

Ежедневная медитация



FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© FPMT Education Publications, FPMT Inc., 2013
Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме или каким-либо средствами, электронными или механическими, в том числе посредством фотокопирования, записи или любых других видов хранения или восстановления информации или технологий – уже известных или тех, что будут разработаны – без письменного разрешения издателя.

Отформатировано с использованием шрифтов Charter и Avenir Next.

Танка с изображением Будды Шакьямуни – © Джейн Сейдлици. Использовано с разрешения.

Первоначально опубликовано в США.

Требования по практике

Эту практику может выполнять любой, кто имеет веру. Наличие каких-либо посвящений не является необходимым.

Ежедневная медитация

Прямая медитация на поэтапном пути, содержащая все значимые смыслы

Сущность, объемлющая всех будд,
Источник всей святой Дхарм писаний и реализаций,
Главный из всех арьев, замышляющих добродетель –
К прославленному святому Гуру обращаюсь за
прибежищем.

Прошу, [Гуру], благослови мой ум вступить в Дхарму,
Дхарму вступить на путь,
И на то, чтобы на пути не было препятствий.¹

Прошу, благослови меня на то, чтобы до достижения
просветления
Подобно юному Норсангу и бодхисаттве Вечно-Плачущему
Чистыми помыслами и действиями вверяться
добродетельному другу,
Все совершаемое воспринимать как чистое,
И суметь осуществить все слова и советы.

Прошу, благослови меня на то, чтобы посредством видения
этого тела со свободами и богатствами,
Обладающего огромным смыслом, трудно обретаемого
вновь и легко исчезающего,
И столь глубоких действий и следствий,
Страданий дурных скитальцев, что так сложно снести –
Искренне, от всего сердца обратиться за прибежищем к
Трем Исключительным и Высшим,
Оставить неблагую карму и осуществлять практику
добродетели в соответствии с Дхармой.

Это поэтапный путь существа низших способностей.

При опоре на это,
Хоть и достигнуто
Одно лишь высшее перерождение дэвой или человеком,
В силу того, что пребываешь под контролем неоставленных
Завес беспокоящих помыслов [омрачений],
Приходится бесконечно переживать в этой сансаре
страдания.

Прошу, благослови меня на то, чтобы тщательно
размышляя
Над вращением в сансаре
Суметь днем и ночью постоянно следовать
Главному методу освобождения от него:
Трем драгоценным путям тренировки.

Это поэтапный путь существа средних способностей.

При опоре на это,
Хоть я и достигну одного лишь освобождения,
Поскольку нет живых существ шести видов,
Что не были бы моими отцами и матерями –
Прошу, благослови меня осуществлять их цель.

Прошу, благослови меня на то, чтобы размышляя
подобным образом
Переключить ум с низшего счастья [нирваны]
И породить драгоценный помысел просветления,
[бодхичитту],
Посредством уравнивания и замены себя и других,
Чтобы суметь следовать поведению
Сынов победоносных, [бодхисаттв], шести парамитам
и тому подобному.

Это поэтапный путь существа великих способностей.

Натренировав подобным образом свой ум на общем пути,
Я не буду испытывать расстройств от длительного
переживания страданий в сансаре.

Видя нестерпимое – особенно с состраданием по отношению к живым существам –
Вступая на быстрый путь, учения Ваджраяны,
И храня свои самаи и обеты превыше этой жизни,
Благослови меня суметь быстро осуществить объединенное состояние Ваджрадхары
За одну краткую жизнь этой эпохи упадка.

Это поэтапный путь колесницы тайной мантры, ваджраяны, существа величайших способностей.

Затем прочтите:

Пусть ни на миг не возникнет ересь
По отношению к действиям славного Гуру.
Пусть любые совершаемые действия я воспринимаю как чистые.
[С такой преданностью] да обрету я в своем сердце благословения Гуру.

Затем прочтите следующую строфу и медитируйте над тем, что Гуру входит в ваше сердце:

Прекрасный и драгоценный коренной Гуру,
Пребуди на лotosовом троне в моем сердце.
Направляй меня своей великой добротой
И даруй реализации твоих святых тела, речи и ума.

После этой утренней мотивации, прочтите следующие строфы о том, как жить ради живых существ:

***Из “Восьми строф преобразования мышления” геше
Лангри Тангпы***

С решимостью получить величайшее возможное благо
Ото всех живых существ,
Более драгоценных, чем исполняющий желания самоцвет,
Я во все времена буду дорожить ими превыше всего.

Из Нагарджуны

Пусть я стану как исполняющий желания самоцвет,
Что утоляет все желания,
И как исполняющее желания древо,
Что утоляет все надежды живых существ.

***Из “Руководства по образу жизни будхисаттвы”
Шантидевы***

Ради осуществления блага всех живых существ
Без какого-либо сожаления
Я отдаю свои тело, наслаждения и богатство,
А также все добродетели трех времен.

Отрекаясь от всего, выходя за пределы страданий,
Мой ум достигает непребывающего беспечального
состояния [просветления].
Полностью от всего отказавшись
Лучше всего всё отдать живым существам.

Я спокойно, как они того пожелают, отдаю это тело
Всем живым существам – [как бы им ни было удобно им
пользоваться].
Всегда убивать, критиковать, бить и так далее, –
Они могут делать, что пожелают.

Живые существа играют с моим телом,
Высмеивают меня и насмеваются надо мной.
Поскольку я уже отдал(а) тело им,
Почему я против этого выступаю?

Пусть живым существам будет позволено совершать любое действие,
Что не причиняет им вреда.
Кто бы со мной ни встретился,
Пусть для них встреча не будет лишена смысла.

У каждого, кто просто при взгляде на меня
Сердится или зарождает мысли преданности –
Пусть один лишь этот помысел станет причиной
Для осуществления блага этих живых существ.

Любое существо, что критикует меня, [принижает],
Или любое, что причиняет вред,
[Подобным образом] даже насмехаясь надо мной [за моей спиной] –
Пусть всем повезет обрести [великое] просветление.

Пусть я стану спасителем для тех, кто лишен проводника,
Проводником для тех, кто вступает на путь,
Лодкой, кораблем, мостом,
Для тех, кто желает перейти [через великую реку на сушу].

Пусть я буду островом для тех, кто стремится на остров,
Светом для жаждущих света,
Постелью для тех, кто хочет иметь место для отдыха;
Для живых существ, что желают иметь раба – пусть я стану рабом для всех.

Пусть я стану исполняющим желания самоцветом, исполняющим желания сосудом,
Могучей мантрой и великим лекарством,
Исполняющим желания деревом,
Исполняющей желания короной для этих живых существ.

Пусть я стану великими элементами,
Землей, и подобно вечно [безграничному] небу
Пусть стану причиной жизни
Бесчисленных живых существ.

Таким образом, для царств живых существ,
Равных пределам неба,
Пусть я стану причиной вечной жизни,
Пока не будет достигнуто непререывающее беспечальное
состояние.

Пока существует пространство,
Пока существуют живые существа,
Пусть и я пребываю и устраняю страдания живых существ.

Благословление речи

КОН ЧОГ СУМ ЛА КЬЯБ СУ ЧИ

Я принимаю прибежище в Трех Драгоценностях,
ДРО ЛА ПХЭН ЧИР САНГ ГЬЕ ШОГ (3х)

Пусть стану буддой ради всеобщего блага. (3х)

Для начала очистите подлинно существующее “я” в пустотности, поскольку в реальности оно пустотно. Затем мудрость, воспринимающая пустотность, переживает безграничное блаженство. Вы также можете думать, что мудрость, переживающая блаженство, недвойственна с пустотностью.

Затем проявитесь как божество. Слог А на вашем языке превращается в лунный диск. На нем проявляется белый слог ОМ, окруженный белыми АЛИ (гласными), выстроенными по кругу по часовой стрелке; красными КАЛИ (согласными), выстроенными по кругу против часовой стрелки; и синей мантрой сердца взаимозависимости, выстроенной по кругу по часовой стрелке.

Лучи света исходят из слогов и цепочки мантр и крюками цепляют благословения и силу как обыденной, так и запредельной речи в форме трех мантр, семи высших драгоценных царских символов и восьми благоприятных знаков.

Сюда относятся сила (запредельной сансаре) речи будд, арья бодхисаттв, тех, кто пребывает на трех чистых бхуми, и архатов,

а также (не запредельная сансаре) сила речи тех, кто осуществляет путь, а также мудрецов, достигших силы слов, осуществивших слова истины и обладающих великой силой речи. В силу пребывания в безмолвии, жизни в нравственности воздержания от неблагой кармы речи, слова этих мудрецов обладают огромной силой. О чем бы они ни молились, всё успешно сбывается. Все благословляющие силы святой речи – от тех, кто пребывает за ее пределами, и тех, кто пребывает в ней – зацепляются в форме трех мантр, семи драгоценных атрибутов царской власти и восьми благоприятных знаков, и затем впитываются. Думайте, что всё небо заполняется ими, а также мантрами, и что они растворяются в мантрах на вашем языке.

Визуализируя это, последовательно прочтите:

Али (Гласные)

ОМ А АА И ИИ У УУ РИ РИИ ЛИ ЛИИ Э ЭИ О АУ АМ А
СВАХА (3х)

Когда вы повторяете гласные, белый нектар стекает из мантры и заполняет все ваше тело, полностью очищая всю неблагую карму, собранную телом.

Кали (Согласные)

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

Когда вы повторяете согласные, красный нектар стекает из мантры и заполняет все ваше тело, полностью очищая всю неблагую карму, в безначальных перерождениях собранную речью.

Мантра сердца взаимозависимости

ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУН ТЕШАН
ТАТХАГАТО ХЬЯВАДАТ ТЕШАН ЧА ЙО² НИРОДХА ЭВАМ
ВАДИ МАХА ШРАМАНА ЙЕ СВАХА (3х)

Когда вы начитываете мантру, потоки синего нектара струятся из мантры и заполняют все ваше тело, полностью очищая всю неблагуую карму, накопленную вашим умом.

Затем мантра сердца взаимозависимости, согласные, гласные, ОМ и лунный диск растворяются друг в друге, одно за другим. Лунный диск превращается в слог А, который превращается в розовый нектар и растворяется в вашем языке. Он обретает ваджрную природу.

Язык приобретает неразрушимую ваджрную природу. Ничто – например, черные виды пищи – не способно навредить силе мантры, отнять ее или уничтожить. Затем зародите очень сильную веру в то, что все сила и благословения речи всех будд, бодхисаттв, мудрецов, йогинов и так далее вошли в вашу речь, и что ваша речь доведена до совершенства. Думайте: “Я улучшил(а) свою речь”. Стоит живым существам услышать вашу речь, как она умирляет их эмоциональные и беспокоящие помыслы, а все, что вы говорите, исполняется; они исполняют то, что вы скажете.

Польза от благословения речи

В силу этих размышлений сила вашей речи становится потрясающей, и все, что вы повторяете, приумножается в десять миллионов раз. Ваша речь не будет подобна болтовне. Посредством силы мантр сила вашей речи не будет уничтожена принятием пищи.³

Молитва посвящения

Пусть мой язык обладает всей отвагой ушедших к блаженству.

Посредством силы, проявленной этими прославленными словами,

Пусть все живые существа будут усмирены.

Какие бы слова я ни изрекал(а), пусть все эти действия немедленно осуществляются.

Мантра благословения малы

ОМ РУЧИРА МАНИ ПРАВАРТАЯ ХУМ (7х)

Прочтите семь раз, а затем подуйте на малы. Это приумножает силу повторяемых вами мантр в сикстиллион раз [десять миллионов раз по миллиарду]. Это мантра из “Сутры невообразимого божественного дворца, великого умножающего самоцвета”.

Мантра для умножения заслуги

ОМ САМБАРА САМБХАРА БИМАНА САРА МАХА ДЖАВА ХУМ

ОМ СМАРА СМАРА БИМАНА СКАРА МАХА ДЖАВА ХУМ (7х)

Повторение этой мантры умножает заслугу от любого осуществленного за день телом, речью и умом добродетельного деяния в 100 000 раз. Так сказано в “Сутре колеса полного посвящения”.

Сунг благородного совершенно чистого безупречного света

НАМА НАВА НАВА ТИНЕН ТАТХААГАТА ГАНГА НАМ ДИВА
ЛУКАА НЕН / КОТИНИ ЮТА ШАТА САХА СРАА НЕН / ОМ
ВОВОРИ / ЦАРИ НИ* ЦАРИ / МОРИ ГОЛИ ЦАЛА ВААРИ
СВАХА⁴ (несколько раз)

[* указывает на повышение тона]

Мантра, преподанная Буддой Дроден Гьелва Чё

ОМ ХРИ Я ДЕ САРВА ТАТХААГАТА ХРИДАЯ ГАРБЕ / ЗОЛА
ДХАРМА ДХАТУ ГАРБЕ / САНГ ХАРАНА АЮ САНГШОДХАЯ /
ПАПАМ САРВА ТАТХААГАТА САМЕНДРА АЮШНИ КХА
ВИМАЛЕ БИШУДХЕ СВАХА⁵ (несколько раз)

Мантра, исполняющая желания

ЧОМ ДЕН ДЕ / ДЕ ЩИН ШЕГ ПА / ДРА ЧОМ ПА / ЯНГ ДАГ
ПАР / ДЗОГ ПЭЙ САНГ ГЬЕ / СА ДЗИН ГЬЕЛ ПО ЛА / ЧАГ
ЦЭЛ ЛО (7х)

ТАДЬЯТХА / ОМ ДАРЕ ДАРЕ / ДАРАНИ БАНДЕ СВАХА (7х)

У каждого, кто повторяет имя этого татхагаты и запоминает слова его мантры, исполнятся все желания.

Затем выполните медитацию на ламрима на основе одной из следующих практик: 1) *Лама Чопы*, которая является превосходным вариантом, потому что содержит предварительные практики, весь ламрим и особое преобразование мышления – преобразование проблем в путь к просветлению; 2) *Гуру-йоги ламы Цонкапы* – которая приносит девять видов пользы, и, в частности, способствует развитию мудрости, перерождению в чистой земле Тушиты, повторной встрече с безупречными учениями ламы Цонкапы, дарует защиту от вреда со стороны королей-духов *цен* и т.д., и способствует тому, что ваши слушание, размышление и практика медитации становятся для ума действительны; 3) *Гуру-йоги Ченрези*; 4) *Гуру-йоги Тары*; 5) *Гуру-йоги Будды Шакьямуни* или 6) гуру-йоги любого другого божества.

Примечания:

1. Сюда относятся 84 000 учений, преподанных Буддой, что включает учения хиньяны и махаянские учения парамитаяны и тантры. Все эти учения сочетаются в ламриме, поэтапном пути к просветлению, который подразделяется на поэтапные пути существ низших, средних и высших способностей. Эти три пути содержат весь ламрим, а он содержится в трех главных аспектах пути к просветлению.

2. При начитывании этой мантры важно сделать паузу между “ЙО” и “НИ”.

3. В частности, благословение речи приносит следующие четыре вида пользы:

1) Ваша речь становится совершенной; 2) Все, что вы начитываете, умножается в десять миллионов раз; 3) Вся ваша речь становится начитыванием мантры – даже болтовня; 4) Сила вашей речи не будет отнята употреблением неподходящей пищи. В соответствии с низшими тантрами, употребление чеснока отнимает силу речи на семь дней, лука – на пять дней, редиса – на девять дней, крапивы – на полгода, языка животных (*церна*) на всю жизнь. Эти виды пищи вредят силе мантры, так же как и вкушение плоти глупых животных, таких как овцы.

4. У любого, кто говорит с начитавшим эту мантру человеком, будут очищены пять безотлагательных неблагих карм. Одно только слышание голоса человека, начитавшего эту мантру, касание его тени или касание тела этого человека очищает неблагие кармы, накопленные в прошлых жизнях. Если вы повторяете эту мантру, вам не причинит вред одержимость духами, яды или элементы [огонь, вода, воздух и земля]. Все будды станут защищать и направлять вас, а все дэвы и те, кто живут в самых, будут вас поддерживать. Вам не навредят мантры и ритуалы черной магии. Если эту мантру поместить в ступу, то любое существо, включая дурных существ-скитальцев, которое видит ступу, слышит о ступе, касается ступы или которого касаются пыль или ветер, прилетевшие от этой ступы, освободится от всех неблагих карм. Оно обретет рождение в царствах счастливых существ-скитальцев и не переродится в низших царствах. Дополнительную информацию об этой мантре см. на fpmt.org/education/teachings/texts/mantras.

5. Победоносным, Буддой, Дроден Гьелва Чё сказано: “Если, прочитав эту мантру, изготовить одну ступу или цаца, будет создана заслуга от изготовления десяти миллионов ступ или цаца. Если прочесть эту мантру и коснуться любого из четырех элементов [земли, огня, воды, воздуха], эти элементы обретут благословение, равное двум силам ступы, и любой, кто увидит вас или коснется вас, очистится от пяти безотлагательных неблагих карм и обретет рождение в высшей касте. Благодаря повторению этой мантры вы обретете долгую жизнь, очиститесь от пяти безотлагательных неблагих карм, будете обладать богатством и помнить прошлые жизни. Вы будете защищены от всяческого вреда и обретете просветление”. Дополнительную информацию об этой мантре см. на fpmt.org/education/teachings/texts/mantras.

Колофоны:

“Прямая медитация на поэтапном пути, содержащая все значимые смыслы” сочинена прославленным святым существом, Дордже Чангом Лосангом Джинпой Пелсангпо. Перевод выполнен ламой Сопой Ринпоче в монастыре Копан, Непал, 12-16 января, 2013. Записано Мерри Колони.

“Восемь строф преобразования мышления” Геше Лангри Тангпы: строфа 1.

Строфа из Нагарджуны: источник не определен.

Бодхичарьяаватара: глава третья, строфы 11-21, и заключительная строфа из главы десятой, строфа 55; сочинение бодхисаттвы Шантидевы. Перевод – лама Сопа Ринпоче, монастырь Копан, Непал, 14-16 января 2013. Записано Мерри Колони. Лама Сопа Ринпоче сочинил этот перевод, сверяя различные версии *Бодхичарьяаватары*.

Благословение речи: извлечено из *“Собрания любимых текстов для начитывания, таких как “Ламэй Нэлдзор” и садханы различных божеств и т.д.”* (Tibetan Cultural Printing Press, 1987). Перевод с тибетского – геше Тубтен Шераб. Текст был адаптирован и дополнен в соответствии с советами ламы Сопы Ринпоче. Дополнения к исходному тексту приведены курсивом и взяты в квадратные скобки. Составлено и отредактировано Кендалл Магнуссен и досточтимой Сарой Трешер, январь 2003. Сноски приведены по комментарию ламы Сопы Ринпоче, дарованному в центре Миларепа, август 2002. Обновлено досточтимой Гьялтен Миндрол, служба образования ФПМТ, декабрь 2005. Незначительно отредактировано Мерри Колони и Томом Трути, 2013.

Перевод на русский язык – гецул Лобсанг Тенпа.

Служба Образования ФПМТ



Служба Образования в Международном офисе ФПМТ предлагает широкий спектр буддийских учебных программ, сборников молитв и практических материалов линии гелуг. Наши учебные программы соответствуют нуждам как новичков, так и самых продвинутых учеников, и включают как программы, знакомящие с буддизмом, так и изучение тибетского и самых продвинутых философских текстов.

По мере того, как Дхарма укореняется на Западе, мы с помощью наших учебных программ и публикаций делаем доступными ясные переводы буддийских текстов, молитв и учений. Мы работаем с переводчиками по всему миру, чтобы предоставлять тексты на английском, испанском, китайском, французском, немецком и множестве других языков.

Сотрудничая с Архивом Мудрости Ламы Йеше, мы публикуем сборники буддийских молитв, садханы, материалы для рет-ритов и тексты по практикам; многие из них сопровождаются комментарием ламы Тубтена Йеше и ламы Сопы Ринпоче. Мы также предлагаем DVD и CD с молитвами и учениями, которые вдохновляют и обучают. Что бы вас ни интересовало, Служба Образования ФПМТ предоставляет материалы, которые вам необходимы для осуществления буддийского пути.

Education Services
FPMT International Office
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214
(503) 808-1588
education@fpmt.org
www.fpmt.org



Фонд Поддержания Махачкалинской Традиции