы!

56. Явись ко мне, великий Идам Ямандага, и этот кожаный мешок,

наполненный кармой, омрачениями и пятью ядами, склеенный грязью из болота кармической круговерти, разорви – ШАГ-ШАГ – молю!

57. Тонем в страданиях трех низших миров, но не ведая страха бежим к причинам этих страданий! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

58. С нетерпением ждем быстрого результата, и неусердны в практике, делаем много дел, но ничего не доводим до конца! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям!

#### 34

С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

59. Очень желаем счастья, не накопив для этого причин, не терпим и малейших неудобств, но в мечтах бесплодных высоко витаем! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

60. Очень легковерны в дружбе и легко забываем стыд, до всего жадные, стараемся все приобрести воровством и грабежом! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

61. Склонные к лести и хитроумным намекам ради выгоды, повязаны корыстью, хотя и всего в достатке! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

62. Мало что сделавшие для других, но очень хвастливые, блистаем гордостью, хотя нет и пригоршни добрых дел! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

63. У многих понабрали обетов, но мало ценим своих Учителей, собрали много учеников, но мало о них заботимся! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ!

порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

64. Надавали много обещаний, но на практике делаем мало, имеем известность и почет, но стыдятся нас и боги, и демоны! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

35

65. Мало изучив Дхарму, много попусту разглагольствуем о ней, немного усвоив теорию, утверждаем: «познал я непостижимые вещи»! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

66. Много подчиненных, но никто о них не печется, много начальников, но не на кого им опереться! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

67. Большие ученые, но достоинств меньше, чем у злого духа, большие ламы, но страсть и гнев грубее, чем у Мары! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

68. Воззрения возвышенны, но повадки хуже, чем у пса, развеяли по ветру основу всех благих заслуг! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

69. Очень печемся о всех своих нуждах, а все плохое перекладываем на других! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

70. Облачившись в монашеское одеяние, ищем покровительства у злого духа, приняв святые обеты, выполняем указания Мары! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

71. В то время как счастье и блага идут от Гуру, От Будд, от Дхармы и от тех, в ком живо учение, мы всё еще делаем подношения духам. Благодаря Дхарме есть проводник на пути, но мы обманываем Три Драгоценности. Растопчи же,

36

растопчи голову воззрения о самосущем Я, делающего нас слабыми и деградировавшими. Пронзи, пронзи сердце врага, нашего палача – эгоцентризм, убивающий всё лучшее! Марая! *[Пер. этой строфы Т. Чойдрон]*

72. Живем в уединенном месте, но предаемся развлечениям, получили буддийское учение, но занимаемся гаданием и ритуалами бон-по! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

73. Оставляя обеты, ведущие к освобождению, становимся домохозяевами, выбрасываем свое счастье, чтобы увязнуть в страданиях! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

74. Покинув брод, ведущий к свободе, скитаемся в дальних краях, получив драгоценное человеческое тело, делаем все, чтобы попасть в ад! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

75. Оставляем Учение - Дхарму ради коммерческой выгоды, бежим в селения, оставляя Учителя и монастырский двор! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

76. Воруем имущество Общины, чтобы сохранить свое добро, крадем чужую еду, чтобы сберечь свою! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

77. Эх, как мало терпения в созерцании! Зато на словах остро ясновиденье; суетимся попусту, хотя Путь еще не пройден! С криком

ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу

37

губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

78. Когда учат доброму, полезному, относимся с гневом, как к врагам, когда лестью дурачат, наивно принимаем все за доброту! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

79. Раскрываем недругам то, что поведали нам, как доверенным людям, дружбу заводим, и воруем затем самое ценное, совесть оставив! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

80. Вспыльчивы и подозрительны, трудны в общении, дурного, неуживчивого нрава! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

81. Не слушаем советов, за спиной поступая дурно, если ищут согласия - не идем навстречу, ищем повод для ссор! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

82. На всякое слово готовы раздражаться, всегда погружены в свои обиды! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

83. Тех, кто к успеху стремится, стараемся мы придержать, к тем, кто хочет стать лучше, относимся мы как к врагам; вождельнем влекомы, распутничаем, как молодые! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

38

84. Бросаем старых друзей, с которыми были близки, новых друзей заведя, обещаем им все на свете! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

85. Не имея ясновидения, врем мы, что есть; не имея милосердия, тем, кто доверился, в душу плюем! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

86. Мало что знаем и сбивчиво все объясняем, мало слышали наставлений - и другим прививаем ложные взгляды! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

87. Погрязнув в страсти и гневе - всех других порицаем, погрязнув в зависти - на других возводим напраслину! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

88. И не приблизившись к учебе, убиваем в себе стремление к великому, не полагаемся на Учителя, пренебрегаем его наставлениями! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

89. Не получив наставлений в разделах Писанья, строим собственные ложные «теории», не очистив свое отношение, о других отзываемся плохо! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

90. Не порицая того, что не следует Дхарме, хорошо разъясненную Дхарму стараемся мы опровергнуть! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С

криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага - привязанность к Я и его слугу-палача!

91. Не стыдимся того, чего должно стыдиться, когда же не надо – испытываем ложный стыд! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

92. Хотя б одного, что действительно нужно, не сделав, в том, что не надо бы делать, мы преуспели! С криком ЧЕМ-СЕ-ЧЕМ! растопчи главу губительным заблуждениям! С криком МАРАЯ! порази в самое сердце врага – привязанность к Я и его слугу-палача!

93. О! Уничтоживший демона представления о реальности Я, обладающий могучей силой Дхармового тела Татхагаты, вооруженный дубиной бессамостных деяний, не зная сомнений, трижды взмахни ей над головой!

94. Молю, великим гневным методом спаси от этого врага! Молю, великой интуицией разрушь зло двойственной мысли! Молю, великим милосердием защити от плодов дурных деяний! Я действительно убедился, что привязанность к Я – мой враг, молю, его уничтожь!

95. Все страдания мятущихся в сансаре молю, взвали на мою привязанность к Я! Весь яд пяти клеш, что ни есть молю, взвали на мою заботу о себе!

96. Хотя и познал я без сомнений, что корни всех без исключения омрачений в привязанности к Я, но все еще держусь я за неё, в душе лелея. Молю, разрушь привязанность же эту!

97. Сейчас, когда я увидел единственную причину всех несчастий, я смотрю на всех существ как очень милосердных ко мне. Пусть страсти всех других людей во мне созреют, а я основу счастья своего им посвящаю!

98. Так, все, что свершили дурного другие телом, речью и помыслом в трех временах – все беру на себя, и пусть загрязнения-клеш обратятся в помощников просветлению, как яд оперенью павлина блеск придает!

99. Благодаря тому, что всю основу счастья своего я отдал всем живущим, пусть они – вороны, проглотившие яд – исцеляться этим, как лекарством! И пусть все они, храня стремление к просветлению,



быстро станут Татхагатами-Буддами!

100. Пусть все существа, некогда бывшие моими отцами и матерями, пока не достигнут просветления в чистой земле Акаништхе, в своих скитаниях в шести мирах помогают друг другу достичь просветленья!

101. Ныне ради блага даже одного живого существа я готов погрузиться в три дурных участи, и пусть я буду нести в них страдания, безусловно творя деянья Великих Героев!

102. И сразу пусть охранники ада примут меня, как своего Учителя, и град орудий превратится в дождь из цветов, и распространятся покой и блаженство, чуждые мучений!

103. Пусть все существа, даже в дурной участи, достигнут ясновидения и дхарани, и, став богами или людьми, (не преследуя целей архатов), пусть возрастят они бодхичитту. В благодарность за их доброту я им проповедаю Дхарму, и приняв, как Учителя, пусть они полагаются на меня!

104. Пусть тогда же все обитатели высших сфер как и я, осуществят созерцание бессамостности, и благодаря этому неконцептуально увидев все аспекты сансары и нирваны, пусть будут созерцать самадхи равенности, и в равенности пусть узрят свой истинный лик!

105. Только сделав так, уничтожим врага! Только сделав так, уничтожим концептуальную мысль! Созерцая

41

неконцептуальную мудрость и бессамостность тел формы - причины и плода - как не достигнуть?!

106. Эй, вы! Все взаимообусловлено! Познание взаимообусловленности - в том, что ничто не самовозникает. Постоянные перемены - туда и обратно - есть ложная видимость и иллюзия. Явленность форм, подобно огненному кругу - обманчива.

107. Жизнь, подобно дереву у воды, не имеет собственной сущности, подобна дымке на горизонте: как приблизишься - пропадает, подобна миражам, прекрасным, если смотришь издали. Истинность дхарм подобна обманчивому образу в зеркале, бытие подобно облакам и

туманам.

108. Враг – привязанность к Я – и его слуга-палач таковы же: кажется, что существуют, но ни в одном моменте их нет, кажется, что истинны, но истинность их нигде не проявляется, кажется, что проявляются, – но уходят от утверждения их абсолютной истинности и отрицания всякого их бытия. Какое же оружие прошлых деяний может существовать?

109. Хотя феномены имеют вид истинно-сущего, они никогда и нигде истинно не существовали. Проявляя подобную [реальности] видимость, они находятся за пределами приписывания им абсолютной реальности и нигилистического отрицания за ними относительной истины. Раз наше цепляние за "я" и себялюбие не имеет под собой объективной основы – независимой и истинно-существующей самости. То тогда что это за оружие кармы – колесо острых кинжалов? Существует ли? *[Пер. этой строфы Т. Чойдрон]*

110. Но хотя все и не имеет собственной природы, отражение луны в полной чаше возникает. Хоть пестрота деяний и плодов ложна, имея обыденное видение, надо осуществлять принятие и отбрасывание.

42

111. Хотя огонь конца кальпы, когда видим его в сновидениях, и не имеет собственной природы, но жар его страшит. Также и участи дурные, хотя и не имеют собственной природы, но страшно в них вариться и кипеть, и избегать их нужно.

112. В горячечном бреду, хоть тьма еще не наступила, кажется, что мечешься в глубокой пещере. Также, хотя неведение и не имеет собственной природы, тремя видами интуиции нужно прояснить заблуждения.

113. Веселое пение, хотя мы и слышим его, не имеет собственной природы, однако приятные слуху звуки могут развеять душевную горе.

114. Хотя деяния, причины с их плодами, полностью осуществленные, ни по отдельности, ни вместе все, не имеют собственной природы, все-таки дхармы рождаются и разрушаются, как явление, разнообразные страдания испытываются, как имеющие бытие; поэтому, имея обыденное видение, надо осуществлять принятие и

отбрасывание!

115. Каплями воды наполняется сосуд, но не первой каплей он не наполняется и не каждой из последующих – взаимообусловленной их совокупностью наполняется сосуд. Также, хотя и вкушаем плоды блаженств и страданий,

116. Не от первого момента действия причины они возникают, не от последнего и прочих – взаимообусловленной их совокупностью вкушаются блаженства и страдания. Поэтому, имея обыденное видение, надо осуществлять принятие и отбрасывание!

117. Удивительно! Если не повергать анализу явления, оставляя как есть, пребывая в естественной радости, явления, хотя и не обнаружить их сущности, проявляются, как существующие. Глубину этого Учения трудно узреть людям с плохими способностями!

43

118. Если же ныне будем пребывать в таком созерцании, как сможет остаться уверенность в реальности обыденного видения?! Какое будет «существование» и «несуществование»?!. Что за «истинность» и «ложность»?!

119. Не обнаруживая собственной природы в объекте и субъекте, оставив всякое принятие и отвержение, в абсолютном недеянии, пребывая в этом длительное время, не создавая умственных построений, ни на что не отвлекаясь, станем Махасаттвами!

120. Вначале породив относительную бодхичитту, станем практиковать бодхичитту абсолютную, и этим два собрания беспрепятственно полностью собрав, да достигнем двух целей – блага для себя и для других!

В густом лесу, где бродит множество ужасных хищных зверей, изучал и реализовывал Дхарму великий йогин Дхармаракшита. Этот Учитель, излагая в этих стихах [свою] возвышенную проповедь, обращался мыслью к дремучему лесу ужасов нашего порочного времени.

Он передал [свое учение] Атише. Атиша, ради обращения множества труднообратимых существ, практиковал его постоянно, где бы ни был. Он так сказал в [своих] стихах о достижении реализации: «Я, оставив

царство, суровым подвижничеством накопил духовные заслуги и благодаря этому встретил Учителя. Доверившись нектару его возвышенного Учения, получил посвящение в Дхарму. Ныне, благодаря мудрости моего духовного друга, овладел переданными наставлениями. Не оставаясь безучастным к вероучению, разбрасывая семена мудрости, живу в полном согласии с Учением. Эта Дхарма принесет пользу в наше порочное время, хоть и взираю на него я с безмерным удивлением».

В Индии и Тибете у него появилось множество учеников, число которых не охватить мыслью, и из них лучший -

44

предсказанный несчетным множеством Божеств-Идамов, Победительницей Тарой и другими, сосуд Учения, ученическое имя которого было Упасика. Чтобы укротить варварский Тибет, Атиша передал ему Дхарму, усмиряющую злобность, и они вдвоем, Учитель и ученик, ученый-пандит и переводчик-лотзава, сделали перевод.

Эта практика преобразования мышления Учителя Дхармаракшиты передавалась: от Джово Атиши Дромтонбе, далее Потове, Шараве, Чикаве, Дрильбупе, Хлаченпо, Хладжови-гонбо, Оджове, Кенбо Мартону, Кенбо Шераб-дордже, от него Кенбо Бударатне, от него Киртишриле, от него Кельвасанпо, от него Нубчилунпа-сонамринчену, и от него Шоннукельчог-кончоквану.

*Пер. С. П. Нестеркина*

45

### **Чже Цонкапа. Основа всех благих качеств**

Основа всех благих качеств — добрый, совершенный, чистый Гуру; подлинная преданность ему — корень пути. Благослови, чтобы, осознав это, с огромным усердием и великим почтением я полагался на него!

Драгоценная свобода этого рождения обретается лишь однажды и обладает великим значением; вновь обрести ее очень нелегко. Благослови, чтобы, осознав это, я развил состояние ума, которое

неустанно, днем и ночью, извлекает сокрытую в этом рождении сокровенную пользу.

Эта жизнь непостоянна, как пузырь на воде; помни, как быстро она угасает, как быстро приходит смерть. После смерти подобно тени, следующей за телом, результаты неблагой и благой кармы следуют за ним.

Благослови, чтобы, обретя глубокую веру в это, я всегда был осторожен, стремясь отказаться даже от мельчайших неблагих деяний и осуществить все добродетельные дела.

Стремление к удовольствиям сансары — врата, ведущие ко всем страданиям; они непостоянны, и полагаться на них нельзя. Благослови, чтобы, осознав эти недостатки, я зародил сильное желание достичь блаженства освобождения.

Руководствуясь этими чистыми помыслами, зарождаю

46

внимательность, бдительность и великую осторожность. Корень учений — соблюдение обетов пратимокши; благослови, чтобы я смог осуществить эту сущностную практику.

Подобно мне, находящемуся в океане сансары, ввергнуты в него и все матери — живые существа. Благослови, чтобы я осознал это, упражняясь в высшей бодхичитте, и принял на себя ответственность за их освобождение.

Даже если я просто разовью бодхичитту, но не буду упражняться в трех видах нравственности, то не достигну просветления. Благослови, чтобы, осознав это, я с великим усердием соблюдал обеты бодхисаттвы.

Когда я усмиряю отвлечения сознания на недостойные объекты и надлежащим образом исследую смысл реальности, благослови, чтобы я быстро развил в потоке своего ума путь единства умиротворенности и особого видения.

Когда, преуспев на общем пути, я стану чистым сосудом, благослови, чтобы я смог вступить в святые врата счастливых: высшую ваджрную колесницу.

Тогда основой обретения двух достижений станут поддерживаемые в чистоте обеты и самаи. Благослови, чтобы я, удостоверившись в этом, ценил эти обеты и обязательства, как собственную жизнь.

Затем, благодаря пониманию значимости двух стадий, сущности Ваджраяны, усердно осуществляемой практики, поддержания четырех периодов практики — реализовать учения святого гуру благослови!

Пусть же гуру, указующие благородный путь, и духовные друзья, идущие по нему, живут долго. Благослови, чтобы я смог полностью усмирить все внешние и внутренние препятствия.

Пусть во всех своих рожденьях, никогда не расставаясь с совершенными учителями, я наслаждаюсь превосходной Дхармой. Реализовав все качества ступеней и пути, пусть я быстро достигну состояния Ваджрадхары.

*Пер. Дост. Лобсанг Тенпа*

47

### **Чже Цонкапа. Три главных аспекта пути**

Поклон досточтимым Гуру!

По мере сил я расскажу о том, что есть смысл сути всего Слова Победителя – Путь, прославляемый святыми Сынами Победителя, и переправа для жаждущих освобождения счастливых.

А те, кто не привязан к блаженству бытия, кто от усердия в наделении смыслом свобод и обретений утвердился духом в стезе, что радует Победителей, – счастливы эти, внимайте, с чистым умом!

Без чистого отречения невозможно утихомирить заботу о плодах блаженства в океане бытия. При этом же привязанность к сансаре со всех сторон сковывает существ.

А потому вначале ищите отречение. Посредством привыкания в уме к тому, что свободы и блага трудно обрести, но жизненный срок не продлевается, устраняются фантазии об этой жизни. А размышлением

о непреложности деяния-результата и о страданиях круговерти устраняются фантазии о будущем.

И когда в силу такой привычки даже на единый момент не зарождается в уме желание блага круговерти, но днем и ночью присутствует ум, стремящийся к освобождению, тогда родится отречение.

Но если это отречение не будет пронизано чистейшим порождением устремления, оно не станет причиной совершенного блаженства Пробуждения. А потому разумные развивают превосходный ум Бодхи.

Уносимые яростными потоками четырех рек, скованные крепкими путами труднообратимой кармы, помещены в железную клетку цепляния за самость, и, окутанные темным мраком неведения, в бескрайнем мироздании из рождения в

48

рождение непрерывно мучимы тремя видами страданий... Размышляя о состоянии матерей, находящихся в таком положении, развивай превосходную мысль.

Но если не исполнишься постигающей истинное положение мудрости, то, даже развив в уме отречение и бодхичитту, не сможешь отсечь корень сансары. А потому усердствуй в методе постижения взаимозависимости.

Кто всегда безошибочно видит причинно-следственность всех явлений сансары и нирваны, а также разбил все, что являлось предметами представлений, тот ступил на стезю, что радует Будд.

Пока «видимость» – безошибочность взаимозависимости – и «пустота» – понимание без утверждений – воспринимаются по отдельности, до тех пор еще не постигнут замысел Могучего.

Но когда без чередования, одновременно одним лишь видением безошибочности взаимозависимости будут разбиты все убежденные представления об объекте, тогда закончен анализ воззрения.

К тому же, если познаешь, каким образом устранение крайности этернализма «видимостью» и устранение крайности нигилизма

«пустотой» проявляются в виде причины и следствия, то не будешь ограблен воззрениями крайностей.

Итак, когда сам должным образом постигнешь суть трёх главных аспектов пути, обопрись на уединение и, развивая силу усердия, скорей воплоти конечную цель, о, дитя!

*Многонаслышанный монах сиятельный Лобсан Дакпа даровал эти наставления Нагвану Дакпе из Цако-Пон.*

*Пер. Дост. Тенгон*

49

### **Чже Цонкапа.**

#### **Краткое изложение поэтапного Пути к Просветлению**

1. Склоняюсь ниц перед главою [рода] Шакьев, Чьё тело обретено совершенной полнотой благих деяний, Чья речь исполняет надежды бесчисленных существ, Чей ум ясно обзирает все без исключения познаваемые объекты, как они есть.
2. Поклоняюсь лучшим сыновьям этого несравненного наставника: Непобедимому — Майтрейе и сладкозвучному — Манджугхосе, взявшим на себя весь груз деяний Победоносного, игрой своих форм являющимся в бесчисленных мирах.
3. Припадаю к стопам Нагарджуны и Асанги — украшениям Джамбудвипы, прославившимся в трёх мирах, давшим истолкование крайне труднопостижимой Матери Будд — Праджняпарамиты — в соответствии с мыслью Учителя.
4. Поклоняюсь возжѣгшему Светильник — Атише, Держателю сокровищницы совершенно безошибочных полных и сущностных святых наставлений, линий преемственности Пути глубокого воззрения и Пути обширных деяний, происходящих от Двух великих основателей [Нагарджуны и Асанги].
5. Почтительно склоняюсь перед Духовными Наставниками, движимыми милосердием, применяющими искусный метод, освещающими Путь, духовным оком обзирающими все обширные



учения Будды и открывающими счастливым Высшие врата, ведущие к Освобождению.

6. Из всех мудрецов Джамбудвипы — главное украшение короны, сияющее среди существ, как победный стяг, — Нагарджуна и Асанга, [так как] от них происходит благородная линия передачи учения "Этапов пути к

50

просветлению". Исполняя надежды всех без исключения существ девяти миров, Святые наставления эти подобны Царю Силы — драгоценности, исполняющей желания.

7. Поскольку святой текст [Ламрим] объединяет потоки тысяч превосходных писаний, он [представляет собой] — океан великолепных объяснений. [Благодаря чему] все учения познаются как непротиворечивые, множество изречений Будды — как практические наставления, легко постичь мысль Победоносного и спасти [существ] из пропасти тяжкой недобродетели.

8. Поэтому мудрецы Индии и Тибета — многочисленные счастливые — опираются на наивысшие наставления — этапы пути для трёх видов личности. Среди тех, кто наделён аналитическим умом, найдется ли не увлечённый [изучением] Ламрима?

9. Утвердившись в понимании того, что даже одно-единственное изложение или слушание [объяснения] этого метода [Ламрима], в котором собраны все сущностные наставления Будды, несёт непревзойдённое накопление благих заслуг проповедования и слушания Святой Дхармы, размышляй о заключённом в нём смысле.

10. Затем, причиной собрания всех благих условий в этой и грядущей жизни является связь с добродетельным Духовным Наставником, указующим путь. Вверяйся же ему в мыслях и поступках надлежащим образом, не отрекайся от него даже под страхом смерти, радуй его подношениями исполнения его наставлений. Я, йогин [лама Цонкапа], так практиковал, и ты [ученик], стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

11. Это благоприятное рождение превышает драгоценности, исполняющей желания. Его отыскав, обладаешь им только теперь.

Труднодостижимое и легкоразрушаемое, оно подобно вспышке молнии на небе. Обдумав так, осознай, что все мирские дела подобны шелухе, поднятой ветром. [Поэтому] денно и ночью извлекай из него суть. Я, йогин, так

51

практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

12. Уверенности нет, что вновь родишься человеком, а не отправишься, покинув этот мир, в дурной удел. Три Драгоценности от этого страха защитят наверняка. Поэтому принятие Прибежища должно быть непоколебимо, а выполнение обетов безупречным. Также, хорошо обдумав результаты благих и неблагих деяний, практикуй должным образом принятие [благих дел] и отказ [от дурных]. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

13. Для осуществления Высшего пути нужна основа, обладающая совершенными качествами. До тех пор, пока не обретёшь её, вперёд не продвинешься. Поэтому усердствуй в создании совершенных причин. Три двери осквернены загрязнениями моральных падений. Поскольку особенно важно очистить кармические скверны, постоянно заботься об опоре на все четыре силы в практике очищения. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

14. Если не усердствовать в размышлениях об Истине Страданий и изъянах сансары, то не зародится стремление к Освобождению. Если не размышлять об Истине Источника, о процессе вхождения в самсару, то не узнаешь способ отсечения её корня. Отречение от мирского существования основано на распознавании изъянов самсары и тех оков, что удерживают нас в ней. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

15. Зарождение устремлённости к Просветлению — несущий столп пути Высшей Колесницы; фундамент и опора великих деяний [бодхисаттвы]; нектар, превращающий в золото два накопления; сокровищница, вобравшая в себя необозримые собрания заслуг. И все герои-бодхисаттвы, зная это, всецело привержены драгоценной, наивысшей Устремлённости к просветлению, всегда храня её как

драгоценность сердца. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

52

16. Даяние — драгоценность, исполняющая желания, осуществляющая надежды существ; острейший меч, рассекающий путы скупости; деяния бодхисаттв, дарующие силу бесстрашия и решимости; причина славы в десяти сторонах света. Зная это, мудрецы становятся на благородный путь совершенного даяния тела, имущества и добродетели. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

17. Нравственность — воды, смывающие грязь недобродетельных поступков; прохладный лунный свет, что остужает жар от лихорадки омрачений; она возвышается среди девяти видов существ, подобно горе Меру; силой безупречной добродетельности своей заставляя склониться всех живущих. Зная это, все благородные существа, в чистоте приняв, хранят [нравственные] обеты как зеницу ока. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

18. Смирение — лучшее украшение сильных, превосходнейшая аскеза [противоядие] от омрачений сознания; птица Гаруда — для враждебной змеи гнева; крепкий панцирь — для меча грубых слов. Зная это, бодхисаттвы приучаются к облачению в доспехи наивысшего смирения всевозможными способами. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

19. Если ты облачен в доспехи непоколебимого, неустанного усердия, то, подобно возрастающей луне, возрастут благие качества текстуальных познаний и духовных реализаций, все деяния обретут глубокий смысл, и любые долгосрочные начинания осуществляются, как задумано. Зная это, все бодхисаттвы порождают великое усердие, устраняющее всякую леность. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

20. Сосредоточение — Владыка, повелевающий умом. Сфокусированный [ум] подобен непоколебимой горе Меру. Направленный, он постигает любой благой объект.

53

Сосредоточение ведёт к великому блаженству податливых и деятельных тела и ума. Зная это, могучие йогины побеждают врага — блуждание ума, всегда пребывая в однонаправленном сосредоточении [дхьяны]. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

21. Мудрость — это око, зрящее таковость, путь изничтожения корня самсары, сокровищница благих качеств, перевозносимая во всех учениях Будды, наилучший из известных светильник, рассеивающий мрак неведения. Зная это, мудрецы, возжелавшие Освобождения, творят сей путь с упорством непрестанно. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

22. Но одно лишь единонаправленное сосредоточение не способно отсечь корень самсары. Да и мудрость без умиротворённого пребывания омрачений не искоренит, сколько ни анализируй. Мудрость, совершенно исследующая природу реальности, оседлав коня умиротворённого пребывания, острым оружием логики Мадхьямаки, свободной от крайностей, разрушает все опоры восприятия, цепляющегося за крайности. Подобным образом верно исследующий, открытый ум расширяет горизонты мудрости, постигающей таковость. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

23. Нужно ли говорить, что самадхи достигается благодаря однонаправленному фокусированию ума. Но необходимо и верное аналитическое исследование, и особо прочное, неколебимое пребывание ума на природе всего сущего [исследуемом объекте]. [Вот что] порождает самадхи. Воистину достойны восхищения постигшие [это] мудрецы, усердствующие в слиянии воедино двух практик: умиротворённого пребывания [шаматхи] и глубинного постижения [випашьяны]. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

24. Достойны восхваления деяния бодхисаттв, выводящие за пределы самсары, использующие единение метода и мудрости, посредством медитации на два вида пустоты:

пустоту, подобную пространству, [в период] медитативного равновесия,

и пустоту, подобную иллюзии, [в период] последующего постижения. Понимая это, не довольствоваться односторонним путём — вот стезя счастливых. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

25. [Поступая], как было объяснено ранее, зародив Общий Путь, необходимый для обоих Высших Путей Великой Колесницы: Пути причины и Пути плода, [ученики] вступают в Великий Океан Тантры, Полагаясь на покровительство [искусного] учителя — мудрого капитана, опираясь на [его] полные устные наставления. Тем самым наполняя глубоким смыслом достигнутое ими [благоприятное] человеческое рождение. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

26. Молюсь, чтоб силою всех тех благих заслуг, что я обрёл, изложив здесь доступными словами сей совершенный, полный, радующий Просветлённых Путь, стремясь приучить [к нему] свой собственный ум, а также принести пользу другим счастливым, живые существа вовек не разлучались бы с Благим Путём. Я, йогин, так практиковал, и ты, стремящийся к Освобождению, последуй моему примеру.

27. Благопожелания: пусть во всех рожденьях мы не разлучимся с Благородным учителем, будем наслаждаться возвышенным Учением и, в совершенстве обретя все качества Земель и Путей, без промедления достигнем состояния Ваджрадхары.

*Пер. Л. Трегубенко*

55

**Чже Цонкапа.  
Восхваление [Учения о]  
зависимом возникновении**

Намо Гуру Манджугхошая!

[1] Поклоняюсь тому Победителю, наивысшему из видящих мудрецов и объясняющих учителей, который узрел и разъяснил [другим] [идею] зависимого возникновения!

[2] Неведение - корень [всего] плохого, сколько его [ни есть в] мире. Кто узрел [идею] зависимого возникновения, избавляется от того

[неведения и всего плохого], излагает [эту идею другим].

[3] Как тогда разумный [человек] не будет [стараться] стать на путь [постижения идеи] зависимого возникновения, [которая] является сутью Вашего Учения?

[4] Если [мы] видим это, то в начале хвалы Вам, Спаситель, [следует сказать]: кто найдет что-либо более удивительное, чем объяснение [идеи] зависимого возникновения?

[5] «То, что зависит от условий, пусто – лишено собственного бытия».

56

Существует ли какой-нибудь способ хорошего объяснения [истины], более чудесный, чем эти слова?

[6] Подхватив где-нибудь [идеи ложных учителей], простачки [лишь] затягивают узы признания крайностей. Поскольку же [мы] не видим у других этого Учения – двери, [ведущей к полному] разрыванию всех сетей,

[7] [Удерживающих нас в] феноменальной явленности, то для знающих истину только Вы [являетесь] тем, кого следует называть Учителем. [Для иноверцев Вы таковы же], как лев для лисиц. В отношении иноверцев слова: «О, Учитель! О, Убежище!

[8] О, Высший [из] говорящих! О, Спаситель!» – [являются] ложными. Я поклоняюсь тому Учителю, превосходно изложившему [идею] зависимого возникновения!

[9] Вы, творящий полезное, проповедовали ради пользы для [всех] существ. Суть [Вашего] Учения – шуньята. Не вызывающее сомнений обоснование – несравненно.

[10] Как может понять вашу систему тот, кто считает, что идея зависимого возникновения противоречива и бездоказательна?

[11] Когда Вы видите шуньяту, как сущность возникающего зависимо, то пустота – лишенность собственного бытия и совершение деяний приемлемы, а также непротиворечивы.

[12] Когда же видят обратное тому, то, поскольку для пустоты деяния неприемлемы, а для имеющего деяние нет пустоты, считают, что упадут в пропасть страха.

[13] Поэтому в Вашем Учении очень восхваляется видение зависимого возникновения. Итак, поскольку [нечто] не существует нигде или существует [само по себе] – благодаря собственному бытию, то не является [зависимым].

[14] Независимое [же] подобно цветку [в] небе. Поэтому независимое не является существующим. Если [нечто]

57

реализуется благодаря [самому себе, т.е.] сущности, то его реализация противоречит [тому, что все сущее] зависит от причин и условий.

[15] Поэтому кроме возникающих зависимо дхарм не существует никаких других. Поэтому, [Вы] говорили, кроме пустых – лишенных собственного бытия дхарм не [существует] никаких других.

[16] [Вы] говорили, что если, раз бытие неопровержимо, дхармы имеют некое бытие, то Ушедший в Нирвану [Будда и т.д.] невозможен, и вся феноменальная явленность неотвратима, [как тогда избежать страдания]?

[17] Поэтому [Вы] снова и снова говорили львиным голосом на собрании мудрецов: «дхармы полностью лишены собственного бытия». Кто может возразить на это?

[18] Нужно ли говорить о непротиворечивом соединении двух приемлемых [во] всех анализах [идей]: никакого собственного бытия нет, и это возникает в зависимости от того?

[19] «Благодаря доводу зависимого возникновения [мы] не опираемся на крайние взгляды». Это превосходное утверждение [является] наивысшим лейтмотивом Ваших речей, Спаситель.

[20] Две истинные [идеи]: все это пусто – лишено сущности, и этот плод возникает благодаря той [причине], подкрепляют друг друга не противореча.

[21] Что удивительнее этого и что чудеснее этого? Если воздавать вам хвалу, то буду восхвалять именно за это, и никак иначе.

[22] Что удивительного в [том, что] тот, кто, став из-за невежества рабом, относится к Вам враждебно [и] не приемлет слов: собственного бытия нет?

58

[23] Я удивляюсь [тому, что], приняв [идею] зависимого возникновения – ценнейшее сокровище ваших наставлений, не выносят даже слова [такого]: шуньята.

[24] Если из-за термина «зависимое возникновение» – [этой] наивысшей двери, ведущей к [пониманию] отсутствия собственного бытия, принимают [сущее] за [имеющее истинное] бытие, то теперь этот человек лишен путеводной звезды, [указывающей] брод

[25] [Через реку сансарного существования], [которым] превосходно следуют [все] высшие святые. Каким [же] методом следует руководствоваться на том благом пути, радующем Вас?

[26] [Истинное] бытие нетварно [и] независимо, а [возникающее] зависимо-тварно и зависимо. Две [эти идеи] соединяются непротиворечиво в одной [непостижимой дискурсивно] основе, [которая отражает] именно то, что есть в действительности.

[27] Следовательно, хотя то, что возникает зависимо, изначально совершенно лишено собственного [истинного] бытия, но является в качестве него. Поэтому [Вы] называли все это [сущее] подобным иллюзии.

[28] Вы разбивали противников [Своего] Учения так, что [они], говорят, не [могли] найти возможности [опровергнуть Вас], и поэтому [стали] прекрасно понимать [истинность Ваших слов].

[29] Почему же? Объясним это: [это происходит] потому, что [Вы] удалили причину сомнений и отрицания [Ваших идей] в отношении видимых и невидимых вещей.

[30] Благодаря именно этому пути [постижения] зависимого возникновения – основе [всего, что мы] видим в Ваших несравненных



речах, рождается уверенность, что и другие [Ваши] слова являются авторитетными.

[31] Для учащегося у Вас, [который], увидев [сущее] в соответствии [с его истинной сутью], прекрасно объяснил [это

59

другим], все плохое далеко, поскольку [он] устраняет корень всякого зла.

[32] Отклоняющийся от Вашего Учения долгое время не обретает ничего, кроме усталости, поскольку, притягивая [к себе] еще больше недостатков, укрепляет взгляд, признающий [реальность] сущности - Я.

[33] О, мастерски постигший специфику двух этих. Почему же тогда не будут почитать Вас от всего сердца?

[34] Высшее блаженство дается даже тому, [кто] приходит к пониманию хотя бы в общем плане истинности содержания каждой части [того] множества наставлений, [которые] Вы произнесли.

[35] Увы! Мой ум побежден невежеством. Хотя бы и прибежал издалека к горе подобных достоинств, но не проявляю достоинств даже частично.

[36] Однако, думаю, даже тот, [кто], пока не исчезнет поток жизни, устремляющийся [прямо] в пасть Хозяина Смерти, хоть немного верит в Вас, обретет хорошую судьбу.

[37] Среди учений [высшим является] учение [о] зависимом возникновении, а среди познаний - познание зависимого возникновения. Вы превосходно постигли [идею зависимого возникновения и проповедовали это учение], а другие - нет. [Поэтому] во [всех] мирах [нет другого такого] выдающегося [существа], подобного [Вам], Победоносный Владыка.

[38] Сколько Вы ни проповедовали, всегда начинали с [объяснения идеи] зависимого возникновения, поскольку она [обязательно приводит к] уходу в Нирвану. У Вас нет деяний, [которые] не [имели бы своей целью] успокоение [существ].

[39] Ах! Все те, чьих ушей достигли слова Вашего Учения, успокоятся [в Нирване]. Поэтому кто не почувствует благоговения, воспринимая Ваше Учение?!

[40] Сокрушающий всех противников, рассеивающий высших и низших, собравшихся [на] диспут, дающий два блага [для] всех существ, в этой системе возрастает моя радость.

60

[41] Ради этого Вы бесчисленные кальпы снова и снова отдавали когда - тело, а когда - жизнь, дорогого друга и совокупность достояния.

[42] Плохая участь [у] не [имевшего возможности] слушать из Ваших [уст] то Учение, увидев достоинства которого сердце [человека] увлекается Вами, как рыба крючком.

[43] Сила его горя не оставляет мой ум [так же], как ум матери [постоянно] следует за любимым сыном.

[44] Когда размышляешь [о] Ваших наставлениях, то представляется, [что обладающий] благозвучностью Брахмы [голос] того Учителя, сияющего в блеске [32] признаков [и 80] знаков. Полностью окруженного сетью [из лучей] света,

[45] Произносил это так-то. Простое возникновение в уме образа Муни целебно, как лучи Луны для страдающего от жары.

[46] Этот же превосходный, такой удивительный метод был [так] запутан всеми [возможными] способами несведущими людьми, [что стал] подобен овечьей шерсти.

[47] Увидев этот метод, я с большим усердием [старался] следовать за мудрым, снова и снова исследовал Ваши идеи.

[48] Тогда, когда занимался изучением множества текстов своих [и] чужих школ, мой ум сильно страдал из-за сетей еще больших сомнений.

[49] Метод Вашей наивысшей Колесницы свободен от крайностей [принятия] бытия и небытия. Система Нагарджуны, объясняющая

[смысл] Писания истинно так, каков он есть, [подобна] саду, [благоухающему] жасминами.

[50] [Она] являет диск [Солнца] непорочной мудрости, беспрепятственно движется в [небесном] пространстве Писания, устраняет мрак ума, держащегося крайностей, подавляет [свет] звезд – изрекающих ложное.

[51] Когда [я] по милости великого Учителя, осветившего гирляндами белого света - прекрасных объяснений Луны, узрел [истину], мой ум обрел отдохновение.

61

[52] Деяние речи является более высоким, чем все [другие] деяния. Оно же является [содержащим] истинное. Поэтому, разумный, твори поминовение Будды посредством него.

[53] Оставивший мир по примеру того Учителя, неплохо разбирающийся в наставлениях Победителя, усердный в практике йоги монах почитает того Великого Риши так.

[54] Поскольку такая встреча с учением наивысшего Учителя происходит по милости Гуру, то эту заслугу отдаю в качестве причины [того, чтобы] все существа были приняты [в ученики] высшим Другом – [Гуру].

[55] Пусть Учение того Творящего пользу совершенно не колеблется ветром плохих мыслей до конца Мира, и [он] будет постоянно наполнен [теми, кто], узнав характер Учения, обрел веру в Учителя.

[56] Пусть, оставив тело и жизнь, во всех рожденьях даже на мгновение не буду расставаться с превосходной системой Муни, разъяснившего истинную суть зависимого возникновения!

[57] Пусть день и ночь проходят в занятиях исследованием – методе, благодаря которому будет возрастать то, [что] реализовал тот высший Руководитель, сделав [его] сутью [того, чем занимался, сталкиваясь с] неизмеримыми трудностями!

[58] Пусть при усердной [практике] этого метода с чистым высшим помыслом Брахма, Индра, Хранители Мира, Бхагаван [Маха]Кала и

другие защитники без забвения постоянно помогают!

Да буду я денно и ночью размышлять о способах распространения этого [Учения], что наилучший Проводник обрёл через несметные лишения, сделав упорный труд сутью [своих жизней]!

Благодаря моим трудам с чистым высочайшим стремлением пусть Брахма, Индра и защитники мира, а также Махакала и другие хранители Дхармы всегда будут моими верными друзьями!

*Пер. А. М. Донца*

62

## **ПАКПА ЩЕРАП-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ НИНГПО ЩУКСО**

### **СЕРДЦЕ АРЬЯ ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ**

63

ГЯГАР КЕДДУ, БХАГАВАТИ ПРАДЗНАПАРАМИТА ХРИДАЯ. БОД  
КЕДДУ, ЧОМДЕНДЕЙ-МА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ НИНГПО.

На санскрите: «Бхагаватī Праджняапāрамитā Хридая».

По-тибетски: «Чомдендейма Щерабки Паролту Чинпи Нингпо».

По-русски: «Сердце Бхагавати Праджняпарамиты»

МАСАМ ДЖЁДМЕД ЩЕРАБ ПАРОЛ-ЧИН  
МАКЕ МАГАГ НАМКИ НГОБО-НИД  
СОСОР РАНГРИК ЕЩЕ ЧЁД-ЮЛ-ПА  
ДУЙСУМ ГЕЛБИ ЮМЛА ЧАКЦЕЛ-ЛО

Кланяюсь Матери Победителей трёх времён - Праджняпарамите, ни  
речью, ни мыслью невыразимой, Нерожденной, непрекращаемой  
таковости пространства, Объекту практики различающе-  
самопознающей мудрости!!

ДИКЕД ДАКГИ ТОЙПА ДУЙЧИК-НА, ЧОМДЕНДЕЙ ГЕЛПОЙ-КАБ  
ДЖЯРГОД ПУНГПОЙ РИЛА ГЕЛОН-ГИ ГЕНДУН ЧЕНПО-ДАНГ,  
ДЖЯНГЧУБ-СЕМПИ ГЕНДУН ЧЕНПО-ДАНГ ТАБЧИК-ТУ ЩУК-ТЕ,

ДЕЙЦЕ ЧОМДЕНДЕЙ САБМО НАНГБА ЩЕЙДЖА-БИ ЧОЙКИ  
НАМДАНГ-КИ ТИННГЕДЗИН-ЛА НЁМПАР ЩУКСО, ЯНГ ДЕЙ-ЦЕ  
ДЖЯНГЧУБ-СЕМПА СЕМПА-ЧЕНПО ПАКПА ЧЕНРЕСИК ВАНЧУК  
ЩЕРАП-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПА САБМОЙ ЧЁДПА НИДЛА НАМПАР  
ТАЩИНГ, ПУНГПО НГАПО ДЕДАК-ЛА-ЯНГ РАНГЩИН-КИ ТОНГПАР  
НАМПАР ТАО.

Такую речь я слышал:

Однажды Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Гридхакута вместе с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв.

64

В то время Бхагаван погрузился в самадхи перечня дхарм, именуемое «Глубинное видение». И в то же время бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара, созерцая практику глубинной Праджняпарамиты, узрел и пять скандх самосущностно-пустыми.

ДЕНЕЙ САНГЕЙ-КИ ТУЙ, ЦЕДАНГ-ДЕНПА ЩАРИЙПУЙ ДЖЯНГЧУБ-  
СЕМПА СЕМПА-ЧЕНПО ПАКПА ЧЕНРЕСИК ВАНЧУК-ЛА ДИКЕД ЧЕЙ-  
МЕЙ-СО, РИГКИ-БУ, ГАНГ-ЛА-ЛА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПА  
САБМОЙ ЧАДПА ЧЁДПАР ДОДПА ДЕЙ ДЖИТАР ЛАБПАР-ДЖЯ,  
ДЕКЕД ЧЕЙ МЕЙПА-ДАНГ.

Тогда силой Будды достопочтенный Шарипутра обратился к бодхисаттве-махасаттве Арья Авалокитешваре с таким вопросом: – Как должно упражняться тем благородным сыновьям, которые желают воплощать практику глубинной Праджняпарамиты? – Так он вопрошал.

ДЖЯНГЧУБ-СЕМПА СЕМПА-ЧЕНПО ПАКПА ЧЕНРЕСИК ВАНЧУК-ГИ  
ЦЕДАН ДЕНПА ЩАРАДУАТИЙ БУ ЛА ДИКЕД ЧЕЙ МЕЙСО, ЩАРИЙ-  
БУ, РИГКИ БУАМ, РИГКИ БУМО ГАНГ-ЛА-ЛА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ  
ЧИНПА СОБМОЙ ЧАДПА ЧЁДПА ДОДПАР ДЕЙ ДИТАР НАМПАР  
ТАБАР ДЖЯТЕ, ПУНГПО НГАПО ДЕДАК-КЯНГ, РАНГЩИН-ГИ  
ТОНГПАР НАМПАР ЯНГДАКПАР ДЖЕ-СУ ТАО.

И бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара ответил достопочтенному Сыну Шарадвати такими словами: – Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, которые желают воплощать практику глубинной Праджняпарамиты, должны исследовать таким же образом и эти пять скандх и, следовательно,

видеть их самосушностно-пустыми.

ЗУК-ТОНГПАО, ТОНГПАНИД ЗУКСО, ЗУК-ЛЕЙ ТОНГПАНИД ЩЕН-МАИН, ТОНГПАНИД-ЛЕЙ КЯНГ ЗУК ЩЕН МАИН-НО, ДЕЩИН-ДУ ЦОРБА-ДАНГ, ДУЩЕ-

65

ДАНГ, ДУДЖЕД-ДАНГ, НАМПАР ЩЕПА-НАМ ТОНГПА-О, ЩАРИЙ-БУ, ДЕТАР ЧОЙ ТАМЧЕД ТОНГПАНИД-ДЕ, ЦЕННИД МЕДПА, МА-КЕЙПА, МА-ГАКПА, ДИМА МЕДПА, ДИМА-ДАНГ ДРАЛБА [МЕДПА], ДРИБА МЕДПА, ГАНГБА МЕДПАО.

Форма - пустота, пустотность - форма. Пустотность не отлична от формы, а форма не отлична от пустотности. Также пусты и чувство, и понятие, и созидатель, и сознание. Шарипутра, таким образом, все дхармы пусты - не имеют характеристик, не рождены и не прекращаемы, не загрязнены и [не] очищены, не ущербны и не полны.

ЩАРИЙ-БУ, ДЕТА-БЕЙНА ТОНГПАНИД-ЛА ЗУК-МЕД, ЦОРПА-МЕД, ДУЩЕ-МЕД ДУДЖЕД-НАМ-МЕД, НАМПАР-ЩЕПА-МЕД, МИГ-МЕД, НАБА-МЕД, НА-МЕД, ЧЕ-МЕД, ЛЮ-МЕД, ИД-МЕД, ЗУК-МЕД, ДА-МЕД, ДИ-МЕД, РО-МЕД, РЕКДЖЯ-МЕД, ЧОЙ-МЕД-ДО, МИГГИ-КАМ МЕДПА-НЕЙ ИДКИ-КАМ-МЕД, ИДКИ-НАМПАР-ЩЕПИ КАМ-КИ БАРДУ ЯНГ МЕД-ДО, МАРИГПА-МЕД, МАРИГПА СЕДПА МЕДПА-НЕЙ ГАЩИ-МЕД, ГАЩИ СЕДПИ БАРДУ ЯНГ МЕД-ДО, ДЕЩИН-ДУ ДУКНГЕЛБА-ДАНГ, КУНДЖЮНГБА-ДАНГ, ГОКПА-ДАНГ, ЛАМ-МЕД, ЕЩЕ-МЕД, ТОБПА-МЕД, МАТОБПА-ЯНГ МЕДО.

Шарипутра, поэтому в пустотности нет формы, нет чувства, нет понятия, нет созидателей, нет сознания; нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума; нет видимой формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм; нет элементов, начиная с элемента глаза до элемента ума и до элемента сознания ума. Нет неведения, нет прекращения неведения и далее - до того, что нет также старости-смерти и нет прекращения старости-смерти. Также нет страдания, источника, пресечения, пути; нет мудрости, нет обретения и нет необретения.

66

ЩАРИЙ-БУ, ДЕТА-БЕЙНА ДЖЯНГЧУБ-СЕМПА-НАМ ТОБПА МЕДПИ-

ЧИР, ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПА-ЛА ТЕНЧИНГ НЕЙТЕ СЕМЛА  
ДИБПА МЕДПЕЙ ТАКПА МЕДДЕ, ЧИНЧИЛОК-ЛЕЙ ЩИНТУ ДЕЙНЕЙ,  
НЯНГАН-ЛЕЙ ДЕЙПИ ТАР-ЧИНТО, ДУЙСУМ-ДУ НАМПАР ЩУКПИ  
САНГЕЙ ТАМЧЕД-КЯНГ ЩЕРАП-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПА-ЛА ТЕННЕЙ,  
ЛАНА-МЕДПА ЯНГДАКПАР ДЗОКПИ ДЖЯНГЧУБ-ТУ НГОНПАР  
ДЗОКПАР САНГЕЙ-СО.

Поэтому, Шарипутра, так как нет у бодхисаттв достижения, они  
опираются и пребывают в этой глубинной Праджняпарамите без  
загрязнений и страха в душе, полностью уйдя от превратности,  
достигают края ухода от скорби.

И все Будды, пребывающие в трёх времёнах, истинно совершенно  
пробуждались в несравненном, подлинно совершенном Бодхи,  
опираясь на Праджняпарамиту.

ДЕТА-БЕЙНА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ НГАК, РИГПА ЧЕНПОЙ  
НГАК, ЛАНА-МЕДПИ НГАК, МИНЯМПА-ДАНГ НЯМПИ НГАК,  
ДУКНГЕЛ ТАМЧЕД РАБТУ ШИБАР ДЖЕЛПИ НГАК, МИДЗУН-ПЕЙНА  
ДЕНПАР ЩЕПАР-ДЖЯТЕ, ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ НГАК  
МЕЙПА, ТАДЬЯТА, ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРА-ГАТЕ ПАРАСАНГАТЕ БОДХИ  
СУОХА, ЩАРИЙБУ ДЖЯНГЧУБ-СЕМПА СЕМПА-СЕНПОЙ ДЕТАР  
ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПА САБМО-ЛА ЛАБПАР-ДЖЯО.

И поэтому Мантра Праджняпарамиты, Мантра великого ведения,  
Бесподобная Мантра, Мантра, уравнивающая с несравненным, Мантра,  
полностью утихомиривающая страдания не ложна, а потому, знай же,  
что истинна. Мантра Праджняпарамиты произносится так:

ТАДЬЯТХА̄, ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПĀРАГАТЕ ПĀРАСАМГАТЕ БОДХИ СВĀХА̄.

Шарипутра, вот таким образом бодхисаттвы-махасаттвы изучают  
глубинную Праджняпарамиту.

ДЕНЕЙ ЧОМДЕНДЕЙ ТИННГЕ-ДЗИН ДЕ-ЛЕЙ ЩЕНГТЕ ДЖЯНГЧУБ-  
СЕМПА СЕМПА-ЧЕНПО ПАКПА ЧЕНРЕСИК ВАНЧУК-ЛА ЛЕКСО  
ЩЕЙДЖЯБА ДЖИНЕЙ, ЛЕКСО-ЛЕКСО, РИГКИ-БУ ДЕ-ДЕЩИН-НО,  
ДЕ-ДЕЩИН-ТЕ, ДЖИТАР КЁДКИ ТЕНПА ЩИНДУ ЩЕРАБКИ ПАРОЛ-  
ТУ ЧИНПА САБМО-ЛА ЧАДПАР-ДЖЯ-ТЕ, ДЕЩИН ЩЕКПА-НАМКЯНГ  
ДЖЕСУ ИРАННГО.

Затем Бхагаван, выйдя из того самадхи, выразил одобрение бодхисаттве-махасаттве Арья Авалокитешваре, сказав: «Прекрасно! Прекрасно, Благородный сын! Это именно так, благородный сын, это именно так! Как тобою показано, так и должно практиковать глубинную Праджняпарамиту. И Татхагаты возрадуются».

ЧОМДЕНДЕЙ-КИ ДЕКЕД-ЧЕЙ КА-ЦЕЛНЕЙ, ЦЕДАНГ ДЕНПА  
ЩАРАДУАТИЙ-БУ ДАНГ,ДЖЯНГЧУБ-СЕМПА СЕМПА-ЧЕНПО ПАКПА  
ЧЕНРЕСИК ВАНЧУК-ДАНГ, ТАМЧЕД-ДАНГ ДЕНПИ КОР-ДЕДАК-ДАНГ,  
ЛХА-ДАНГ, МИ-ДАНГ, ЛХА-МАИН-ДАНГ, ДИСАР ЧЕЙПИ ДЖИКТЕН  
ИРАНГ-ТЕ, ЧОМДЕНДЕЙ-КИ СУНГПА-ЛА НГОНПАР ТОДДО.

Когда изрёк Бхагаван такую речь, то достопочтенный Шарипутра, бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара, то все-полное окружение, а также боги, люди, асуры, гандхарвы – все вместе возликовали и воздали хвалу Учению Бхагавана.

ЧОМДЕНДЕЙ-МА ЩЕРАБ-КИ ПАРОЛ-ТУ ЧИНПИ НИНГПО  
ЩЕЙДЖЯБА ТЕКПА ЧЕНПОЙ-ДО ДЗОКСО.

Закончена махаянская сутра, называемая «Сердце Бхагавати Праджняпарамиты».

*Пер. Дост. Тенгон*

68

## **Двадцать одно восхваление и молитвы Таре**

69

### ***Прибежище***

**САНГ ГЪЕ ЧО ДАНГ ЦОГ КЪИ ЧОГ НАМ ЛА**  
В Будде, Дхарме и Высшем Собрании

**ЧЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЪЯБ СУ ЧИ**  
Ищу Прибежища вплоть до просветления.

**ДА ГИ ДЖИН СОГ ГЪИ ПЭЙ СЁ НАМ КЪИ**  
Силою заслуг, накопленных практикой даяния и других совершенств,



**ДРО ЛА ПЕН ЧИР САНГ ГЪЕ ДРУБ ПАР ШОГ**

Да стану я буддой на благо всех живых существ.

### ***Четыре безмерных***

**СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ ВЭЙ ГЬЮ ДАНГ ДЭН ПАР  
ГЬЮР ЧИГ**

Да обретут все существа счастье и причины счастья.

**СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДУГ НГЭЛ ДАНГ ДУГ НГЭЛ ГЬИ ГЬЮ ДАНГ  
ДРЭЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ**

Да будут все существа свободны от страданий и причин страданий.

**СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДУГ НГЭЛ МЕ ПЭЙ ДЕ ВА ДАНГ МИ ДРЕЛ  
ВАР ГЬЮР ЧИГ**

Да не разлучатся все живые существа со счастьем, лишенным страдания.

**СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ НЬЕ РИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ ДРЭЛ ВЭЙ  
ТАНГ НЬОМ ЛА НЭ ПАР ГЬЮР ЧИГ**

Да пребудут все существа в равности, свободной от привязанности к близким и ненависти к чужим.

### ***Призывание***

**ПО ТА ЛА ЙИ НЭ ЧХОГ НЭ**

Из величайшей обители Поталы,

**ТАМ ЙИГ ДЖАНГ КХУ ЛЭ ТХРУНГ ШИНГ**

Тара, рожденная из зеленого слога ТАМ,

**О ПАГ МЕ КЬИ У ЛА ГЬЭН**

Увенчанная Амитабхой,

**ДЮ СУМ САНГ ГЬЭ ТРИН ЛЭ МА**

Мать, воплощающая деяния всех будд трех времен,

**ДРЕЛ МА КХОР ЧЭ ШЕГ СУ СЁЛ**

Тара, пожалуйста, приди со свитой.

## *Простирание*

**ЛХА ДАНГ ЛХА МИН ЧЁ ПЭН ГЫИ**

Боги и полубоги склоняются

**ЩАБ КЫИ ПЭ МО ЛА ТЮ НЭ**

К твоим лотосным стопам, о, Тара.

**ПХОНГ ПА КЮН ЛЭ ДРЁЛ ДЗЭ МА**

Мать Тара, спасительница всех страдальцев,

**ДРЁЛ МА ЮМ ЛА ЧХАГ ЦЭЛ ЛО**

Тебе я выражаю почтение и поклоняюсь!

## *Семичленная молитва*

**ГО СУМ ГЮ ПЭЙ ГО НЭ ЧХАГ ЦЭЛ ЛО**

Почтительно склоняюсь телом, речью и умом.

**НГЁ ШАМ ЙИ ТРЮЛ ЧХЁ ТРИН МА ЛЮ БЮЛ**

Подношу облака всех даров — как материальных, так и созданных мыслью.

**ТХОГ МЕ НЭ САГ ДИГ ТУНГ ТХАМ ЧЭ ШАГ**

Раскаиваюсь во всех неблагих деяниях, что совершал с безначальных времен.

**КЪЕ ПХАГ ГЕ ВА НАМ ЛА ДЖЕ ЙИ РАНГ**

Сорадуюсь всей добродетели святых и обычных существ.

**КХОР ВА МА ТОНГ БАР ДУ ЛЕГ ЩУГ НЭ**

Прошу, пребудьте с нами до опустошения сансары

**ДРО ЛА ЧХЁ КЫИ КХОР ЛО КОР ВА ДАНГ**

И вращайте колесо Дхармы ради блага живых существ.

**ДАГ ЩЭН ГЕ НАМ ЧЖАНГ ЧУБ ЧХЕН ПОР НГО**

Посвящаю свою заслугу и ту, что создана другими, великому просветлению.

## *Подношение мандалы*

**СА ШИ ПЁ КЪИ ДЖУГ ШИНГ МЕ ТОГ ТРАМ**

Землю, умащенную благовониями и усыпанную цветами,

**РИ РАБ ЛИНГ ШИ НЬИ ДЭ ГЬЕН ПА ДИ**

Украшенную горой Меру, четырьмя континентами, солнцем и луной.

71

**САНГ ГЬЭ ШИНГ ДУ МИГ ТЕ УЛ ВА ЙИ**

Представляю как поле будд и подношу в дар.

**ДРО КЮН НАМ ДАГ ШИНГ ЛА ЧЕ ПАР ШОГ**

Пусть все страждущие наслаждаются этой совершенно чистой землей.

**ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ**

***Хвалы***

**ОМ ДЖЕЦУН МА ПХАГ МА ДРОЛ МА ЛА ЧАГ ЦЭЛ ЛО**

Ом Хвала славной Арья Таре!

**ЧАГ ЦЭЛ ДРОЛ МА НЬЮР МА ПА МО**

(1) Хвала Таре, стремительной и отважной.

**ЧЭН НИ КЕ ЧИГ ЛОГ ДАНГ ДРА МА**

Твои глаза сверкают, как молнии.

**ДЖИГ ТЕН СУМ ГЁН ЧХУ КЬЕ ШЭЛ ГЬИ**

Ты родилась из раскрытого лотоса

**ГЕ САР ДЖЕ ВА ЛЭ НИ ДЖУНГМА**

Авалокитешвары, покровителя трех миров.

**ЧАГ ЦЭЛ ТОН КЭЙ ДА ВА КЮН ТУ**

(2) Хвала Таре, чье лицо исполнено

**ГАНГ ВА ГЬЯ НИ ЦЕГ ПЕЙ ШЭЛ МА**

Света сотни полных осенних лун

**КАР МА ТОНГ ТРАГ ЦОГ ПА НАМ КЬИ**

И во все стороны излучает свет

**РАБ ТУ ЧХЕ ВЭЙ О РАБ БАР МА**

Россыпи тысячи звезд.

**ЧАГ ЦЭЛ СЕР НГО ЧХУ НЭ КЬЕ КЬИ**

(3) Хвала Таре, рожденной из золотисто-синего лотоса,

**ПА МЭ ЧХАГ НИ НАМ ПАР ГЬЕН МА**

Чьи руки украшены лotosовыми цветами.

**ДЖИН ПА ЦОН ДРУ КА ТУБ ШИ ВА**

Ты воплощение щедрости, радостного усердия, аскетизма,

**СЁ ПА САМ ТЭН ЧЁ ЮЛ НЬИ МА**

Успокоения, терпения, сосредоточения и всех практик.

72

**ЧАГ ЦЭЛ ДЕ ШИН ШЕГ ПЭЙ ЦУГ ТОР**

(4) Хвала Таре — ушнише так-ушедших,

**ТХА ЙЭ НАМ ПАР ГЬЕЛ ВАР ЧЁ МА**

Чьи деяния побеждают бесчисленные силы зла.

**МА ЛЮ ПХА РОЛ ЧХИН ПА ТХОБ ПЭЙ**

Достигшая всех запредельных совершенств,

**ГЬЭЛ ВЭЙ СЭ КЬИ ШИН ТУ ТЕН МА**

На тебя полагаются сыны победоносных!

**ЧАГ ЦЭЛ ТУТГАРА ХУМ ЙИ ГЕ**

(5) Хвала Таре, что звуками ТУТГАРА и ХУНГ

**ДО ДАНГ ЧХОГ ДАНГ НАМ КХА ГАНГ МА**

Наполняет миры желаний и все стороны света,

**ДЖИГ ТЕН ДЮН ПО ШАБ КЬИ НЭН ТЕ**

Попирает стопами семь миров

**ЛЮ ПА МЕ ПАР ГУГ ПАР НЮ МА**

И привлекает всех существ.

**ЧАГ ЦЭЛ ГЪЯ ДЖИН МЕ ЛХА ЦХАНГ ПА**

(6) Хвала Таре, кому поклоняются Индра,

**ЛУНГ ЛХА НА ЦОГ ВАНГ ЧХУГ ЧЁ МА**

Агни, Брахма, Вайю и Ишвара;

**ДЖУНГ ПО РО ЛАНГ ДРИ СА НАМ ДАНГ**

Кого восхваляет сонм духов, ходячих мертвецов,

**НЁ ДЖИН ЦХОГ КЪИ ДЮН НЭ ТЁ МА**

Гандхарвов и всех якшей.

**ЧАГ ЦЭЛ ТРАТ ЧЕ ДЖА ДАНГ ПХАТ КЪИ**

(7) Хвала Таре, что звуками ТРАТ и ПХАТ

**ПХА РЁЛ ТРУЛ КХОР РАБ ТУ ДЖОМ МА**

Полностью разрушает чужие магические мандалы.

**Я КУМ ЙОН КЪЯНГ ШАБ КЪИ НЭН ТЕ**

Правая нога согнута, левая угрожающе вытянута, -

**МЕ БАР ТРУГ МА ШИН ТУ БАР МА**

Ты пылаешь ослепительно в вихре огня.

**ЧАГ ЦЭЛ ТУРЕ ДЖИГ ПА ЧХИН МО**

(8) Хвала Таре, ужасающей, великой,

**ДЮ КЪИ ПА ВО НАМ ПАР ДЖОМ МА**

Слогом ТУРЕ побеждающей могучих демонов.

73

**ЧХУ КЪЕ ШЕЛ НИ ТРО НЬЕР ДЭН ДЗЭ**

Гневно сдвинув брови лотосового лица,

**ДРА ВО ТХАМ ЧЭ МА ЛЮ СЁ МА**

Ты сокрушаешь всех врагов.

**ЧАГ ЦЭЛ КЁН ЧОГ СУМ ЦЁН ЧАГ ГЪЕЙ**

(9) Хвала Таре, чьи пальцы украшают сердце

**СОР МЁ ТХУГ КАР НАМ ПАР ГЬЕН МА**

В жесте Трех Драгоценностей.

**МА ЛЮ ЧХОГ КЬИ КХОР ЛО ГЬЕН ПЕЙ**

Ты украшена чакрой, озаряющей все направления

**РАНГ ГИ О КЬИ ЦХОГ НАМ ТРУГ МА**

Всепроникающими лучами света.

**ЧАГ ЦЭЛ РАБ ТУ ГА ВАР ДЖИ ПЭЙ**

(10) Хвала Таре, чей великолепный венец

**У ГЬЕН О КЬИ ТРЕНГ ВА ПЕЛ МА**

Сияет лучами радости, испуская гирлянды света.

**ЩЕ ПА РАБ ЩЕ ТУТТАРА ЙИ**

Своим смеющимся ТУТТАРА

**ДЮ ДАНГ ДЖИГ ТЕН ВАНГ ДУ ДЗЕ МА**

Ты подчиняешь демонов-мар и все миры.

**ЧАГ ЦЭЛ СА ШИ КЬОНГ ВЭЙ ЦХОГ НАМ**

(11) Хвала Таре, способной призвать

**ТАМ ЧЭ ГУГ ПАР НЮ МА НЬИ МА**

Все собрание местных защитников.

**ТРО НЬЕР ЙО ВЭЙ ЙИ ГЕ ХУМ ГИ**

Твои брови гневно движутся,

**ПХОНГ ПА ТХАМ ЧЭ НАМ ПАР ДРОЛ МА**

А звук ХУНГ освобождает всех страдальцев.

**ЧАГ ЦЭЛ ДА ВЭЙ ДУМ ПЮ У ГЬЕН**

(12) Хвала Таре, увенчанной лунным серпом,

**ГЬЕН ПА ТХАМ ЧЭ ШИН ТУ БАР МА**

Ярко сияющей украшениями.

**РЭЛ ВЭЙ ТРЁ НЕ О ПАГ МЕ ЛЭ**

Амитабха в узле твоих волос

**ТАГ ПАР ШИН ТУ О РАБ ДЗЭ МА**

Источает нескончаемые лучи света.

**ЧАГ ЦЭЛ КЕЛ ПЕЙ ТХА МЕЙ МЕ ТАР**

(13) Хвала Таре, что восседает среди гирлянд огня,

**БАР ВЭЙ ТРЕНГ ВЭЙ У НА НЭ МА**

Сияющих пламенем конца кальпы.

**Я КЬЯНГ ЙОН КУМ КЮН НЕ КОР ГЕЙ**

Окруженная радостью, с согнутой левой ногой и вытянутой правой

**ДРА ЙИ ПУНГ НИ НАМ ПАР ДЖОМ МА**

Ты подавляешь орды врагов.

**ЧАГ ЦЭЛ СА ШИ НГЁ ЛА ЧАГ ГИ**

(14) Хвала Таре, что касается земли рукой

**ТХИЛ ГЫИ НЮН ЧИНГ ШАБ КЫИ ДУНГ МА**

И попирает ее стопой.

**ТРО НЬЕР ЧЭН ДЗЕ ЙИ ГЕ ХУМ ГИ**

Гневно взирая на семь миров,

**РИМ ПА ДЮН ПО НАМ НИ ГЕМ МА**

Ты покоряешь их звуком ХУНГ.

**ЧАГ ЦЭЛ ДЕ МА ГЕ МА ШИ МА**

(15) Хвала Таре, радостной, благой, безмятежной,

**НЬЯ НГЕН ДЭ ШИ ЧЁ ЮЛ НЬИ МА**

Ушедшей за пределы печали — высшему объекту практики.

**СВАХА ОМ ДАНГ ЯНГ ДАГ ДЭН ПЭ**

Ты полностью устраняешь злые силы

**ДИГ ПА ЧХЕН ПО ДЖОМ ПА НЬИ МА**

С помощью совершенных СОХА и ОМ.

**ЧАГ ЦЭЛ КЮН НЭ КОР РАБ ГА ВЭЙ**

(16) Хвала Таре, окруженной радостными существами,

**ДРА ЙИ ЛЮ НИ РАБ ТУ ГЕМ МА**

Полностью подавляющей врагов.

**ЙИ ГЕ ЧУ ПЭЙ НГАГ НИ КЁ ПЭЙ**

Твоя речь украшена десятью слогами,

75

**РИГ ПА ХУМ ЛЭ ДРЁЛ МА НЬИ МА**

Ты спасаешь всех слогом знания — ХУНГ.

**ЧАГ ЦЭЛ ТУРЕ ШАБ НИ ДАБ ПЭ**

(17) Хвала Таре, что ударяет стопой и восклицает ТУРЕ.

**ХУМ ГИ НАМ ПЭЙ СА БЁН НЬИ МА**

Твой коренной слог в форме ХУНГ

**РИ РАБ МАНДАРА ДАНГ БИГ ДЖЕ**

Сотрясает горы Меру,

**ДЖИГ ТЕН СУМ НАМ ЙО ВА НЬИ МА**

Мандару, Виндхья и все три мира.

**ЧАГ ЦЭЛ ЛХА ЙИ ЦО ЙИ НАМ ПЭЙ**

(18) Хвала Таре, держащей луну с рисунком зайца,

**РИ ДАГ ТАГ ЧЕН ЧАГ НА НАМ МА**

Подобную небесному океану.

**ТАРА НЬИ ДЖЁ ПХАТ КЬИ ЙИ ГЕ**

Двойным ТАРА и слогом ПХЕТ

**ДУГ НАМ МА ЛЮ ПА НИ СЕЛ МА**

Ты полностью очищаешь от всех ядов.

**ЧАГ ЦЭЛ ЛХА ЙИ ЦОГ НАМ ГЬЕЛ ПО**

(19) Хвала Таре, на кого полагаются

**ЛХА ДАНГ МИ АМ ЧИ ЙИ ТЕН МА**



Повелители собраний богов, божества и киннары.

**КЮН НЭ ГО ЧХА ГА ВЭЙ ДЖИ КЬИ**

Сиянием славных доспехов ты даруешь всем радость

**ЦО ДАНГ МИ ЛАМ НГЭН ПА СЕЛ МА**

И устраняешь ссоры и дурные сновидения.

**ЧАГ ЦЭЛ НЬИ МА ДА ВА ГЬЕ ПЭЙ**

(20) Хвала Таре, чьи глаза — солнце и луна -

**ЧЕН НЬИ ПО ЛА О РАБ СЭЛ МА**

Излучают чудесный всеозаряющий свет.

**ХАРА НЬИ ДЖЁ ТУТТАРА ЙИ**

Двойным ХАРА и ТУТТАРА

**ШИН ТУ ДРАГ ПЭЙ РИМ НЭ СЕЛ МА**

Ты устраняешь ужасные болезни.

76

**ЧАГ ЦЭЛ ДЕ НЬИ СУМ НА КЁ ПЭ**

(21) Хвала Таре, украшенной тройной сущностной природой,

**ЩИ ВЭЙ ТХЮ ДАНГ ЯНГ ДАГ ДЭН МА**

В совершенстве наделенной силой покоя.

**ДЁН ДАНГ РО ЛАНГ НЁ ДЖИН ЦОГ НАМ**

Превосходная, возвышенная, слогом ТУРЕ

**ДЖОМ ПА ТУРЕ РАБ ЧХОГ НЬИ МА**

Ты полностью уничтожаешь орды злых духов, ходячих мертвецов и якшей.

**ЦА ВЭЙ НГАГ КЬИ ТЁ ПА ДИ ДАНГ**

Таковы строки восхваления коренной мантры

**ЧАГ ЦЭЛ ВА НИ НЬИ ШУ ЦА ЧИГ**

И двадцать одна хвала.

**Краткая хвала Двадцати Одной Таре**

**ОМ ДЖЕ ЦЮН МА ПХАГ МА ДРОЛ МА ЛА ЧАГ ЦЕЛ ЛО**

Хвала Таре, святой, славной!

**ЧАГ ЦЭЛ ДРОЛ МА ТАРЕ ПА МО**

Хвала ТАРЕ, спасительнице, героине,

**ТУТТАРА ЙИ ДЖИ КУН СЕЛ МА**

С ТУТТАРЕ устраняющей все страхи,

**ТУРЕ ДЁН НАМ ТХАМ ЧЭ ТЕР МА**

Дарующей все виды блага с ТУРЕ,

**СОХА ЙИ ГЕР ЧЭ ЛА РАБ ДЮ**

Со звуком СВАХА перед ней склоняюсь!

***Мантра Тары***

**ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА**

77

***Посвящение заслуг***

Силой этих заслуг пусть мы скорее  
Достигнем состояния Зеленой Тары,  
Чтобы всех живых существ  
Освободить от их страданий.

Силой заслуги трех времен и заслуги всех будд и бодхисаттв,  
Пусть альтруистическое желание достичь просветления зародится в  
моем уме и умах всех живых существ, а в тех, в ком уже зародилось,  
пусть не ослабевает, но лишь усиливается.

Пусть любое существо, которое просто  
Видит, слышит, вспоминает, касается меня или говорит со мной, в то  
же мгновение освободится от всех страданий  
И вечно пребудет в счастье.

Пусть жизнь славных гуру будет долгой и нерушимой.  
Пусть все существа, числом бесконечные, как пространство, обладают  
счастьем.

Пусть мы и все без исключения существа накопим заслугу и очистим неблагое, и будем благословлены на быстрое достижение состояния будды.

*Сост. на основе устных наставлений Геше Грэхема Вудхауза, пер. Дост. Лобсанг Тенпа*

78

## **Исцеляющий Будда**

### **Практика для предотвращения и исцеления болезней**

Цель этой практики - предотвратить возникновение новых заболеваний и усмирить те, с которыми вы уже столкнулись. Чем бы вы ни занимались, чрезвычайно важно поддерживать позитивную мотивацию; поэтому начните практику с зарождения благих устремлений.

#### ***Мотивация***

Цель моей жизни - освободить всех живущих от всех проблем и их причин, находящихся в умах живых существ, и даровать им мир и счастье, в особенности наивысшее блаженство полного просветления, в котором они так нуждаются. Для того, чтобы осуществить задуманное, мне необходимо обладать здоровыми, чистыми и совершенными телом и умом. Стремясь обрести их во благо живых существ, безграничностью своей подобным пространству, я выполняю эту исцеляющую медитацию.

79

#### ***Медитация***

На восходе солнца или в любое другое время визуализируйте себя в своем нормальном, человеческом облике. Представьте, что ваше сердце, расположенное прямо в центре грудной клетки, перевернуто острием вверх. Внутри него находится восьмилепестковый лотос. В центре лотоса расположен диск луны, на котором восседает Будда Медицины. Его совершенное тело в форме наивысшего преобразования

кристально чисто и словно соткано из лучей темно-синего цвета. В правой руке он держит растение арура, а в левой - чашу для подаяний. Перед Исцеляющим Буддой находится белая исцеляющая богиня Обретенная Мудрость; справа желтая исцеляющая богиня Спонтанное Богатство; позади него красная богиня леса Шея Павлина; слева зеленая богиня деревьев Сияющая. Каждая богиня обладает природой дарящего блаженство лучезарного света. Каждая из них имеет одно лицо и две руки, держа в правой руке растение арура, а в левой - богато украшенный сосуд. Все они сидят, скрестив ноги (но не в полной ваджрной позе), выказывая почтение Исцеляющему Будде.

### ***Визуализация и повторение мантры***

Пять божеств, находящихся у вас в сердце, испускают лучи света соответствующих цветов, наполняя ваше сердце и тело упоительным сиянием, полностью очищающим вас от всех болезней, вредоносного влияния духов, неблагих деяний и их отпечатков. Все поры вашего тела начинают испускать лучи света пяти цветов. Кроме того, нектар, льющийся из чаши для подаяний Исцеляющего Будды и сосудов исцеляющих богинь, целиком заполняет ваше сердце, а затем и тело. Всем сердцем поверьте в то, что вы навсегда избавились от всех болезней и никогда не встретитесь с ними вновь.

*Однонаправленно сфокусировав свой ум на выполняемой визуализации, начитывайте короткую или длинную мантру Исцеляющего Будды семь, двадцать один, сто восемь или большее количество раз. Если вы больны (заразным или каким-то иным заболеванием), по завершении начитывания мантры нанесите немного слюны на левую ладонь, потрите ее кончиком безымянного пальца правой руки, прикоснитесь им к отверстиям правой и левой ноздри, в*

80

*месте расположения нерва, известного как «Нерв-Всемогущий Владыка». После этого нанесите слюну на пораженные участки вашего тела.*

### ***Краткая мантра Исцеляющего Будды***

ТАДЪЯТхА /

ОМ БЕКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ МАХА БЭКАНДЗЭ [БЭКАНДЗЭ]\* /

РАДЗА САМУДГАТЭ СОХА

***Длинная мантра Исцеляющего Будды***

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ БЭКАНДЗЭ /  
ГУРУ БЭЙДУРЬЯ /  
ПРАБХА РАДЗАЯ /  
ТАТХАГАТАЯ /  
АРХАТЕ САМБЯКСАМ БУДДАЯ /  
ТАДЬЯТХА /  
ОМ БЭКАНДЗЭ БЕКАНДЗЭ МАХА БЭКАНДЗЭ [БЭКАНДЗЭ]\* /  
РАДЗА САМУДГАТЕ СОХА

\* Повторное «БЭКАНДЗЭ», приведенное в квадратных скобках, читать не обязательно - мантра Будды Медицины может читаться как с ним, так и без него.

***Затем прочтите молитву-прошение:***

О, Победитель, обретший все качества, ушедший за пределы, [Будда Медицины], и вы, четыре исцеляющие богини, прошу вас, тотчас усмирите все терзающие меня болезни и избавьте от необходимости испытывать телесные недуги в будущем.

*После этого начитывайте как можно большее количество мантр, состоящих из санскритских гласных и согласных и мантру Сердца Зависимого Порождения:*

**Санскритские гласные**

ОМ А АА И ИИ У УУ РИ РИИ ЛИ ЛИИ Э ЭЙ О ОУ АМ АХ СОХА

**Санскритские согласные**

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

***Сердце зависимого происхождения***

ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУН ТЕШАН ТАТХАГАТО  
ХЬЯВАДАТ ТЕШАН ЧА ЙО НИРОДХА ЭВАМ ВАДИ МАХА ШРАМАНА  
ЙЕ СОХА (3х)

***Перевод мантры (вслух повторять не нужно)***

ОМ! Татхагата провозгласил причины тех феноменов, что возникают на основе причин; провозгласил и их исчезновение. Так говорил великий Отрекшийся. СОХА

Данная практика, являющаяся терма (сокровищем Дхармы) Лотосорожденного (Падмасамбхавы), способна исцелить вас от уже имеющихся заболеваний и защитить от опасности заболеть в будущем.

***Посвящение заслуг***

Силою всех моих благих деяний прошлого, настоящего и будущего, пусть наивысшее добросердечие заботы о ближних - источник счастья трех времен, моего собственного и всех окружающих - родится в умах существ, лишенных этого драгоценного помысла, и возрастает в умах, уже обретших его.

Силою добродетели трех времен, моей собственной и совершенной святыми существами, чья мотивация кристально чиста, пусть все отцы и матери - живые существа обретут счастье.

Пусть я один стану причиной этого, и пусть навсегда опустеют низшие уделы сансары (царства адов, голодных духов и животных). Пусть тотчас исполнятся все молитвы святых существ, посвятивших свои жизни счастьем других, и пусть я сам стану причиной этого.

Силою благих деяний трех времен, моих собственных и совершенных благородными существами, пусть я достигну несравненного счастья полного просветления — состояния сознания, свободного от всяких изъянов и обладающего всеми благими качествами, и приведу к нему всех живущих.

*Пер. А. Нариньяни*

## **Практика простираций перед Тридцатью Пятью Буддами Покаяния**

### ***Мотивация***

Цель моей жизни состоит в том, чтобы освободить из океана страданий сансары и от причин страданий – омрачений и кармы – всех бесчисленных живых существ, являющихся источником всего счастья, что я испытывал в прошлом, испытываю сейчас и буду испытывать в будущем; как преходящего, так и совершенного счастья – включая все реализации на пути, освобождение из сансары и пробуждение. Для совершения этого я должен достичь полного пробуждения. Следовательно, мне необходимо осуществить путь. Для этого мне необходимо очиститься от загрязнений.

Если бы сейчас я родился в аду, это было бы просто невыносимо. Там даже одна маленькая искра огня, попавшая на мое тело будет в сотни тысяч раз горячее, нежели вся энергия огня этого мира. Один миг такого переживания подобен страданиям на протяжении множества эонов – настолько оно невыносимо. Я создал многочисленные причины для рождения в мирах адов, несчётное количество раз совершая десять недобродетельных деяний в этой жизни и в безначальном ряду прошлых рождений. Я создал многочисленные причины для рождения в мирах адов, несчётное количество раз нарушая обеты пратимокши, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты в этой жизни и в безначальном ряду прошлых рождений. И я создал неисчислимы причины для рождения в адах, накопив тяжелейшую негативную карму в отношениях со святым добродетельным другом, что означает причинение вреда его святому телу, пренебрежение его советами, причинение беспокойства его святому уму, наличие неблагоприятных мыслей, возникновение ереси и гнева – что порождает

величайшие препятствия к достижению пробуждения и служит причиной самых больших страданий. Каждое из перечисленных неблагих деяний в качестве результата порождает четыре вида страданий: созревающий результат (рождение в низших мирах), обретенный результат (окружение, в котором мне предстоит родиться, когда я вновь обрету человеческое рождение); результат, подобный

причине с точки зрения восприятия, и — худший из всех — результат, подобный причине с точки зрения действия, что означает, что в будущем снова и снова я буду стремиться совершить такие же неблагие деяния, и в результате вновь и вновь вынужден буду испытывать в качестве следствия эти четыре вида страданий, из-за чего сансара никогда не завершится.

Кроме того, карма имеет тенденцию возрастать, поэтому даже малое неблагое деяние может в результате привести к огромным страданиям. Результат созданной кармы определён будет пережит, поэтому каждый совершённый мною неблагой поступок обязательно принесёт свой плод, независимо от того, сколько для этого потребуется времени — до тех пор, пока не будет очищен. Так кармический результат одного неблагого поступка я вынужден вновь и вновь испытывать на протяжении многих сотен жизней. Понимая это, как могу я продолжать жить, не пытаюсь очиститься и избавиться от всей накопленной неблагой кармы? Также я старался бы избавиться от смертельного яда, попавшего в моё тело.

Более того, я умру, и смерть может наступить в любой день, в любой момент. Поэтому я должен очистить все свои неблагие деяния прямо сейчас, в данную секунду. Для этого я выполняю эти простирания и практику раскаяния в совершённых падениях. И я делаю это с целью развить себя для того, чтобы трудиться на благо всех живых существ.

### **Визуализация**

*В пространстве перед собой визуализируйте своего духовного наставника в аспекте Будды Шакьямуни, в сердце которого находится тысячерукий Ченрези. В сердце тысячерукого Ченрези находится слог ХРИ, и из него*

*исходят лучи света, образуя ниже в пространстве шесть рядов. На конце каждого луча расположен трон, поддерживаемый слонами и украшенный жемчугом. На каждом троне восседает будда. В первом ряду шесть будд синего цвета, в аспекте Акшобхьи, за исключением третьего будды, Владыки, Повелевающего Нагами, чьё тело синего цвета, а голова белого. Во втором ряду располагаются семь будд белого цвета, в аспекте Вайрочаны. В третьем ряду семь будд жёлтого цвета, в аспекте Ратнасамбхавы. В четвёртом ряду семь*



*будд красного цвета, в аспекте Амитабхи. В пятом ряду семь будд зелёного цвета, в аспекте Амогхасиддхи. Это Тридцать Пять Будд Покаяния. Поза каждого из них соответствует позе определённого дхьяни-будды. В последнем ряду располагаются Будды Медицины.*

### **Как медитировать в ходе практики**

*Думайте, что каждый из этих будд воплощает в себе Будду, Дхарму и Сангху всех трёх времён и десяти направлений, а также все статуи, ступы и тексты. Думайте о том, что они олицетворяют собою все святые объекты, сущностью которых является духовный Учитель. Породите совершенную веру в то, что каждый будда обладает силой очистить всю вашу неблагую карму и кармические отпечатки, накопленные с безначальных времён.*

*Теперь представьте, что из вас исходит бесчисленное количество тел, и, когда вы совершаете простирания, все эти тела простираются вместе с вами, во всех направлениях, покрывая собой каждый атом земной поверхности.*

*Теперь прочитайте преумножающие мантры, строфу прибежища и практику “Исповедь в совершённых падениях перед Тридцатью Пятью Буддами”, при этом неоднократно – столько раз, сколько можете — повторяя имя каждого будды во время каждого простирания. Именно произнесение имени каждого будды приносит очищение, поэтому существует огромная разница между повторением имен лишь несколько раз или многократно.*

85

*Даже если во время практики вы используете аудиозапись, всё равно самостоятельно и как можно больше раз повторяйте имена. Читайте эту молитву три раза, выполняя по одному простиранию перед каждым буддой, либо совершайте три простирания перед каждым буддой, при этом читая молитву один раз. В завершении произнесите имена Будд Медицины. В зависимости от наличия времени, простирания могут сопровождаться мантрой Ваджрасаттвы или обращенной к Ченрезе хвалой “По”. Затем прочитайте заключительную молитву вместе с Общей Исповедью.*

### **Повторение имён Тридцати Пяти Будд Покаяния**

*Сперва прочтите мантры для приумножения заслуги от совершения простирааний.*

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМАХ СУШРИЕ НАМА УТТАМА ШРИЕ  
СВАХА (3х)

ЧОМ ДЕН ДЕЙ ДЕ ШИН ШЕГ ПА ДРА ЧОМ ПА ЯНГ ДАГ ПАР ДЗОГ  
ПЭЙ САНГ ГЪЕ РИНЧЕН ГЪЯЛЦЕН ЛА ЧАГ ЦЭЛ ЛО (7х)

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РАТНА КЕТУ РАДЖАЯ /  
ТАТХАГАТАЯ АРХАТЕ САМЪЯК САМБУДДХАЯ/  
ТАДЪЯТХА ОМ РАТНЕ РАТНЕ МАХА РАТНЕ РАТНА БИДЖА ЙЕ СВАХА  
(7х)

Почтение молитве Раскаяния в совершенных падениях бодхисаттвы!

Я, (назовите своё имя), на все времена, принимаю прибежище в Гуру,  
Я принимаю прибежище в Будде,  
Я принимаю прибежище в Дхарме,  
Я принимаю прибежище в Сангхе. (3х)

1. Основателю, Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Славному Победителю Будде Шакьямуни я поклоняюсь.
2. Татхагате Полностью Уничтожающему Ваджрной Сущностью (Ваджрагарбхе) я поклоняюсь.
3. Татхагате Сияющей Драгоценности (Ратнарцису) я поклоняюсь.

86

4. Татхагате Владыке, Повелителю Нагов (Нагешварерадже), я поклоняюсь.
5. Татхагате Предводителю Героев (Вирасене) я поклоняюсь.
6. Татхагате Объятому Блаженством Герою (Вирананде) я поклоняюсь.
7. Татхагате Драгоценному Пламени (Ратнагни) я поклоняюсь.
8. Татхагате Драгоценному Лунному Свету (Ратначандрапрабхе) я поклоняюсь.
9. Татхагате Дстойному Лицезрению (Амогадаршину) я поклоняюсь.
10. Татхагате Драгоценной Луне (Ратначандре) я поклоняюсь.
11. Татхагате Лишённого Изъянов (Вимале) я поклоняюсь.
12. Татхагате Наделённому Бесстрашием (Сурадате) я поклоняюсь.
13. Татхагате Чистейшему (Брахману) я поклоняюсь.

14. Татхагате Наделённому Чистотой (Брахмадатте) я поклоняюсь.
15. Татхагате Божеству Вод (Варуне) я поклоняюсь.
16. Татхагате Небожителю Божества Вод (Варунадэве) я поклоняюсь.
17. Татхагате Славному Благу (Бхадрашри) я поклоняюсь.
18. Татхагате Славному Сандалу (Чанданашри) я поклоняюсь.
19. Татхагате Безграничному Великолепию (Анантауджасу) я поклоняюсь.
20. Татхагате Славному Сиянию (Прабхашри) я поклоняюсь.
21. Татхагате Славе, Неведающей Печали (Ашакашри), я поклоняюсь.
22. Татхагате Сыну Бесстрастия (Нараяне) я поклоняюсь.
23. Татхагате Славному Цветку (Кусумашри) я поклоняюсь.
24. Татхагате Постигшему Реальность Наслаждаясь Ясным Сиянием Чистоты (Брахмаджьотису) я поклоняюсь.
25. Татхагате Постигшему Реальность Наслаждаясь Ясным Сиянием Лотоса (Падмаджьотису) я поклоняюсь.
26. Татхагате Славному Богатству (Дханашри) я поклоняюсь.
27. Татхагате Славному Памятующему (Смртишри) я поклоняюсь.
28. Татхагате Великолепному Имени Повсеместно Прославленному (Парикиртита Намашри) я поклоняюсь.

87

29. Татхагате Королю Держащему Победный Стяг Высшей Власти (Индракету-дхвадже) я поклоняюсь.
  30. Татхагате Славному Всеподавляющему (Сувикранте) я поклоняюсь.
  31. Татхагате Высшему Победителю в Сражении (Юддхаджае) я поклоняюсь.
  32. Татхагате Достигшему Славного Совершенства Самоконтроля (Викрантагаташри) я поклоняюсь.
  33. Татхагате Славным Проявлением Озаряющим Все (Самантавибхасашри) я поклоняюсь.
  34. Татхагате Всеподавляющему Драгоценному Лотосу (Ратнападмавикранте) я поклоняюсь.
  35. Татхагате, Архату, полностью просветлённому будде Владыке Повелителей Гор, Прочно Восседающему на Драгоценности и Лотосе (Саилендараджре) я поклоняюсь.
- (3х)

### ***Простирания перед Семью Буддами Медицины***

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде Славному Доблестному Владыке Превосходных Знаков я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде Владыке Мелодичного Звука, Ослепительному Сиянию Мастерства, Украшенному Драгоценностями, Луной и Лотосом, я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде, Превосходному Чистому Золоту, Сияющей Драгоценности, Исполняющей Все Обеты, я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде, Наивысшей Славе, Свободной от Печали, я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде, Мелодичному Океану Провозглашённой Дхармы я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде Ясно Познающему в Радости Наивысшей Мудрости Океана Дхармы я поклоняюсь.

Бхагавану, Татхагате, Архату, полностью просветлённому Будде, Гуру Медицины, Владыке Лазурного Света я поклоняюсь.

### ***Молитва Раскаяния***

Тридцать Пять Будд и все другие Татхагаты, Архаты, полностью просветлённые Будды, существующие, поддерживающие и пребывающие во всех мировых системах десяти направлений; все Будды-Бхагаваны, прошу вас, внимайте мне.

Рождаясь во всех уделах сансары с безначальных времен и в теперешней жизни, я совершал неблагие деяния, побуждал к этому других или сорадовался их злодеяниям; присваивал святыни ступ, имущество Сангхи, имущество Сангхи десяти направлений, побуждал к этому других или сорадовался таким злодеяниям; совершал пять злодеяний безотлагательного воздаяния, побуждал к этому других или сорадовался их злодеяниям; следовал по пути свершения десяти недобродетелей, побуждал к этому других или сорадовался их злодеяниям: оскверненные содеянной неблагод кармой, я и другие живые существа вынуждены перерождаться в мирах ада, животными, голодными духами прета, в странах, где отсутствует Учение, варварами, богами долгой жизни, калекими, людьми, придерживающимися ложных воззрений или неспособными возрадоваться приходу Будды. Перед лицом Будд-Бхагаванов, воплощающих запредельную мудрость, перед их очами, свидетелями всего происходящего, олицетворяющими истину, взирающими с всеведущей мудростью, я признаюсь и раскаиваюсь во всех

злодеяниях, ничего не утаивая и не скрывая, и клянусь, что отныне буду воздерживаться от свершения этих недобродетелей.

Все Будды-Бхагаваны, прошу, внимайте мне. Все корни добродетели, созданные мною с безначальных рождений во всех уделах сансары и в этой жизни, даже такие малые, как добродетель от даяния всего одной пригоршни корма животному; все корни добродетели, созданные посредством соблюдения нравственности, проистекающие от безупречно чистого поведения, от полного преобразования мною умов живых существ, от порождения бодхичитты, от обретения

89

мною непревзойденной запредельной мудрости, – всю эту собранную и соединённую воедино добродетель я полностью посвящаю непревзойдённому, несравненному, наивысшему и превосходящему наивысшее. Тем самым я всецело посвящаю её наивысшему, совершенно полному пробуждению.

Я посвящаю благой потенциал во всей его полноте, подобно тому, как это делали Будды-Бхагаваны прошлого, как это будут делать Будды-Бхагаваны будущего и как это делают Будды-Бхагаваны настоящего.

Я раскаиваюсь в каждом неблагом деянии. Я сорадуюсь всем благим заслугам. Я взываю ко всем Буддам и прошу их принять мою мольбу: даруйте мне высочайшую совершенную запредельную мудрость.

К победителям, лучшим из рода человеческого – живущим в настоящем, являвшимся в прошлом и тем, кто подобным образом ещё придёт в этот мир, — ко всем тем, чьи благие качества обширны, подобно бескрайнему океану, с ладонями, сложенными в жесте почтения, обращаюсь за прибежищем.

### **Как медитировать во время Общей Исповеди**

*Признаваясь в каждом отдельном недобродетельном деянии из тех, что перечислены в этой молитве, раздумывайте о том, что вы не единожды, а несчётное число раз в безначальном ряду жизней совершали это злодеяние, помните вы об этом или нет. Породите чувство сильнейшего сожаления – чем сильнее раскаяние, тем более мощное очищение происходит. Затем размышляйте о пустотности всех негативных деяний, памятуя о том, что даже*

*недобродетельные поступки не обладают истинным существованием со своей стороны. Они возникают в зависимости от причин и условий и являются всего лишь обозначениями, данными умом. Вы можете думать о том, что они полностью лишены существования со своей стороны или что они являются просто обозначениями ума, или же что это галлюцинации. Какой бы метод постижения пустотности вы ни применяли, в результате в вашем сердце должна*

90

*появиться уверенность, что любое из этих негативных деяний является совершенно пустотным, не существующим со своей стороны даже на мельчайший атом. В завершении молитвы раскаяния остановитесь немного и породите решимость не совершать впредь этих негативных деяний. В этом заключается сила отказа (от совершения недобродетелей – прим. пер.). Ваше обещание должно быть реалистичным, пусть даже всё, что вы обещаете, это не совершать недобродетели в течение следующих пяти минут или секунд. В этом случае вы будете уверены, что не произносите ложь перед полем заслуг.*

### **Общая Исповедь**

У ху ла! (Горе мне!)

О, великий Гуру Ваджрадхара, все будды и бодхисаттвы, обитающие в десяти направлениях, а также благородная Сангха, прошу, внимайте мне.

Я, по имени [назовите своё имя], в безначальном ряду жизней в круговороте сансары и по сей день, под властью омрачений сознания, таких как привязанность, отвращение и неведение, посредством тела, речи и ума совершал десять недобродетелей. Я совершал пять тягчайших деяний безотлагательного воздаяния и пять близких к ним поступков.

Я нарушал обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и самайи тайной мантры; был непочтителен к своим родителям, к своим ваджрным учителям, к настоятелю и духовным друзьям, живущим в монашестве. Я причинял вред Трём Драгоценностям; отказывался от святой Дхармы; осуждал Арья Сангху; приносил вред живым

существам и так далее. Эти и множество других недобродетелей я совершил, побудил других совершить и радовался, когда другие их совершали.

Перед лицом великого Гуру Ваджрадхары, всех будд и бодхиваттв, обитающих в десяти направлениях, а также в присутствии благородной Сангхи, я признаюсь во всём собрании недобродетелей и падений, препятствующих обретению высокого рождения и освобождения и являющихся причиной сансары и дурных перерождений

91

низших миров. Я ничего не утаиваю, признаю эти деяния негативными и обязуюсь впредь воздерживаться от свершения этих недобродетелей. Признавшись и раскаявшись в недобродетелях, я обрету счастье; если не признаюсь и не раскаюсь в них, истинного счастья мне не будет.

### ***Визуализация, совершаемая в конце Молитвы Раскаяния***

Думайте, что благодаря силе, происходящей от повторения имён Тридцати Пяти Будд Покаяния и Будд Медицины, благодаря силе их чистых молитв и обетов, силе от зарождения раскаяния и другим противодействующим силам, а также силе от совершения простираций, нектар и лучи света исходят из святых тел будд, полностью очищая всю негативную карму, загрязнения и отпечатки, которые с безначальных времен накапливались в потоке вашего ума.

Породите сильную веру в то, что ваш ум полностью очистился.

Затем размышляйте над пустотностью. В пустотности нет «я» — создателя негативных действий. В пустотности нет совершения негативных действий. В пустотности нет негативных действий. Даже несмотря на то, что есть бесчисленное множество феноменов, в пустотности вообще не существует ничего. Не существует этого и того, меня и тебя, ничего. В пустотности всё имеет один вкус. Из этой пустотности всё обретает бытие. Всё существующее является проявлением пустотности.

### ***Посвящение заслуг***

Силою благого потенциала, на протяжении трёх времён

накапливаемого мною, всеми буддами и бодхисаттвами и всеми живыми существами, которые совершенно лишены существования со своей стороны, пусть я, который совершенно лишён существования со своей стороны, быстро достигну состояния полной пробужденности, которое лишено существования со своей стороны, чтобы вести всех живых существ, которые полностью лишены существования со своей стороны, к такому же состоянию, и пусть я, который полностью лишён существования со своей стороны, совершу это в одиночку.

92

Силою моих благих деяний прошлого, настоящего и будущего, а также благих деяний всех будд и бодхисаттв и всех живых существ, пусть драгоценный наивысший просветлённый помысел, бодхичитта – отказ от себялюбия и заботливое отношение к другим, источник всех достижений и любого счастья, как моего личного, так и всех живых существ, — немедленно зародится в моём уме и умах всех живых существ. И пусть те, в ком бодхичитта уже зародилась, никогда не оставляют её, а развивают дальше.

*Пер. с тиб. Лама Сона Ринпоче*

93

## **Краткая практика Ваджрасаттвы**

### **Очищение с помощью четырех противодействующих сил**

#### **Визуализация**

По правую руку от вас — ваш отец; по левую руку от вас — ваша мать. Ваши враги и те живые существа, которые вызывают в вас беспокойство, находятся перед вами, а ваши друзья и те, к кому вы привязаны, находятся за вашей спиной. Все остальные живые существа в форме людей находятся повсюду вокруг вас — их столь много, сколько вы можете представить. Визуализируйте объект своего прибежища, поле заслуг, в пространстве перед собой — либо в обширной форме (“один во множестве”), как в практиках Джорчо; либо в краткой, “все в одном”: все Будда, Дхарма и Сангха в единой форме Будды Шакьямуни. Читая приведенную ниже строфу, думайте, что вы и все живые существа вместе принимаете прибежище в Трех



Драгоценностях.

### **Сила Опоры: принятие прибежища**

Я навсегда принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и во всех трех колесницах, в дакинях йоги тайной мантры, в героях и героинях, в дарующих посвящения богинях и в бодхисаттвах, но превыше всего я навсегда принимаю прибежище в своем святом Гуру. (3х)

### **Сила раскаяния**

*Вначале вспомните определение неблагой кармы: любое действие, приводящее к страданиям — как правило, действие, мотивированное неведением, привязанностью или отвращением.*

Почти все действия, которые я двадцать четыре часа в сутки совершаю, мотивированы мирскими заботами, привязанностью к комфорту этой жизни. Так все обстоит с моего рождения до смерти в этой жизни, и так же все было в моих безначальных прошлых перерождениях. Почти каждое

94

когда-либо совершенное мною действие было недобродетельным – причиной страданий. Более того, я также постоянно нарушал(а) свои обеты пратимокши, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. А хуже всего то, что я создал(а) тяжелейшую неблагуя карму в отношении своих добродетельных друзей — испытывая по отношению к ним гнев, развивая ложные представления, порождая лишены преданности мысли, причиняя вред их святым телам и не следуя их советам. Нести эти неblaгие отпечатки в потоке моего ума совершенно невыносимо; я как будто проглотил(а) смертельный яд. Я должен / должна немедленно, без секундного промедления, практиковать противоядие и очистить всю неблагуя карму.

*Так породите сильные чувства безотлагательности и раскаяния.*

### **Памятование о непостоянстве и смерти**

Множество людей моего возраста и младше уже умерли. Чудо, что я еще жив(а) и у меня есть невероятная возможность очистить неблагуя карму. Смерть придет неизбежно, но время, когда это случится,

совершенно непредсказуемо. Если бы мне пришлось умереть прямо сейчас, я наверняка бы переродился / переродилась в низших мирах. Поскольку там я не смог(ла) бы практиковать Дхарму, мне пришлось бы провести в низших мирах бесчисленные эоны. Насколько же я невероятно удачлив(а), что могу прямо сейчас, без секундного промедления, очистить свою неблагую карму силой практики медитации и повторения мантры Ваджрасаттвы.

### **Сила опоры: Зарождение бодхичитты**

Но я выполняю эту практику Ваджрасаттвы не только лишь для себя – назначение моей жизни в том, чтобы освободить от всех страданий и их причин всех существ адов, претов, животных, людей, асуров, суров и существ, находящихся в промежуточном состоянии, и привести их к непревзойденному просветлению. Для осуществления этого я сперва сам(а) должен / должна достичь просветления. Поэтому я должен / должна немедленно очистить всю

95

накопленную мной неблагую карму посредством практики медитации и повторения мантры Ваджрасаттвы.

### **Визуализация**

Над моей макушкой, на лотосе и лунном диске восседает Ваджрасаттва — отец и мать. Их тела белого цвета, у каждого одно лицо и две руки. Он держит ваджру и колокольчик, она – искривленный нож и чашу из черепа. Они обнимают друг друга. Отец украшен шестью мудрами, мать – пятью. Он сидит в ваджрной позе, она – в позе лотоса. Ваджрасаттва – мой коренной гуру, святой ум всех будд, дхармакайя, который в силу огромного сострадания, направленного на меня и всех живых существ, проявился в этой форме для того, чтобы очистить меня и всех остальных.

*Таким образом ваш ум преобразуется в преданность гуру – корень всех благословений и реализаций на пути к просветлению.*

На лунном диске в сердце Ваджрасаттвы стоит слог ХУМ, окруженный цепочкой стослоговой мантры. Мощный поток белого нектара струится из ХУМ и слогов мантры и очищает меня от всех болезней, вреда от духов, неблагой кармы и омрачений.

## **Сила лекарства: начитывание мантры**

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА  
ТЕНОПАТИШТА ДРИДХО МЕ БХАВА СУТОШЬО МЕ БХАВА СУПОШЬО  
МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА САРВА СИДДХИМ МЕ ПРАЯЦА  
САРВА КАРМА СУЦА МЕ ЦИТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО  
БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МА МЕ МЮНЦА ВАДЖРА  
БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА А ХУМ ПхЭТ (7х, 21х или 108х)

### **Значение мантры**

*Ты, Ваджрасаттва, зародил святой ум (бодхичитту) согласно своему обету (самая). Твой святой ум украшен одновременными святыми действиями освобождения существ-скитальцев от сансары (круга перерождений со страдающими совокупностями). Что бы ни происходило в моей жизни – счастье или страдание, хорошее или плохое – пожалуйста, не оставляй меня, а направляй с радостным святым умом. Пожалуйста, закрепи все счастье, включая*

96

*счастье высших перерождений, осуществи все действия, высшие и общие реализации, и, пожалуйста, сделай так, чтобы слава пяти мудростей пребывала в моем сердце.*

*Начитывайте эту мантру 7 или 21 раз, или столько раз, сколько возможно, практикуя три техники очищения — сверху вниз, снизу вверх и мгновенное.*

### **Краткая мантра**

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ

### **Порождение веры в очищение**

Восседая на макушке моей головы, Гуру Ваджрасаттва говорит: «Дитя семейства, твои неблагие действия, омрачения и нарушенные и поврежденные обеты были полностью очищены».

*Породите сильную веру в то, что они полностью очищены, точно*

*как сказал Гуру Ваджрасаттвы.*

### **Сила решимости не совершать неблагие действия вновь**

Перед Гуру Ваджрасаттвой я обещаю никогда более не совершать тех неблагих действий, от совершения которых мне легко воздержаться, и не совершать в течение дня, часа или хотя бы нескольких секунд те неблагие действия, от совершения которых мне воздерживаться трудно.

### **Слияние**

Гуру Ваджрасаттвы чрезвычайно доволен вашим обещанием. Ваджрасаттвы в форме отца и матери растворяется в свете, и этот свет растворяется в вас. Ваши тело, речь и ум обретают нераздельное единство со святыми телом, речью и умом Гуру Ваджрасаттвы.

### **Медитация на пустотности**

В пустотности нет “я”, создающего неблагую карму; нет действия создания неблагой кармы; нет созданной неблагой кармы.

*Какое-то время сосредотачивайте ум на этой пустотности. Таким же образом смотрите на все явления как на пустотные – они не существуют со своей стороны. Осознавая таким образом пустотность, посвятите заслугу.*

97

### **Посвящение заслуг**

Силой всей заслуги, накопленной в трех временах мною, буддами, бодхисаттвами, и всеми остальными живыми существами (которые кажутся реальными, но пустотны), пусть я (кажущийся реальным, но пустотный) достигну просветления Гуру Ваджрасаттвы (которое кажется реальным, но пустотно), и приведу всех живых существ (которые кажутся реальными, но совершенно пустотны) к этому просветлению (которое кажется реальным, но пустотно), опираясь лишь на себя (который кажется реальным, но также совершенно пустотен, не существует с собственной стороны).

Пусть драгоценная бодхичитта, источник всего счастья и успеха для

меня и всех остальных живых существ, без секундного промедления зародится в моем уме и умах всех живых существ, и пусть та, что уже зародилась, увеличивается.

Пусть лама Цонкапа будет непосредственным Гуру для меня и всех живых существ во всех наших будущих жизнях; пусть мы ни на секунду не расстаемся с чистым путем, прославленным победителями – буддами, и так быстро, как только возможно, осуществим всю полноту пути – три основы пути и две стадии Высшей Йога Тантры – корень которого – преданность гуру.

Подобно отважным Манджушри и Самантабхадре, постигшим природу явлений, я наилучшим образом посвящаю все заслуги тому, чтобы следовать по их стопам.

Тем посвящением, которое Победоносные Ушедшие к Блаженству трех времен считали наилучшим, я также совершенным образом посвящаю все корни добродетели, чтобы вершить благое.

*Сост. на основе устных наставлений Ламы Сопы Ринпоче*

98

## **Практики долгой жизни**

### **Практика Будды Амитаюса - Будды Безграничной Жизни**

#### **Простирание:**

Амитаюс, властитель, ведущий мир [к Просветлению],  
Великолепный, устраняющий преждевременную смерть,  
Прибежище для всех беззащитных и страждущих существ,  
Тебе, Будда Безграничной Жизни, я простираюсь.

#### **Дхарани Будды Амитаюса**

ОМ НАМО БхАГАВАТЭ АПАРИМИТА АЮРДЖНЯНА СУБИНИ  
ЦИТАТЭДЗО РАДЗАЯ

ТАТхАГАТАЯ АРХАТЭ САМЬЯКСАМ БУДДхАЯ ТЭЯТА ОМ ПУНЬЕ  
ПУНЬЕ МАХАПУНЬЕ

АПАРИМИТА ПУНЬЕ АПАРИМИТА ПУНЬЕ ДЖНЯНА САМБХА РОПА  
ЦИТЭ

ОМ САРВА САМСКАРА ПАРИШУДХЕ ДХАРМАТЭ ГАГАНА САМУДГАТЭ  
СОБХАВА БИШУДХЕ МАХАНАЯ ПАРИВАРЭ СОХА

### **Мантра Будды Амитаюса**

ОМ АМАРАНИ ДЗИВЕНТИЕ СОХА

### **Посвящение заслуги:**

Благодаря этой добродетели пусть я быстро  
Достигну состояния Защитника Амитаюса,  
И всех без исключения существ  
Я в это же же возведу состояние

99

### **Мантра Белой Тары**

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ МАМА АЮР ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУШТИМ  
КУРУ Е СОХА

### **Мантра Ушнишавиджайи**

ОМ БХРУМ СОХА ОМ АМРИТА АЮРДАДЕ СОХА

## **Различные мантры**

### **Мантра Будды Шакьямуни**

(ТЕЙЯТА) ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

### **Мантра Авалокитешвары**

ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ

### **Мантра Манджушри**

ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ

### **Мантра Зеленой Тары**

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА

### **Мантра Будды Медицины**

ТАЯТА ОМ БЕКАНЗЕ БЕКАНЗЕ МАХА БЕКАНЗЕ [БЕКАНЗЕ] РАДЗА  
САМУДГАТЕ СОХА

### **Мантра Хаягривы**

ХРИ ВАДЖРА КРОДХА ХАЯГРИВА ХУЛУ ХУЛУ ХУМ ПХАТ

100

## **Молитва о долголетию Его Святейшества Далай-ламы**

ОМ СВАСТИ

О, собрание милостивых учителей и лам линии, обладающих тремя тайными силами тела, речи и ума неисчислимых будд; предстающих пред каждым учеником в соответствии с его духовным уровнем; драгоценные камни, исполняющие все желания, источник всякой благодати и достоинств! Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калп. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О, Дхармадату, невыразимая реальность, пронизывающая собой все явления, запредельная мудрость и высшее блаженство, что проявляются в мириаде мандал и обителей верховных божеств. О, собрание йидамов! Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калп. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О, бесчисленные победоносные будды трех времен, наделенные Десятью силами наставники богов, украшенные знаками совершенства! Просветленными деяниями Вы, во все времена, облегчали участь

существ безбрежного океана сансары. Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны Снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калып. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

101

О собрание учений, воплощенных в трех колесницах; дарующее покой драгоценное сокровище Просветления, избавляющее существ от страданий трех [низших] миров; чистое, неизменное, несущее вечное благо, вершина всех добродетелей! Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калып. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О духовная община, благородная и просветленная, не покидающая пределов алмазного града Нирваны, с величайшей доблестью вы сражаетесь с муками Колеса Бытия, оком мудрости проникая в глубинную истину! Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калып. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О, вы, даки и дакини, небесные существа трех миров, проводники высших обитателей, святых мест и кладбищ, хитроумной игрой стократных переживаний блаженства и пустоты, ведущие йогов по пути совершенства! Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто калып. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О, океан защитников Дхармы, украшенных оком мудрости запредельной; наделенных силой оберегать и хранить Учение! Вы, чьи косматые гривы на макушке завязаны в узел, – символ торжественной клятвы, данной пред Ваджрадхарой!

102



Вам с глубочайшей преданностью мы возносим молитву о защитнике Страны снегов Тензине Гьяцо.

Пусть его жизнь будет длиною в сто кальп. Явите ему свою милость – пусть всё, что он пожелает, исполнится без промедлений.

О, вы, безупречные, к кому мы идем за совершенным Прибежищем! Пусть силой этой молитвы, вознесенной от чистого сердца со смирением и верой, будет несокрушим, неизменен и неуязвим Нгаванг Лобсанг Тензин Гьяцо, Тело, Речь и Ум этой Страны снегов. Пусть на протяжении ста кальп восседает он на алмазном троне, не подверженном тлению и разрушению. Храбро взяв на плечи свои бремя будд бесчисленных миров, Он, как волшебная драгоценность, творит милосердные и благие дела. Пусть же его благородные устремления будут воплощены. Пусть силой этой молитвы навсегда распахнутся врата Золотого Века, даруя каждому долгожданное избавление от страданий; и пусть учение Будды распространится по всем направлениям, а благоприятные знаки говорят о его процветании в Колесе Бытия и Нирване.

Пусть нектар благословений Держащего Лотос беспрестанно наполняет наши сердца, наделяя их силой. Пусть, следуя Дхарме, мы принесем ему радость и пересечем океан совершенных и милосердных деяний. С благословения Победителей и их Сыновей, силой незыблемого закона взаимозависимого возникновения и чистоты нашей искренней веры, пусть молитва моя не знает преград и будет услышана вскоре!

103

ГАНГ РИ РА ВЭЙ КОР ВЭЙ ШИНГ КХАМ ДИР  
ПХЕНГ ДАНГ ДЕ ВА МА ЛЮ ДЖУНГ ВЭЙ НЭ  
ЧЕН РЕ ЗИГ ВАНГ ТЭН СИ ГЬЯ ЦО ЙИ  
ЩАБ ПЭ СИ ТХЭЙ БАР ДУ ТЭН ГЬЮР ЧИГ

Источник блага и счастья  
из края заснеженных гор -  
Авалокитешвара,  
Сострадательнозрящий -  
Владыка Тэнзин Гьяцо  
Пусть нерушимо пребудет

В мире – пока пребывает жизнь!

104

### Посвящение заслуг

ГЕ ВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ /  
ЛАМА САНГ ГЪЕ ДРУБ ГЪЮР НЭ /  
ДРО ВА ЧИГ КЪЯНГ МА ЛЮ ПА /  
ДЕ ЙИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОГ

Пусть силою добродетелей осуществлю,  
Скорей состояние Учителя – Будды,  
И всех остальных существ до одного  
я в это же возведу состояние!

ДЖАНГ ЧУБ СЕМ ЧОГ РИН ПО ЧЕ /  
МА КЪЕ ПА НАМ КЪЕ ДЖУР ЧИГ /  
КЪЕ ПА НЪЯМ ПАР МЕЙ ПА ЯНГ /  
ГОНГ НЕЙ ГОНГ ДУ ПХЕЛ ВАР ШОГ

Пусть драгоценная Бодхичитта  
Не зародившаяся – зародится,  
А зародившаяся – не угасает,  
Но возрастает сильнее и сильнее.

ТО НИ ДА ВА РИН ПО ЧЕ /  
МА ТОГ ПА НАМ ТОГ ГЪЮР ЧИГ /  
ТОГПА НЪЯМПА МЕПА ЯНГ /  
ГОНГ НЭ ГОНГ ДУ ПХЕЛ ВАР ШОГ

Пусть драгоценное постижение Пустотности  
Не зародившееся – зародится,  
А зародившееся – не угасает,  
Но возрастает сильнее и сильнее.

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДЕБА-ДАНГ ДЕБИ ГЮДАНГ ДЕНПАР ГЮРЧИК /  
СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУКНГЕЛ-ДАНГ ДУКНГЕЛ-ГИ ГЮДАНГ  
ДРАЛБАР ГЮРЧИК /  
СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУКНГЕЛ МЕДПИ ДЕБА-ДАНГ МИ-ДРАЛБАР  
ГЮРЧИК /  
СЕМЧЕН ТАМЧЕД НЕРИНГ ЧАКДАНГ НИ-ДАНГ ДРАЛБИ ТАННЁМ-ЛА

## НЕЙПАР ГЮРЧИК

Пусть будут счастливы все существа, причины для счастья пусть обретут! Пусть все избавятся от страданий и от причин страданий! Пусть никто не утратит счастья, избавленного от страданий! Пусть все существа без пристрастий или вражды – к ближним и дальним Пребудут равно-беспристрастны!

105

ДЖАМ ПЭЛ ПА ВЁ ДЖИ ТАР КХЬЕН ПА ДАНГ /  
КЮН ТУ САНГ ПО ДЕ ЯНГ ДЕ ШИН ТЕ /  
ДЕ ДАГ КЮН ГЫ ДЖЕ СУ ДАГ ЛОБ ЧХИР /  
ГЕ ВА ДИ ДАГ ТАМ ЧЕ РАБ ТУ НГО

Подобно отважным Манджушри и Самантабхадре, Постигшим природу явлений, я наилучшим образом посвящаю все заслуги тому, чтобы следовать по их стопам.

ДЮ СУМ ШЕГ ПЭЙ ГЪЯЛ ВЭ ТАМ ЧЭ КЫИ /  
НГО ВА ГАНГ ЛА ЧХОГ ТУ НГАГ ПА ДЕ /  
ДАГ ГИ ГЕ ВЭЙ ЦА ВА ДИ КЮН КЪЯНГ /  
ЗАНГ ПО ЧЁ ЧХИР РАБ ТУ НГО ВАР ГЫИ

Тем посвящением, которое Победоносные Ушедшие к Блаженству Трех времен считали наилучшим, Я также совершенным образом посвящаю все корни добродетели, чтобы вершить благое.

ГАНГ РИ РА ВЭЙ КОР ВЭЙ ШИНГ КХАМ ДИР /  
ПХЕНГ ДАНГ ДЕ ВА МА ЛЮ ДЖУНГ ВЭЙ НЭ /  
ЧЕН РЕ ЗИГ ВАНГ ТЭН ЗИ ГЪЯ ЦО ЙИ /  
ЩАБ ПЭ СИ ТХЭЙ БАР ДУ ТЭН ГЪЮР ЧИГ

Источник блага и счастья  
из края заснеженных гор -  
Авалокитешвара,  
Сострадательнозрящий -  
Владыка Тэнзин Гьяцо  
Пусть нерушимо пребудет  
В мире – пока пребывает жизнь!

**Молитва об исполнении устремлений Его Святейшества:**

ТОНГ НЬИ НЬИНГДЖЕ ЗУНГДУ ДЖУКПЕ ЛАМ /  
ЧЕ ЧЕР СЕЛДЗЕ ГАНГЧЕН ТЕН ДРЁ ГЁН /  
ЧАК НА ПЕМО ТЕНДЗИН ГЪЯЦО ЛО /  
СОЛВА ДЕБ СО ЩЕДЁН ЛХЮНДРУБ ШОК

Ты все больше и больше проясняешь путь, что объединяет пустотность и сострадание; Владыка учений и существ Тибета, Страны Снегов – Тебя, Держатель Лотоса Тензин Гьяцо, мы молим: пусть все твои желания спонтанно осуществляются!

### **Сарва мангалам!**

106

### **Благодарности:**

Выражаем огромную благодарность Досточтимому Геше Навангу Тукчже за идейное вдохновение, неоценимую помощь и поддержку, а также спонсорам и всем тем, кто оказал бескорыстную помощь в создании данного Сборника.

### **Посвящение заслуг:**

Силой накопленных заслуг, пусть Его Святейшество Далай-Лама XIV, Досточтимый Чжадо Тулку Ринпоче и все Учителя живут долго и пусть успех всегда сопутствует в их благих делах. Пусть все существа освободятся от страданий и их причин, пусть все существа достигнут подлинного Счастья и его причин.

Сборник не предназначен для коммерческого использования!

Санкт-Петербург

июль 2015 г.

107