Дилго Кхьенце Ринпоче

МУДРЕЦ, РАССЕИВАЮЩИЙ СТРАДАНИЯ УМА

Совет Гуру, Ласкового Защитника Манджушри о способах реализации йог шаматхи и випашьяны

Возрождение Будизма в России

Дилго Кхьенце Ринпоче

Мудрец, рассеивающий страдания ума

Совет Гуру, Ласкового Защитника Манджушри о способах реализации йог шаматхи и випашьяны

Склоняюсь в почтении перед Гуру Шакьямуни!

Когда практикуешься в йогах шаматхи и випашьяны посредством сосредоточения на теле Учителя Будды, питай свой ум драгоценной бодхичиттой — стремлением достичь состояния Будды для блага всех существ, и размышляй:

«Сейчас, когда я обладаю свободами и благами и встретился с Учением Татхагаты, я оставлю всю мирскую деятельность, которая приносит лишь негативные результаты. Хотя такие практики, как подношения форме Татхагаты и подобные порождают безмерные заслуги, эти накопления добродетели, основанные на материальном богатстве, это то, что Татхагата рекомендовал в основном для домовладельцев. Как нечто намного превосходящее, для отрёкшихся, тех, кто следует по его стопам, он восхвалял дисциплину, подлинный внутренний покой. Поэтому, в соответствии со словами Татхагаты, я буду практиковать это столько, сколько смогу.

В частности, на протяжении безначальных времён, мы день и ночь беспрерывно обеспокоены всеми видами концептуальных мыслей, которые подобны движению ветра, или облакам или волнам океана, и мы подавлены этим. Мы не только не смогли обрести ни одного значимого качества, но и подвержены всем видам страданий. Поскольку это так, теперь я освобожусь, как только смогу, из трясины этих различных противоречивых мыслей, и хотя бы на одно мгновение сосредоточусь на теле Татхагаты, которое имеет такую большую ценность и значимость. Делая так, я должен реализовать шаматху и випашьяну надлежащим образом».

С твёрдым обетом поддерживать своё однонаправленное устремление думай: «Гуру, Победоносные и ваши преемники, прошу вас, даруйте свои благословления, чтобы я смог достичь успеха!»

Во-первых, избавьте себя от шума и суеты; в месте, где нет препятствий для созерцания, таких как движение людей в течение дня или шум ночью, расположитесь на удобном сиденьи в созерцательной позе. Затем тщательно смешайте поток ума с предварительными дхармами.

Перед собой на любой удобной высоте и позиции помести красивое и приятное изображение Татхагаты, Царя Шакьев, которое было правильно нарисовано искусным художником. С силой устремления призовите благословления Татхагаты, и, повторяя мантру «Сущность причинности», благословите

изображение. Сделав это, поместите изображение на любом удобном для вас расстоянии, ни слишком близко и ни слишком далеко.

Глядя на изображение с таким восхищением, как если бы это было проявление реальной формы Татхагаты, размышляйте: «Подобно цветку удумбары, который появляется в этом мире лишь раз в несколько сотен лет, Татхагата возникает по причине безграничных накоплений добродетели и мудрости за гранью представлений. Поскольку Татхагата полностью украшен тридцатью двумя совершенными знаками и восемьюдесятью совершенными признаками, созерцание его лишено дисгармонии. В мире богов в высшей степени чистые и непоколебимые благородные рупакаи видятся едино всеми существами того мира в то время. Эти рупакаи также учат Дхарме там и проявляют все виды чудес. Для блага тех, кого нужно укротить, они также совершают различные действия, включая пребывание, уход, пробуждение и сон, являясь для существ безмерными источниками накопления добродетели. Наш Учитель, Шакьямуни, Лев Шакьев, родился в королевском роду Шакьев и, в конечном счёте, достиг Пробуждения, после чего он учил Дхарме бодхисаттв, шраваков и многие другие собрания существ на горе Грифов и в других местах».

Памятуя об эти качествах и признаках, размышляйте: «Вот как выглядит форма Татхагаты по очертаниям и внешнему виду». Татхагата является воплощением дисциплины, самадхи, высшего знания (shes rab) и совершенной свободы, собранием мудрости и видения полного освобождения и так далее; он наделён безупречными качествами за пределами представлений и широта их распространения не может быть адекватно передана в границах пространства.

Он заботливо обнимает нас всех своей великой любовью. Ради нас он преодолел неизмеримые трудности, как вы можете узнать из комментирующих «Сокровищницу благословений» Учений, в которых говорится, например, как брахман Самудрараджа породил бодхичитту. Таким образом, практикуя шесть парамит в течение трёх неисчислимых кальп, он собрал непостижимое и невыразимое собрание добродетели и мудрости и освободился от всех омрачений. Победив четырёх мар, он всецело обрёл все совершенные качества без исключения, и, достигнув каи совершенной мудрости всеведения, стал прибежищем, защитником и другом всех существ до конца времён. Добродетели, обретаемые посредством памятования этого непревзойденного Бхагавана Запредельного Завоевателя, выражение почтения ему, повторение его имени, созерцание его телесной формы и пребывание в однонаправленном сосредоточении на ней и так далее, неважно, насколько малом, станут причиной для наивысшего Пробуждения. Думайте: «Поскольку так происходит благодаря силе прошлых устремлений и непостижимой мудрости Татхагаты, как нам повезло!» И породите великую веру, вспоминая Будду.

Затем, без внимания и слишком сильного и слишком расслабленного, в спокойной манере, не позволяя вашей осознанности и внимательности снижаться,

сосредоточьте ум на проявлении формы Татхагаты. Дистанцируйтесь от всего, кроме объекта созерцания, сосредоточьте внимание исключительно на форме Будды. В итоге вам следует удерживать непрерывное однонаправленное сосредоточение настолько долго, насколько вы сможете.

Словом, практикуйте постепенно девять методов умственного пребывания до тех пор, пока не достигнете «желанной однонаправленности ума».

Вы можете созерцать и удерживать фокус внимания на теле Будды в целом или же, для получения благородной Дхармы или устранения тупости, фокусироваться исключительно на ушнише, венчающей голову Будды, предел которой невозможно узреть. Или же для того, чтобы обрести самадхи и успокоить возбуждение, вы можете полностью сосредоточиться на великолепном узле пробуждённого ума, находящегося в сердечном центре Будды. Или же, чтобы обрести огромные заслуги и достигнуть счастья, сконцентрироваться на завитке закручивающихся вправо белых как снег или раковина волос в межбровье Будды. Для того, чтобы создать великий мелодичный звук Дхармы, наполняющий целый мир, и принести пользу существам, уча Дхарме, сосредоточьте свой ум на горле, источнике шестидесяти качеств мелодичной речи, раковине Дхармы с её тремя линиями и так далее. Вне зависимости от того, на чём вы решили сконцентрировать свой ум, сохраняйте непоколебимую устойчивость.

Когда вы фокусируете свой ум подобным образом, то в самом начале это похоже на ловлю змеи. Ум настолько дик и необуздан, что первая стадия созерцания называется опытом движения, подобного водопаду. На этой стадии вам кажется, что ваш ум находится в постоянном движении. Из «Сутры, испрошенной Субаху»:

Этот ум подобен молнии, ветру и облакам,
Подобен волнам великого океана,
Коварный, потакающий всему, чего желает,
Блуждающий в непрерывном движении — я обязательно должен приручить его.

Размышляйте так: «Так как все чувствующие существа пребывают под властью этого смятённого, полностью сбитого с толку ума, я, не поддаваясь лени, буду упорно продолжать свою практику, что бы ни случилось! Ведь для упорного практика не существует ничего, чего бы он не мог достичь». Постарайтесь сохранить эту сосредоточенность как можно дольше.

Если твёрдо придерживаться этого пути, то постепенно явный и грубый дискурсивный мысленный поток начнёт утрачивать свою дикость и необузданность и немного успокоится. Но всё ещё будет занятость различными мыслями — пузырящийся поток беспокойной умственной активности. Это называется вторым созерцательным опытом «достижением подобно реке, текущей сквозь узкое ущелье». Этот пример используется потому, что хотя река,

текущая сквозь узкое ущелье, всё ещё очень бурная и шумная, она всё же чуть медленнее водопада.

Если вы будете упорно продолжать практику, то почувствуете, как внутренне мысли ума замедляются, и вы можете сохранять сосредоточение на объекте. Однако, если вы внимательно исследуете, то увидите, что всё ещё вовлечены в непрерывный поток множества тонких концептуальных мыслей. Это третий созерцательный опыт, называемый опыт «знакомство подобно нежно текущему потоку». Когда вы смотрите на поток издалека, он кажется неподвижным и нельзя сказать, что он двигается. Но если подойти поближе, видно, что поток немного движется и рябит.

С этого момента, если вы не прекратите упорно практиковать и будете продолжать прилагать усилия, трудностей и страданий у вас станет меньше, чем раньше — так что постоянно практикуйте! В результате этой практики даже движение тонких концептуальных мыслей будет умиротворено, и до тех пор, пока у вас есть условия для пребывания в сосредоточении, вы можете оставаться в нём столько, сколько захотите. Но это ещё не означает, что вы полностью невосприимчивы к обстоятельствам. Это четвёртый созерцательный опыт, называемый «опытом устойчивости, подобной океану без волн», поскольку ум пребывает в стабильном состоянии.

Продвинувшись так далеко, не испытывая при этом больших трудностей, пятый опыт созерцания, «совершенство, подобное горе», возникнет, если вы будете продолжать знакомиться с этим состоянием в течение времени. Это синоним соединения без усилий (rtsol ba med pa'i 'du byed). Ум естественным образом смешивается со всем, на чём вы фокусируетесь, без каких-либо усилий остаётся там, где вы хотите. Концептуальные мысли больше не могут поколебать ваш ум. Это достижение, называемое «однонаправленность ума сферы желаний».

В это время будут появляться различные переживания как следствие неизменного пребывания ума. Когда вы освоитесь в этом состоянии, тело и ум станут податливыми (shin tu sbyangs ba). А когда тело и ум функционируют подобным образом, то на какой бы объект вы не направили своё внимание, даже оставаясь в этом сосредоточении несколько дней, вы не будете ощущать, что тело или ум не могут с этим справиться; тело ощущается легким как волокна хлопка, а ум пронизан блаженством живой ясности.

Эта податливость груба и тяжела вначале, и имеет ощущение плотности. Но по мере ознакомления тяжесть исчезает, и возникает непоколебимая шаматха, очень чёткая и ясная, как тень, ум созерцательного сосредоточения в соответствии с основной частью практики. Этот вид созерцания называется «шаматха» так как это ум наделенный податливостью. Это также соответствует аспекту первой созерцательной погружённости подготовительного этапа (bsam gtan dang po'i nyer bsdogs mi lcogs med) [безошибочного («не лишенного способности») доступа к

первой дхьяне]. Нет ничего, с чем бы ни справился этот вид самадхи — будь это сосредоточение с концептуальным фокусом или же сосредоточение без концепций, как в созерцании на пустоту и тому подобное.

Существует несколько способов подсчёта стадий продвижения в шаматхе, такие как четыре уровня ментального соединения или шесть сил, но все они, по сути, включены в следующее — ум остаётся полностью сконцентрированным на объекте, осознанным и внимательным так долго, как это возможно, и по мере ознакомления с этим пять описанных выше созерцательных опытов появятся.

Когда вы реализуете шаматху таким образом, сила способностей ума придаёт телу сияющий вид и делает его ловким и сильным. Ум также становится ясным и прозрачным, и остается на любом объекте по вашему выбору. Тело и ум наполнены безмерной радостью и блаженством, горестей становится меньше, и вы обладаете опытом, соответствующим необычайной радости внутреннего уединения.

Силой заслуги от практики шаматхи с сосредоточением на форме Будды и посредством благословений Будды вы также узрите Будду в реальности или снах. Вы будете получать Учения Дхармы и так далее — все виды превосходных качеств проявятся в вашем уме.

Реализовав шаматху таким образом, приступайте к практике випашьяны. Как вам следует это делать? Когда впервые практикуете шаматху, вы успокаиваете ум, используя в качестве опоры образ Будды. Даже когда вы не используете такую опору для фокусировки, образ Будды всё ещё может проявляться как ментальный объект, на котором успокаивается ваш ум. Когда, практикуя любым выбранным вами способом, вы наконец реализуете шаматху, образ Будды проявляется ярко даже без какого-либо усилия как характерная особенность состояния самадхи.

Сначала эта форма живо и стабильно сияет как объект ума, как отражение в зеркале. Затем по мере того, как вы знакомитесь с ним всё больше и больше, он проявляется также как объект ваших чувств, как то, что на самом деле присутствует. Если вы продолжаете знакомиться с ним далее, то изображение, на котором вы сосредоточены, становится воспринимаемым даже для других чувств таким же образом. Итак, сказано, что сначала ясность появляется как ментальный объект, затем как объект чувств, и затем как объект осязания, как наставляется во всех текстах ранних переводов по подходу и реализации.

Только достигнув первого уровня ясности, с этого момента вам следует начать практиковать випашьяну. Рассматривая, как форма Будды, наделённая знаками и признаками — прекрасными, восхитительными, яркими и непоколебимыми — проявляется как ментальный объект, как будто он присутствует на самом деле. Это просто проявление привычных отпечатков в вашем собственном уме: оно ниоткуда ни пришло и никуда не уйдёт. Когда исследуешь, оно изолировано. Его

нельзя найти нигде, внутри или снаружи. Оно зависит от ума и проявляется исключительно как результат лишь привычки в силу взаимозависимого возникновения. Ум, в котором это проявляется, тоже, если исследовать, не может быть найден нигде, внутри или снаружи; поскольку он лишён основы или корня, что за нужда говорить о проявляющемся в уме? Это проявление, таким образом, не обладает даже малейшим следом какой-то истинной природы.

Таким же образом проявление Будд в мире обусловлено силой взаимозависимого возникновения источников добродетели, основанных на чистых намерениях существ, совместно с великими устремлениями Будд, осуществлённых в прошлом. Так же, как чьё-то отражение появляется в чистом зеркале. Хотя в сфере опыта мирских существ это проявляется зримым, Татхагата не обладает никакими обычными совокупностями, элементами или источниками чувств – даже в малейшей степени – поскольку он совершенно непостижимая мудрость каи равной дхармадхату, основе пространства феноменов. В сутре «Украшения проявлений мудрости» говорится:

Татхагата посредством неистощимой добродетели
Есть отражение дхарм;
Поскольку нет таковости (татхаты), то также нет и Татхагаты.
Во всех мирах он проявляется только как отражение.

Также в тексте «Самадхи, в котором прямо пребывает Будда Настоящего» говорится:

Бодхисаттвы исследуют Будд.
[Их] ум равным образом совершенно чистый, естественно ясный,
Незапятнанный, несоединённый с концептуальный мыслями.
Тот, кто знает это, достигнет высшего Пробуждения Будды.

Мы должны исследовать это с высшим знанием и постичь.

Поняв это, как и в случае с Татхагатой, мы увидим, что все феномены проявления и существования, содержащие совокупности, элементы и источники чувств, также проявляются в мире и познаются как они есть посредством силы взаимозависимого возникновения. Хотя все эти феномены не более чем простые проявления, происходящие в силу взаимозависимого возникновения их индивидуальных причин и условий. Исследуя их должным образом, мы не найдём даже одного атома настоящей природы. Подобно волшебным иллюзиям или снам, в реальности нет ухода или прихода, возникновения или прекращения и так далее во всём.

Тем не менее, незрелые обычные существа, цепляющиеся за проявляющиеся таким образом как существующие, и кто отбросил исследование Я, цепляются за возникновение и прекращение и остальное как за существующее. Это подобно

тому, как человек с катарактой не имеет представления, что влияющие на его зрение падающие волосинки не существуют. На протяжении безначального времени наши умы поражены катарактой невежества, в результате чего мы не знаем, каким всё является на самом деле.

Тем, кто постиг, каким образом всё проявляется, не нужно избавляться от видимостей, потому что они видят, что хотя феномены возникают, они полностью не реальны. Увидев это, они понимают, что все феномены естественно и изначально не рождены. В «Сутре, испрошенной Анаватаптой», говорится:

Всё, что было рождено из условий, не было рождено;
Сущностно лишено рождения.
Всё, что зависит от условий, пусто, так учат.
Кто знает пустоту, осторожен.

Также в Матери Победоносных «Праджняпарамите» сказано:

Все феномены подобны иллюзиям и снам.
Нирвана также подобна иллюзии и сну.
Если есть какая-то дхарма, превосходящая нирвану,
Она также иллюзорна и подобна сну.

Кроме того, в сутре «Царь самадхи» говорится:

Подобно миражам, городам гандхарвов,
Подобно волшебным иллюзиям, подобно снам,
Концептуальное сосредоточение сущностно пусто.
Распознавай все феномены подобными этому.

И в «Коренном знании срединного пути» сказано:

Подобно сну, подобно волшебному отображению,
Подобно городу гандхарвов, так —
Возникновение и пребывание, и, таким же образом,
Разрушение — всё подобно этому.

Не важно, как тело Будды проявляется в уме, соответственно все способы концентрирования на нём не существуют с самого начала. И все феномены таковы же, включая нас. Что бы ни было нашей собственной природой, это природа Будды. Какова бы ни была природа Будды — это также природа всех феноменов. Из сутры «Украшения проявлений мудрости»:

Неизменно нерождённые феномены есть Татхагата.
Все феномены подобны Сугате.
Те, кто незрелым умом цепляется за характеристики,

Взаимодействует с феноменами, которые не существуют ни в одном из миров.

Из «Краткой Праджняпарамиты»:

Постигать всех существ подобными себе.
Постигать все феномены подобными существам.
Не воспринимать вещи как нерождённые или рождённые —
Это практика высшей Праджняпарамиты.

И из «Коренного знания Срединного Пути»:

Кто бы ни строил умственные представления о Будде,
Который вне представлений и неистощим,
Будет погребён под своими умственными представлениями.
Они не увидят Татхагату.

Какой бы ни была природа Татхагаты,
Это природа этих скитальцев.
Татхагата не имеет собственной природы.
И эти скитальцы также лишены собственной природы.

В естественном состоянии, в своей окончательной природе все феномены полностью равны дхармадхату, базовому пространству феноменов, находящемуся за пределами всех сетей умственных построений, таких как понятия о рождённости, нерождённости и так далее. Из сутры, испрошенной Сагарамати («Океан ума»):

Эта дхарма безупречна, чиста, добродетельна, естественно ясна;
Подобно небу равностная и изначально невозникшая.
Нерождённая, невозникшая, непребывающая и непрекращающаяся —
Это безупречная и непоколебимая печать Победоносных.

Из Аватамсака-сутры:

Превосходный и кристально чистый, путь великих мудрецов,
Неконцептуальный, не надуманный, узреть который сложно.
Естественно мирный, без прекращения, без возникновения,
Это постигают мудрые, которые ясно понимают.

Свободный от сущности, мирный, лишённый страдания.
Свободный от постоянства, равный нирване,
Свободный от середины и крайностей, невыразимый,
Свободный в трёх временах, подобный небу.

Из «Сутры, изречённой в присутствии благородного Рахулы»:

Непостижимая, невыразимая, Праджняпарамита,
Нерождённая, непрекращающаяся, природа пространства,
Область проявления изначальной мудрости естественного самоосознавания —
Перед Матерью Победоносных трёх времен я простираюсь!

Защитник Нагарджуна учил:

Та, которую невозможно узнать от других, мирная,
Не усложненная представлениями.
Свободная от концепций, лишённая множественности —
Это определение таковости.

Соответственно, йогин постигает таковость — которая за пределами всех выражений, уточнений и объектов сосредоточения — сначала посредством шаматхи, которая осознаёт все феномены иллюзорными, покоящимися на спокойном иллюзорном теле Татхагаты. Ему или ей следует смотреть на тело Татхагаты и затем, слушая Дхарму и так далее, тренироваться в проявлениях иллюзорных объектов опыта.

Если йогин покоится в невыразимом спокойствии, в пустоте, которая должна быть индивидуально постигнута, таким образом он или она достигнет терпения в отношении Дхармы, согласия с Дхармой. И в силу этого нет сомнений в том, что вскоре йогин действительно достигнет мудрости пути видения. Это ясно объяснено в сущностных наставлениях по обретению опыта постижения смысла «Самадхи, в котором непосредственно пребывает настоящий Будда» и «Одинаково установленное самадхи».

Даже те, кто не может практиковать так, должны заниматься йогой постоянного призывания Учителя, Владыки Мудрецов, как сказано в «Сокровищнице благословений». Привносите в ум визуализацию принятия Прибежища и порождения бодхичитты и, приняв твёрдый обет, повторяйте следующие строки три раза:

В Будде, Дхарме и Высшем Собрании
Я принимаю Прибежище до достижения Пробуждения.
Силой добродетели от моей щедрости и тому подобных,
Пусть я достигну состояния Будды на благо всех существ.

После созерцания на четыре обители Брахмы, из иллюзорного состояния единства пустоты и взаимозависимо возникших проявлений произносите: «А: Подобно иллюзорному проявлению единства нерождённой пустоты...» и так далее.

Осуществляйте визуализацию как это описано в «Сокровищнице благословений», произнося текст нараспев. Думая, что сам Будда присутствует здесь, практикуйте с сильным стремлением и твёрдой верой, ведь именно посредством этого бодхисаттвы, знающие толк в искусных средствах, в одно мгновение собирают воедино накопления многих кальп — [это] краткое коренное [наставление], посредством которого накапливают, очищают и увеличивают, [осуществляют] семичастное поклонение и остальные. Чтобы не обмануть свои надежды, молите Будду с верой и порождайте устремления к достижению желанных целей, как сказано в коренных текстах.

Затем с однонаправленной верой поклонитесь Бхагаванам Буддам, которых больше, чем пылинок во вселенной, и сделайте соответствующие подношения. С однонаправленным устремлением размышляйте: «До достижения непревзойденного Пробуждения я и все существа принимаем Прибежище!». Повторяйте эпитеты Будды — Гуру, Учитель, Превосходный Победитель — столько, сколько сможете.

Наконец, повторяя дхарани мантру (gzungs), призывайте пробуждённый поток ума Татхагаты. Представляйте, что лучи света исходят из тела Татхагаты и заполняют собой всё пространство. Представляйте, что [свет], растворяясь в вас и всех всех существах, очищает все омрачения и страдания, и вы наполняетесь счастьем.

Все превосходные качества пути Махаяны, такие как вера, дхарани, самадхи, смелость, высшее знание, мудрость и подобное, соответственно возникают в вашем потоке ума. Вы становитесь тем, кому повезло достичь Пробуждения, с уровня не-возвращения до окончательного, непревзойденного, великого Пробуждения. Повторяйте мантру столько раз, сколько сможете.

Из одиннадцатой главы сутры «Драгоценная груда», называющейся «Лучащийся свет»:

Сейчас, в силу причин и условий,
Невообразимыми добродетельными деяниями
Я полностью отринул все заблуждения
И обрёл множество лучей света.

И:

Силой не-деяния
Изливается свет бесконечных цветов,
Исполняя надежды устремлённых.

Один луч света сияет двумя цветами и так далее. Таким образом, есть неизмеримо многообразные различные виды цветов у лучей света. Эти лучи таковы: лучи

Сияющего чистого облака, и Чистых глаз, Чистых ушей и так далее до Чистого ума. Подобным образом есть Чистая форма и так далее до Чистого феномена; Чистая земля и так далее до Чистого пространства; Чистые совокупности и так далее; Чистая истина и так далее; Чистая смелость и так далее; и те, названные в честь цветов, такие как Белый, Жёлтый и так далее; а также Высшее превосходное качество, Великолепие нага, Великолепие слона, Процветающий лев, Процветающий высший наг и так далее; Укрощённый наг, Укрощённый якша и так далее; Ваджрная сила, пустота и так далее; и Совершенно чистая прошлая добродетель — каждый из них возникает по отдельности.

Луч света, называемый Дхарматой, сотрясает десять миллионов полей Будд. Называемый Укротивший мар, ужасает мар. Держа в уме имя луча света, называемого Победное знамя добродетели, преодолеешь вред. Держа в уме имя, называемого Могущественное победное знамя, преодолеешь врагов. Держа в уме имя, называемого Полностью умиротворяющее победное знамя, преодолеешь желание, и так далее. Даже памятования этих имён достаточно, чтобы преодолеть все изъяны, включая сексуальные проступки, повреждённую дисциплину и подобное. Более того, освоение любого из этих лучей света достаточно для совершенной дисциплины, самадхи и так далее и уничтожения всех горестей таких как заблуждение. Также обретается счастье, освобождаетесь от страданий, превосходите все умственные конструкции, и даёте рождение превосходным качествам таким как знание трёх времён.

Каждый луч света, такой как Свободный от великой печали, обладает также свитой числом восемь тысяч миллиардов. Говорится, что с помощью различных лучей света, которыми обладает Татхагата, и число которых превосходит число частиц в полях Будд, приводят существ к реализации и их чаяния полностью осуществляются.

В Бодхисаттва-питаке также сказано:

Бесконечный свет Будд,
Сеть света за гранью воображения
Наполняет бесконечный океан
Полей Будд во всех направлениях.

Также вам следует рассмотреть значение того, чему учат в Аватамсака-сутре, в главе «Превосходное великолепие» сутры «Драгоценного пальмового древа» и в подобных текстах.

Также в этом контексте, привнося в свою практику любым подходящим способом йоги шаматхи и випашьяны, как это было объяснено выше, вы достигнете чего-то, что является хотя бы приближением к настоящей шаматхе и випашьяне.

Во время сессий делайте подношения мандалы, произносите молитвы и восхваления, посвящайте добродетель, порождайте различные устремления любым подходящим образом. Нет нужды просить Будду прийти и раствориться, так как, где бы вы не представляли тело Будды, он там; в подобной пространстве кае спокойствия нет прихода, ухода, возникновения или уменьшения. Вы можете призвать Будду в любом месте и в любое время.

В перерывах между сессиями усердствуйте в источниках добродетели насколько можете, читая различные сутры или выполняя простирания, делая подношения, обхождения и тому подобное. Даже если вы не в состоянии делать что-то из вышеперечисленного, призывайте Будду столько, сколько сможете, и привносите в свой ум раз разом размышления о непостоянстве, страдании, пустоте, бессамостности, а также о концепции нирваны или умиротворения.

Лёжа, продолжайте практику так долго, пока не заснёте. Когда вы засыпаете, визуализируйте свет, исходящий из тела Будды и пронизывающий всё вокруг, созерцайте на концепции света. Из текста Учения, известного как «Полностью определённый смысл»:

«Бхикшу, если ты интересуешься, как достигается мудрость видения путём тщательной практики освоения шаматхи, бхикшу — бхикшу тщательно овладевает концепцией света и так далее. Бхикшу, это подобно следующему: например, во время последней весенней луны небо безоблачно, и в безоблачный день форма солнца кажется совершенно чистой, совершенно белой и сияющей; она не скрыта тьмой. Бхикшу, таким же образом бхикшу овладевает концепцией света. Он совершенным образом удерживает её в уме. Он совершенным образом встречается с этим. Он совершенным образом реализует. Правильно придерживаясь концепции солнца и сосредотачиваясь на его свет в уме, ночью так, как днём, и днём так, как ночью, как рано, так и поздно, как поздно, так и рано, как снизу, так и сверху, как сверху, так и снизу. Таким образом, с умом свободным от всех разделений и циклов, и по-настоящему погружённым в концепцию солнца, он сосредотачивается на этот свет в уме. Если ты всё время культивируешь самадхи и глубоко знакомишься с ним, ты обретёшь мудрость видения!»

Таким же образом постоянно прилагайте все возможные усилия в практике памятования Владыки мудрецов, и с искренними намерениями посвящайте все источники добродетели для достижения непревзойдённого совершенного Пробуждения. Все, кто практикует подобным образом и, пребывая в равностности иллюзорных относительного и абсолютного, свободные от уточнений, реализуют шаматху и випашьяну, обретут экстраординарные качества пути, такие как видение Будды, слышание Дхармы и так далее. Даже те, кто практикуют лишь видимость этого, обретут все виды благословений и достижений. Чудесные знаки, такие как видение Татхагаты в снах, также возникают.

Более того, что касается хороших и плохих признаков в снах, в сутре, именуемой «Обретение четвёртой благородной» сказано:

«Юный Манджушри сказал девапутре Бхадвике: "Четыре сна о нечистых омрачениях следующие — видеть лунный диск внутри сухого колодца, видеть лунный диск на дне грязного пруда или колодца, видеть лунный диск в небе, затянутом большими облаками, видеть лунный диск в небе, окутанном дымом и облаками пыли.

Кроме этого, четыре сна, соответствующие кармическим омрачениям: падение в пропасть с высокого обрыва, приближение к петляющей дороге, приближение к узкой дороге, видение загрязнённых мест и множества пугающих вещей.

Четыре сна, соответствующие омрачениям скорбей следующие: быть отравленным сильным ядом, слышать звуки в основном свирепых диких животных, останавливаться в доме мошенника, видеть свое тело грязным и носить испачканную одежду.

Четыре сна, соответствующие обретению дхарани мантры: видеть место, заполненное всеми видами драгоценных сокровищ, видеть пруд, полностью покрытый цветущими лотосами, находить комплект белой одежды и видеть божество, держащее зонт над макушкой головы.

Четыре сна, соответствующие обретению самадхи: видеть прекрасную девушку в превосходных драгоценных украшениях, которая подносит цветы, разбрасывая их, видеть в небе кричащую и улетающую прочь стаю белых и серых гусей, видеть, как Татхагата возлагает свою источающую свет руку на твою макушку, и видеть Татхагату, сидящего на цветке лотоса в созерцании.

Четыре сна, соответствующие видению Татхагаты: видеть восходящий лунный диск, видеть восходящий солнечный диск, видеть цветущий лотос, и видеть владыку Брахму в чрезвычайно мирной позе.

Четыре сна, соответствующие качествам бодхисаттвы: видеть большое дерево сала с листьями, цветами и плодами разных видов, видеть бронзовый сосуд заполненный золотом, видеть небо, заполненное зонтами и победными стягами, видеть великого царя чакравартина.

Четыре сна, соответствующие укрощению мар: видеть великого атлета, побеждающего других атлетов, поднимающего победный стяг и уходящего; видеть, как великий герой побеждает в битве и уходит; видеть кого-либо наделённым полномочиями царя; и видеть себя в Бодхгае укрощающего мар.

Четыре сна, соответствующие признакам не-возвращающегося: видеть закреплённый на голове белый череп, совершать безмерные подношения,

восседать на большом дхармическом сиденьи, видеть Татхагату в Бодхгае дарующим Учение.

Четыре сна, соответствующие обретению сущности Пробуждения: видеть вазу, видеть курицу в окружении индийских соек, быть свидетелем того, что где бы ты ни проходил, все деревья поднимаются, склоняются и делают простирания, видеть безбрежный золотой свет"».

Обретя понимание хороших и плохих признаков в снах, как это описано, положись на искусные средства для устранения недостатков и обретения превосходных качеств. В Чокьи Гьямо (Будды Вайрочаны) говорится, что:

«Признаками истинного очищения посредством раскаяния является видение, того, что Будда приходит, прикасается ладонью к макушке твоей головы, и излучается свет, видеть цветы и так далее.

В других сутрах также сказано, что если вы видите во сне цветы лотоса, ваша цель была достигнута. Из сутры «Освобождения»:

«Во сне знаком очищения негативных действий является то, что, желая пересечь огромную реку, вы идёте по мосту, умываетесь и дождь падает на ваше тело. Это все признаки полного очищения. Присоединяться и сидеть в ряду множества посвящённых членов сангхи, входить в ступу или храм, видеть изображения Будд и бодхисаттв — признаки того, что вы следуете по стопам Будды и Дхармы. Если вам снится, что вы нашли плод и едите его, вы обретёте плоды превосходных качеств в этой жизни».

Говорится, что даже один такой сон свидетельствует об очищении одного из пяти злодеяний немедленного воздаяния, а пять подобных снов означают очищение всех пяти таких деяний. Это также разъясняется в главе, посвященной сновидениям, сутры «Драгоценной груды» и в других подобных текстах.

Хотя существует множество различных практик бодхисаттв для времени умирания, включая одиннадцать концепций, которым учат в сутрах, основной момент сказан и содержится в сутре «Благородной мудрости ухода». Там сказано, что в момент смерти бодхисаттвы созерцают мудрость ухода следующим образом: если вы думаете, что умираете, визуализируйте Гуру, Владыку Мудрецов, на своей макушке и порождайте сильную веру. Затем подумайте; «Не только я, все живые существа подвержены смерти, никому её не избежать. Хотя мы неоднократно проходили через бесчисленное количество рождений и смертей здесь в самсаре, мы знали только страдания смерти и все эти рождения были полностью лишены смысла. Но сейчас я позабочусь о том, чтобы эта моя смерть имела смысл!»

Размышляя таким образом, думайте, что нет ни одного обусловленного феномена — внутреннего или внешнего, в прошлом, настоящем или будущем, который был

бы свободен от непостоянства, природы возникновения и прекращения даже на мгновение. В категории обусловленных есть те феномены, чей континуум прекращается через короткое время, такие как пузырьки воды или молнии, и есть те, чей континуум прекращается спустя гораздо более длительное время — такие как сферы этого мира. Однако вне зависимости от того пребывают они длительно или коротко, все обусловленные феномены должны прекратиться, ни один не остаётся неизменным. Целый мир как сосуд и его содержимое — окружающая среда и обитатели — также разрушатся. И если даже Татхагата Запредельный Победитель продемонстрировал смерть путём ухода в нирвану, то стоит ли говорить о таких, как мы? Как сказал Татхагата: «Все обусловленное непостоянно».

[Размышляйте:] «Непонимание природы обусловленных вещей, неприятие разделения и смерти, и наслаждение собиранием и рождением, удерживает существ в самсаре, вновь и вновь ввергая в круговорот. Когда придет моя смерть, мне следует принять её как Учителя, добродетельного духовного друга, и всей глубиной своего сердца реализовать осознание непостоянства всех обусловленных вещей! Я непременно это сделаю!» В момент смерти со всей серьезностью размышляйте: «Во всех будущих жизнях до достижения сущности Пробуждения, осознавая всё обусловленное как непостоянное, пусть я не буду привязан к обусловленным объектам опыта! Гуру, Владыка Мудрецов, Победоносные и ваши преемники, я молю вас! Даруйте свои благословения, чтобы так случилось!»

Затем, как это сказано в махаянской сутре «Благородная мудрость ухода»:

Поскольку все феномены естественно чисты,
Осваивай концепцию отсутствия сущности.
Породив бодхичитту, осваивай великое сострадание.
Поскольку природа незримо светоносна,
Осваивай непривязанность к чему-либо.
Ум есть причина возникновения мудрости.
Не ищи Будду в другом месте.

Сначала рассмотрим, как принцип, иллюстрируемый собственной смертью, распространяется на бесконечное пространство миров. Сфокусируйтесь на всех существах, которые цепляются за непостоянные обусловленные вещи как за постоянные, за причиняющую боль самсару как за удовольствие, которые испытывают смерть и бесконечные виды страданий. Породите в уме великое сострадание и размышляйте: «Чтобы освободить их от страданий рождения, старения, болезней и смерти и привести их к непревзойденному совершенному Пробуждению, пусть я стану защитником трёх миров, Буддой, Запредельным Победителем, и освобожу всех существ от их бесконечных страданий!» Затем сосредотачивайтесь на великом сострадании, наделённом бодхичиттой.

Таким же образом, когда вы исследуете все феномены на примере смерти, вы находите, что по своей природе они пусты, однако посредством концептуализации, силой простого приписывания, мы создаём счастье и страдание, пользу и вред. Если бы эти феномены действительно существовали, не было бы так называемой смерти и страдания вообще! Думайте: «Все феномены нереальны». Примите это и размышляйте.

Кроме того все эти феномены, включая смерть, не имеют установленной идентичности вообще, но подобно иллюзорным проявлениям их выражение полностью беспрепятственно. При анализе они не могут быть выражены в крайних терминах существования и не-существования. Они естественно не-концептуальны и светоносны. Следовательно, собственный ум, который не пребывает как какая-либо сущность или не-концептуальная вещь, изначально светоносен; в состоянии настоящего непосредственного осознавания все феномены самсары и нирваны полностью равны. Следовательно поймите, что пробуждённый ум Учителя, Владыки Мудрецов, и ваш собственный ум нераздельны в сущности природы ума — самопробуждённой изначальной мудрости. Если без отвлечения от этого состояния, вы обретаете уверенность и развиваете его достоверность, то это есть реализация настоящей природы вашего ума. Нет другого отличного от этого так называемого «Будды».

В этом состоянии нет ни смерти, ни рождения. Смерть и тому подобное это просто концепции; в истинной изначальной природе ума, свободной от концепций, рождение и смерть никак не установлены. Если вы умираете, покоясь в этом состоянии, то примете рождение в поле Будд, не испытав обманчивых явлений промежуточного состояния.

Однако если вы не достигли такого уровня уверенности, то даже только памятования Гуру, Владыки Мудрецов в процессе умирания и пребывания в промежуточном состоянии, не забывая, будет достаточно, чтобы привести вас в чистую сферу. Более того, не важно, с какими ужасами и страданиями вы сталкиваетесь в этой жизни, если вы памятуете Будду, вы точно будете освобождены от всех бед. Наслаждаясь счастьем и удачей, знайте, что это великая доброта Будды, и, визуализируя источники наслаждения как облако подношений Самантабхадры, поднесите их Будде.

Постоянно размышляйте о смысле трёх освобождений и шести парамит и других разделов Учения Будды. С великим состраданием ко всем существам порождайте устремление ума к высшему Пробуждению и усердствуйте как только можете в поведении бодхисаттв. Призывание Учителя таким образом чрезвычайно важно, так как вспоминая Будду мы впервые отправились по путям бодхисаттв. Это имеет неизмеримую пользу, поскольку порождает все превосходные качества пути.

В наши дни, когда многие считают наиболее важными догматы собственных школ, лишь немногие уделяют достаточно внимания Учителю, Владыке

Мудрецов. Однако тот, кто получил эти Учения и до сих пор не имеет веры в Учителя как в высшего, несомненно обделён умом. Почему? Потому что только лишь благодаря сострадательному проявлению пробуждённых деяний Учителя в этом месте и в это время для нас, скитающихся существ времён упадка, появились эти Учения — и это означает, что не только Три питаки, а все Учения, включающее Тайную мантру Ваджраяны, путь, который за одну короткую жизнь может привести к состоянию не-учения более в эти времена упадка. Также исключительно благодаря его состраданию есть существа, которые держат эти Учения, те, которые практикуют Учения Сутры и Мантры — Сангха благородных существ.

Если бы Учитель не излучал свет Учений в этой сфере в это время, мы бы не услышали даже малейшего звука Трёх Драгоценностей. Что нужно сказать затем о практике путей Сутры и Мантры? В какой бы традиции мы ни практиковали, будь это Сарма или Нингма, иметь сильную веру, считая Учителя чрезвычайно важным, необходимо во все времена. Таким образом, мы должны быть особенно преданы Учителю и проявлять упорство в этой йоге!

Некоторые могут подумать так: «Если это не Учитель, Владыка Мудрецов, а Будда в другой форме, например, аскета, свободного от привязанности, или мирного или гневного идама и так далее, то какая разница, если я всё равно чувствую преданность?» По сути разницы нет, поскольку все Будды — это дхармакая, совершенное равенство, и нет различий в их качествах оставления и реализации. Тем не менее, с точки зрения относительного уровня простых явлений, благодаря состраданию Учителя, появились визуализации и начитывания идамов различных школ во всех их мирных и гневных формах, а также пути и обучение.

Так же как источником всей воды на земле является озеро Манасаровар, так и все проявления великих и малых Учений о практике пути Сутры и Мантры определённо результат сострадания Учителя. Также, когда вы взываете к своему коренному Гуру, вы получаете больше благословений, чем когда вы молите других Гуру в силу вашей связи. Таким же образом, молитва, обращённая к Учителю, Владыке Мудрецов, приносит благословения быстрее, чем обращение с мольбой к любому другому Будде.

У вас может возникнуть вопрос: «Значит ли это, что я должен всецело сосредоточиться только на Владыке Мудрецов и перестать молиться другим Буддам?» Это не так: пойми, что какому бы идаму ты не молился, он не отличим от Учителя, Владыки Мудрецов, поскольку сказано, что все Будды равны в дхармакае. Вы должны понять этот момент. Думайте: «Высший Учитель, проявляющийся в различных телесных проявлениях, как этот и тот идам, показал себя как Прибежище и друга для всех нас, скитающихся существ времен упадка». Если вы всё же отделяете своего Учителя и своего идама, и оставляете Учителя, веря, что идам это нечто отдельное от него, то это затруднит возникновение достижений.

Таким же образом в традиции непревзойдённой Тайной мантры Гуру, являющийся ваджрным Учителем, по сути неотделим от Будд трёх времён. Проявление Гуру является даже большим проявлением доброты, чем проявление Будд трёх времён, поскольку без Гуру, даже в присутствии Будд трёх времён, вы не получите благословений и достижений. Это означает, что, если вы сделаете подношения даже одной поре тела Гуру, это намного величественнее совершения подношений Буддам трёх времён. Все тексты ваджрной тантры неоднократно излагают, что даже просто угождая Гуру, вы радуете этим Будд трёх времён и получаете их благословления. По этим причинам Гуру известен как полное воплощение Трёх Драгоценностей или как Четвёртая Драгоценность. Пойми, что Гуру более могущественный, чем Будды прошлого, настоящего и будущего.

Вы можете задаться вопросом есть ли что-то, что превосходило бы Гуру-йогу и подобные практики? Ответ заключается в том, что, конечно, нет. Несмотря на то, что в традиции Тайной мантры нет практики входа в дверь благословений, — нет дхармы, превосходящей глубокий путь Гуру-йоги. Гуру, который учит нас Тайной мантре, на самом деле является эманацией Учителя, Владыки Мудрецов. В разделе сутр о нирване сказано:

Не отчаивайся, Ананда,
Не сокрушайся, Ананда.
В будущем я буду проявляться в виде добродетельных духовных друзей
И действовать на благо тебе и другим.

Поскольку они практиковали пути Сутры и Мантры, полученные благодаря состраданию Учителя, Владыки Мудрецов, Гуру также являются потомками, рождёнными из речи Будды. Гуру, наделённый опытом и реализацией, является сердечным сыном (или сердечной дочерью), который получил благословения относительной и абсолютной бодхичитты от пробуждённого потока ума Учителя. Это означает, что какую бы Гуру-йогу вы ни практиковали, вы должны осознавать, что Гуру неотделим от Учителя, Владыки Мудрецов. Кроме того, вы должны понимать, что Гуру неотделим ни от одного из идамов, практики которых вы выполняете. Гуру и идам неотделимы один от другого, также они неотделимы от всех Будд трёх времён. В тех, кто имеет концепции о высоком и низком, или принятии и отказе в отношении Будд, достижения не возникнут.

Следует признать великую доброту Учителя прошлого и быть в высшей степени преданным ему. Поняв, что Гуру, идамы и так далее неотделимы от Шакьямуни, какую бы практику визуализации и начитывания вы ни выполняли, вы, несомненно, обретёте великие достижения.

Когда ваша визуализация и начитывание основаны на памятовании Владыки Мудрецов, то вы должны практиковать с преданным пониманием, что не только возвышенные Гуру, которые учат Дхарме Сутры и Тантры, но и все Три

Драгоценности трёх времён также действительно воплощены в Будде. Хотя в контексте Сутры простое памятование Будды признается самым важным, также вполне приемлемо созерцать Будду как неотделимого от Гуру. Хотя это не является абсолютно необходимым, поскольку простое памятование Будды приведёт к достижению цели.

При повторении имён Будды его называют «Гуру», «Учитель», потому что Будда — Гуру всех трёх миров. Вот почему это является подходящим именем для Будды, но если вы воспринимаете это как знак того, что Будда неотделим от Гуру, в которого вы верите, то это тоже допустимо.

В любом случае, даже если вы практикуете тот вид Гуру-йоги, в котором сам Гуру, источник непревзойдённой традиции Тайной мантры, в форме Владыки Мудрецов, делайте так, как объяснено выше. Поскольку Гуру, сам или сама, является сущностным воплощением всех Будд, то какого бы Будду и в какой бы форме вы ни созерцали, в этом нет противоречия. Это в природе вещей, что благословления возникают в соответствии с вашей собственной преданностью.

Это было основано на [сутре] «Белого лотоса», разъясняющего Учения для «Сокровищницы благословений», наставлений Ласкового Защитника (Манджушри) Мипама Ринпоче без искажения слов и смысла. Сказано, что это очень хорошо для тех, кто не знает, как практиковать Махамудру и Дзогчен, чтобы практиковать в соответствии с этими Учениями. Это было услышано (Дилго Кхьенце Ринпоче) от Ригдзина Текчока (Видьядхары Высшей колесницы) прямого ученика Всеведущего Гуру. Пусть добродетель и совершенство процветают!

Переведено Lhasey Lotsawa Translations & Publications в 2008 году для «Шравакаяны — Собрания Учений», которое составил Къябгон Пхакчок Ринпоче для его Учений о Девяти янах. Пересмотрено и отредактировано для Lotsawa House в 2016 году.

Источник: lotsawahouse.org
Перевод с английского: buddhismrevival.ru, 2019