

МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

МАНТРА БУДДЫ ШАКЬЯМУНИ

МИГЗЭМ

СУТРА СЕРДЦА ПРАДЖНЯПАРАМИТЫ

ПОСЛАНИЕ, НАПОМИНАЮЩЕЕ О ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ

ДРАГОЦЕННОСТЬ БОДХИЧИТТЫ

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ



КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ ТЕКСТАМИ

Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или на стул, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить книги Дхармы полагается в алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

МОЛИТВА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕДИТАЦИИ

Сан-гье чё-данг цок-кьи чог-нам ла
Джанг-чуб бар-ду даг-ни кьяб-су чи
Даг-ги джин-сог гьи-пе ди-даг ги
До-ла пен-чир сан-гье дуб-пар щог
(повторяется трижды)

*Обращаясь к Прибежищу в Будде, Дхарме и Сангхе
вплоть до самого Просветления.
Благодаря практике даяния и других парамит
Да стану я Буддой на благо всех существ!*

Мысленное очищение всего, что вас окружает

Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной, как ладонь, гладкой, как лазурит.

Мысленно разместите чистые подношения

Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра.

Созерцание объектов Прибежища

В предлежащем пространстве на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть всех моих милостивых наставников. Вокруг него собрались Гуру – как непосредственные, так и входящие в линию преемственности – а также Йидамы, Будды, Бодхисаттвы, Шраваки, Пратьекабудды, Даки, Дакини и Стражи Дхармы.

Сотворение причин, побуждающих искать Прибежище

Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе – единственным началам Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трех Драгоценностей.

Краткая молитва ищущего Прибежища

Я, вместе со всеми живыми существами, ищем прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, пока все мы не достигнем Просветления. *(повторяется трижды)*

Сотворение бодхичитты

Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам. *(повторяется трижды)*

Принятие благословения и очищение

Из сердец всех, в ком я ищу прибежища, нисходят потоки света и нектара; они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы.

Сотворение Четырех безмерных

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем. Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности.

Призывание Поля духовных заслуг

О Защитник всех существ, великий Победитель полчищ злых духов, о Благословенный, Всеведущий, явитесь, сопровождаемый свитой, в месте сем!

Семичленная молитва

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершенных мною от века, и радуюсь добродетелям всех существ. Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте колесо Дхармы ради нас! Все добродетели посвящаю великому Просветлению.

Подношение мандалы (повторяется трижды)

Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля, великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере Будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях. Предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть, друзья, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас:

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЙАМИ

Обращение к полю духовных заслуг и к наставникам линии преемственности, указующим этапы пути

О мой добрейший коренной Гуру! Воссядьте на лотос и луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одарите меня благодатью Ваших тела, речи и ума!

(Мысленно представляйте, как коренной Гуру нисходит на макушку вашей головы и обращается вместе с вами, как указано далее).

Обращаюсь к Вам, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее.

Обращаюсь к вам, о наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: досточтимый Майтрейя, благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции глубинного постижения: досточтимые Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры: Победитель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь Тантры.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Древний Кадам: Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потоба и все иные драгоценные учителя, явившие единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Новый Кадам: досточтимый Цонкапа, Джамвел Гьяцо, Кхедруб Дже и все иные драгоценные учителя, явившие единство Сутры и Тантры.

Обращаюсь к Вам, мой добрейший и драгоценнейший Учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмирённых чередой всех предшествующих Будд, как будто эти подопечные – удачливые ученики.

(следующие три обращения повторяются трижды)

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресеклись все мои извращенные помыслы – от непочтения к добрейшему Наставнику до утонченной двойственности восприятия!

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, чтобы быстро сотворить чистые помыслы – от почтения к добрейшему Наставнику до единства блаженства и пустоты!

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, дабы свести на нет все внешние и внутренние препятствия!

Принятие благословения и очищение

Из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара, они даруют благословение и очищение.

Молитва к этапам пути

Начало пути – упование на моего добрейшего Наставника, в котором источник всякого блага. Благословите меня осознать это и следовать ему с великой преданностью.

Жизнь в мире людей со всеми ее свободами – редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите меня осознать это, дабы денно и ночью я мог осуществлять смысл жизни.

Подобно пузырьку на воде, мое тело умирает и разлагается очень быстро, а после смерти являются плоды кармы, подобно тени, сопутствующей телу. Дайте мне благословение знать и не забывать об этом, чтобы всегда я бдительно следил за тем, что делаю, и, избегая пагубных поступков, стяжал богатство добродетели.

Радости сансары обманчивы: они не приносят удовлетворения, но одни лишь муки. Посему склоните меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дайте мне благословение, чтобы этот чистый помысел породил неотступное внимание и величайшую осторожность, дабы моим основным духовным деланием остался корень всей Дхармы – обет личного освобождения.

Подобно мне, все мои добросердечные матери тонут в океане сансары. Даруйте мне благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствии Трех нравственных основ, я не могу стать Буддой, поэтому ищу благословения на обретение силы трудиться по исполнению обетов бодхисаттвы.

Уняв мой ум от развлечений, и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства безмятежности и проникновения.



ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Мигзэм



**МИГ-МЕ ДЗЕ-ВЕ ТЕР-ЧЕН ЧЕН-РЕ-ЗИ
ДИ-МЕ КЕН-БЕ ВАНГ-ПО ДЖАМ-ПЕЛ-ЯН
ГАН-ЧЕН КЕН-БЕ ДЗУ-ГЬЕН ЦОН-КА-ПА
ЛОБ-САН ДАК-ПЕ ЩАВ-ЛА СОЛ-ВА-ДЕП**

Сутра Сердца Праджняпарамиты

ॐ || ཨ་རྒྱ་བླ་མ་འདྲ་མཉམ་པའི་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིད་ལྷན་པའི་

ॐ || འཕགས་པ་པའི་མཉམ་པའི་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིད་ལྷན་པའི་
སྒྲིབ་པ་

Поклоняюсь всем буддам и бодхисаттвам.

Так я слышал однажды:

Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое "Видимость глубины". И в то же самое время Бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара, рассматривая практику глубинной Праджняпарамиты, узрел, что даже пять скандх пусты от самобытия.

Тогда достопочтенный Шарипутра, побуждаемый силой Будды, обратился к Бодхисаттве-махасаттве Арья Авалокитешваре с таким вопросом: "Если какой-нибудь сын благородной семьи или дочь благородной семьи хотят приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, как им следует выполнять ее?"

На это Бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара так ответил достопочтенному Шарипутре: "Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, что желают приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, должны ясно и безусловно видеть даже пять скандх пустыми от самобытия.

Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты. Также пусты и ощущения, различение, формирующие факторы и сознание.

Так, Шарипутра, и все дхармы есть пустота – не имеют отличительных признаков, не появляются и не исчезают, не загрязнены и не чисты, не ущербны и не совершенны.

Поэтому, Шарипутра, в пустоте нет формы, нет ощущений, нет различения, нет формирующих факторов и нет сознания; нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума; нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм, нет сознаний от зрительного до умственного. Нет неведения, нет прекращения неведения, и далее, вплоть до того, что нет старости и смерти и нет прекращения старости и смерти. Также нет страдания, источника, пресечения, пути; нет мудрости, нет достижения и нет даже недостижения.

Поэтому, Шарипутра, поскольку у бодхисаттв нет достижения, они опираются на Праджняпарамиту и пребывают в ней. Поскольку в их сознании нет препятствий, нет и страха. Полностью отойдя от превратного, они тем самым достигнут нирваны.

Так же и все будды, пребывающие в трех временах, достигли полного, несравненного, наивысшего пробуждения, опираясь на глубинную Праджняпарамиту.

А потому знай, что мантра Праджняпарамиты – мантра великого знания, несравненная мантра, мантра, равная непревзойденному, мантра, полностью успокаивающая все страдания, – истинна, ибо она безобманна. Мантра Праджняпарамиты гласит:

ТАДЪЯТА ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СООХА

Шарипутра, так Бодхисаттвы-махасаттвы должны изучать Праджняпарамиту".

Затем Бхагаван, выйдя из самадхи, похвалил Арья Авалокитешвару, Бодхисаттву-махасаттву: "Превосходно, превосходно! О сын благородной семьи, так и есть, так и должно быть. Именно так, как показано тобой, и следует практиковать глубинную Праджняпарамиту, ибо тогда возрадуются даже Татхагаты".

Когда Бхагаван изрек эти слова, возрадовались достопочтенный Шарипутра и Бодхисаттва-махасаттва Авалокитешвара и все собравшиеся, вместе с богами, людьми, асурами и гандхарвами, и все восславили слова Бхагавана.

На этом заканчивается махаянская сутра, называемая "Бхагавати Праджняпарамита Хридайя".

Послание, напоминающее о ежедневной практике

Помня о Духовном Наставнике и практикуя Дхарму,
Никогда не забывая о доброте Духовного Наставника,
Пусть я смогу перестать видеть недостатки Духовного Наставника.
Что бы ни делал Духовный Наставник,
Пусть я смогу увидеть это как искусные средства.
Пусть, что бы я ни делал, я стану делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника.
Пусть я смогу радовать Духовного Наставника.
Если Духовный Наставник рад, то нет более высокого подношения, чем это,
И нет более высокой практики, чем эта.
Мой Духовный Наставник практикует так,
И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о смерти и практикуя Дхарму,
Пусть я освобожусь от страданий низших миров!
Если я не свободен от низших миров,
Как я смогу приносить благо другим?
Ежедневно вспоминая о страданиях низших миров,
Пусть я смогу породить подлинное Прибежище.
Если я обрету подлинное Прибежище, то нет подношения выше, чем это,
И нет практики выше, чем эта.
Мой Духовный Наставник практикует так,
И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня об омрачениях и практикуя Дхарму,
Пусть я смогу избавиться от оков омрачений и кармы!
С безначальных времен омрачения создают страдания мне и всем живым существам.
Соответственно, ум, свободный от омрачений, является безупречным счастьем.
Пусть я достигну пресечения омрачений.

Пусть я смогу породить особую бдительность в отношении шести причин омрачений.

Пусть мой ум никогда не полагается на омрачения,

Пусть мой ум всегда полагается на позитивные состояния.

Нет нравственности выше этой, и нет практики выше этой.

Мой Духовный Наставник практикует так,

И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о живых существах и практикуя Дхарму,

Пусть я никогда не забуду доброту живых существ,

Их доброту как матерей и не-матерей,

Их доброту помощи мне в достижении состояния будды.

Что бы я ни делал, пусть это приносит благо другим,

О чем бы я ни думал, пусть это приносит благо другим.

Да смогу я спонтанно приносить благо живым существам.

Пусть все их страдания проявятся во мне и океан страданий высохнет!

Пусть все мое счастье уйдет к другим и пусть все пространство наполнится счастьем!

Пусть я не буду держаться эгоистичного ума,

И пусть я всегда буду хранить ум, заботящийся о других.

Если я всегда буду хранить ум, заботящийся о других, то нет добродетельного ума выше этого и нет практики выше этой.

Мой Духовный Наставник практикует так,

И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о пустоте и практике Дхармы

Пусть мудрость, познающая пустоту, явится в облике божества,

И пусть я смогу установить видимость божества как пустую от самобытия.

Пусть все обыденные видимости и цепляния исчезнут из ума.

Пусть, что бы ни являлось моему уму, является в облике божества и мандалы.

Пусть я смогу обрести реализацию союза глубинности и ясности.

Когда я достигну реализации союза глубинности и ясности,

Нет собрания заслуг и мудрости выше этого и нет практики выше этой.

Мой Духовный Наставник практикует так,
И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о ясном свете и практике Дхармы
Пусть временные концептуальные мысли растворятся в уме.
Пусть проявится изначально чистый ясный свет.
Пусть я смогу познать собственную природу.
Пусть я смогу установить тонкий объект отрицания.
Пусть я смогу познать тонкую абсолютную природу.
Пусть все мои омрачения растворятся в сфере пустоты,
Пусть я смогу оставаться в ясном свете.
Когда возникает концептуальная мысль, она возникает из сферы ума.
Когда она растворяется, то исчезает также в сфере ума.

Нет пресечения самовозникающих и самоисчезающих концептуальных мыслей.
Какая бы концептуальная мысль ни возникла, являясь пищей союза пустоты и рипа,

Она освобождается автоматически и становится упражнением Дхармакаи.

Пусть Дхармакая проявится!

Если будды трех времен соберутся вместе, они не смогут дать наставлений глубже, чем эти, и нет практики выше, чем эта.

Мой Духовный Наставник практикует так,
И я как его ученик буду практиковать так же.

Пока остается пространство,
Пока остаются живые существа,
Пусть и я смогу пребывать вместе с ними
И поддерживать деятельность моего Духовного Наставника.

11 июля 2012 года с умом, движимым сильной верой в Духовного Наставника, я, Джампа Тинлей, написал это послание, напоминающее о ежедневной практике. Пусть жизнь тех, кто прочитает это послание и будет обдумывать его, станет значимой.

ДРАГОЦЕННОСТЬ БОДХИЧИТТЫ

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.
Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.
Если жаждешь вечного и временного счастья –
Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
Что толку в хороших манерах?
Если нет у тебя бодхичитты,
Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
Если посевы не всходят?
Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
И в диспуте умело побеждаешь,
И мастерски стихи ты сочиняешь –
Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
На ум приходит образ тающего снега.
Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
Глаза свои руками защищают.
Какая бы опасность ни возникла –
Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул - смотри с бодхичиттой.
О чем бы ни думал - думай с бодхичиттой.
Что б ни сказал - говори с бодхичиттой.
На что б ни медитировал - медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
Из тайных слов своего сердца.
Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
Быть может, ты их смысл откроешь.

С любовью, Геше Тинлей. 16.05.2003 г.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Силою заслуг, которые я стяжал трудами на этапах Пути, да обретут все живые существа возможность трудиться подобным же образом.

Сколько ни есть живых существ, испытывающих сердечные и телесные муки, пусть все они избавятся от страданий силою моих заслуг и пусть все они обретут вечную радость и счастье.

Да испытает каждое существо счастье людей и богов и достигнет скорого освобождения, так что сансара скоро угаснет.

На благо всех живых существ, заполняющих пространство, да обрету я мудрость, как у Манджушри, великое сострадание, как у Авалокитешвары, огромную силу, как у Ваджрапани.

Дхарма, проповеданная Буддой, – наилучшее целительное средство, облегчающее всякую душевную боль. Да процветает эта Дхарма-драгоценность во всех мирах, наполняющих пространство.

Да родится в сознании всех живых существ великая вера в Будду, Дхарму и Сангху, и тем самым да воспримут они благодать Трех Драгоценностей.

Отныне да не будет в этом мире страданий от неизлечимых болезней, голода и войн, и да не причинят вреда землетрясения, пожары, бури, наводнения и другие бедствия.

Да повстречаются все живые существа, мои матери, с драгоценными наставниками, указующими этапы пути к Просветлению, и, вступив на эту стезю, пусть скоро достигнут они окончательного покоя полной Просветленности.

Благословениями Будд и бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силою моего чистого высочайшего устремления да исполнятся мои молитвы.