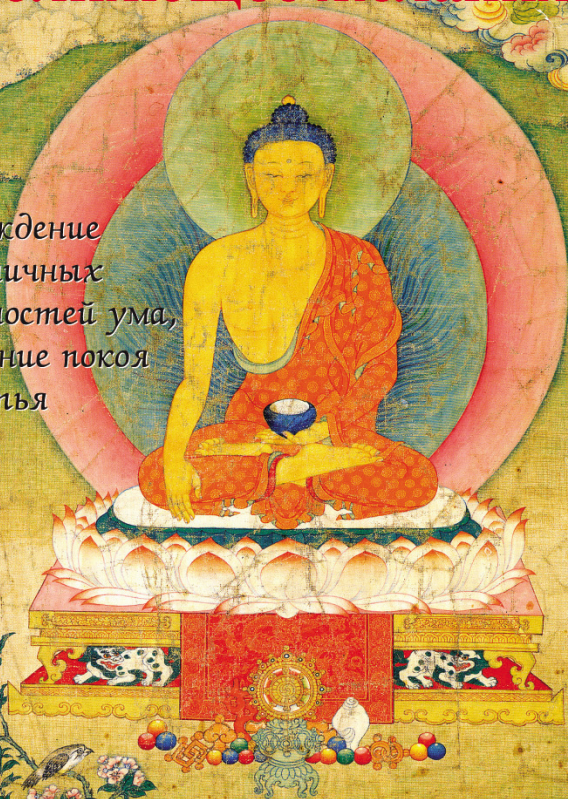


Лама Сопа Ринпоче

Золотое солнце, исполняющее желания

Пробуждение
безграничных
способностей ума,
обретение покоя
и счастья



Серия "Открытие Буддизма"

лама Сопа Ринпоче
Золотое солнце,
исполняющее желания
Серия «Открытие Буддизма»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36309349

Золотое солнце, исполняющее желания.

Аннотация

Практическое описание этапов пути к высшему с точки зрения буддизма состоянию – полному просветлению; текст жанра ламрим.

“Эта книга написана не потому, что существует некая иная, новая Дхарма, не преподанная Гуру Шакьямуни. И, поскольку мои свершения и опыт ограничены, я никоим образом не достоин авторства подобного сочинения и особо не надеюсь на то, что оно принесёт пользу другим. Но в связи с тем необычайным фактом, что в наше время, когда уже прошёл период пяти упадков и существует великая опасность атомного взрыва, всё больше жителей Запада открывают для себя Дхарму Будды, словно прозревающие слепцы, и поскольку крайне важно наделить великим смыслом это однажды обретенное око мудрости, анализирующее все явления и ясно отличающее предписанное от недозволенного, мой вечно добрый, досточтимый Гуру Тубтен Йеше дал ваджрное наставление о

необходимости написать подобную книгу на английском языке. Поэтому я делаю это с радостью, преданностью и почтением, составляя краткое руководство по медитации, где раскрывается способ ежедневной практики, надеясь, что, если оно станет подношением Учителям, – это наилучшая причина объединения ума с Дхармой.“

Содержание

Восхваление	10
Предисловие	11
Ум безначален	13
Как же возможно достичь просветления?	18
Традиция махаянских учений	20
Утренние молитвы	30
Медитация с простирациями на Тысячерукого и ты-сячеокого Ченрези	37
Визуализация Гуру Шакьямуни	42
Молитва Гуру Шакьямуни	48
Мантра Гуру Шакьямуни	49
Семичленное подношение	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Золотое солнце, исполняющее желания

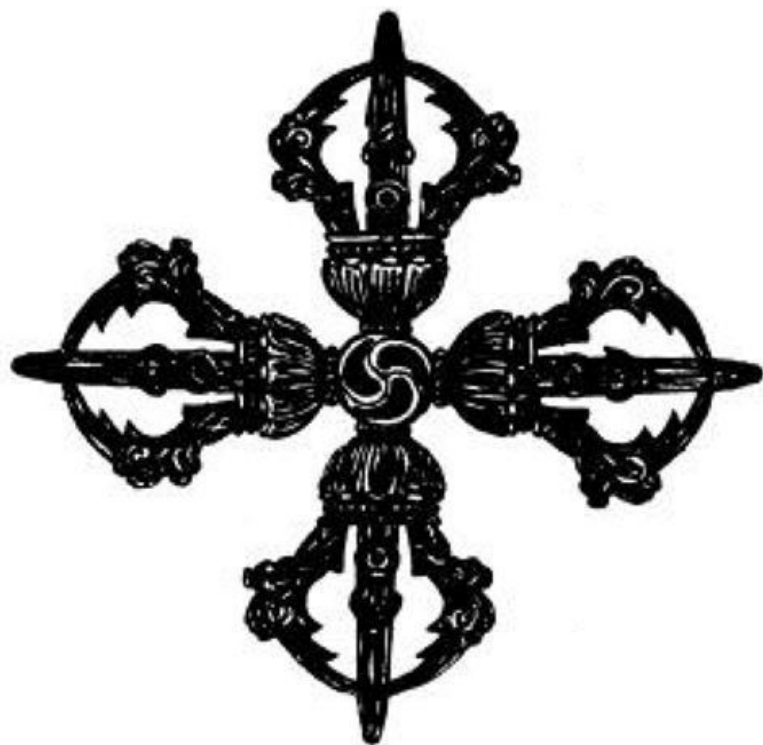
© FPMT inc., 2001

© Буддийский центр сохранения традиций махаяны «Ганден Тендар Линг» – издание на русском языке, 2012

* * *







Восхваление

Преданно поклоняюсь

Благородному святому Гуру,

Единственному защитнику во всех временах,

Единственному полю, где произрастает всё счастье и бла-

го,

Единственному творцу всех Трёх высших;

Его самоотверженному великому состраданию!

Да уничтожит великий дождь его благословений

Пламя омрачений в умах живых существ!

Предисловие

Эта книга написана не потому, что существует некая иная, новая Дхарма, не преподанная Гуру Шакьямуни. И, поскольку мои свершения и опыт ограничены, я никоим образом не достоин авторства подобного сочинения и особо не надеюсь на то, что оно принесёт пользу другим.

Но в связи с тем необычайным фактом, что в наше время, когда уже прошёл период пяти упадков и существует великая опасность атомного взрыва, всё больше жителей Запада открывают для себя Дхарму Будды, словно прозревающие слепцы, и поскольку крайне важно наделить великим смыслом это однажды обретённое око мудрости, анализирующее все явления и ясно отличающее предписанное от недозволенного, мой вечно добрый, досточтимый Гуру Тхубтен Еше дал ваджрное наставление о необходимости написать подобную книгу на английском языке. Поэтому я делаю это с радостью, преданностью и почтением, составляя краткое руководство по медитации, где раскрывается способ ежедневной практики, надеясь, что, если оно станет подношением Учителям, – это наилучшая причина объединения ума с Дхармой.

Если данное сочинение принесёт какие-либо блага, пусть в силу этого наивысшие устремления Гуру увенчаются успехом, вечно светит золотое солнце махаянских учений Гуру

Шакьямуни, и все живые существа мгновенно обретут просветление! Наидобрый, сострадательный Гуру Шакьямуни жертвовал своё тело живым существам больше раз, чем атомов во вселенной, с единственной целью – чтобы они достигли просветления... Так пусть и эта небольшая книга быстро принесёт те же результаты.

Если в данном руководстве обнаружатся те или иные ошибки, я раскаиваюсь в них перед очами святых существ.

Примечание:

Вертикальная линия рядом с определёнными частями текста указывает на темы медитации, которые также отличает употребление первого лица в единственном числе. Это книга является лишь рабочим вариантом, предназначенным для использования на устных учениях в ходе курсов медитации, проходящих в непальском центре Махаяны. На неё остаются права США (с 1973 г.). Просьба не распространять те или иные её части без письменного разрешения автора.

Переиздана для женского монастыря «Качо Зунг Джунг Линг» с любезного разрешения ламы Сопы Ринпоче.

Ум безначален

Если бы ум начинался с появления на свет живого существа, то жизнь была бы бесцельна, а существование ума – бессмысленно. Таким образом, рождение, перерождение и смерть были бы безосновательны, и не существовало бы потока предыдущих и последующих воплощений, бытия различных существ. В этом случае, разумеется, не было бы ни малейшего смысла ни в поисках истины (внутреннего метода), ни в погоне за внешними благами.

Если бы не существовало непрерывного потока сознания, то нельзя было бы логически доказать факт страдания, которое люди испытывают, несмотря на все их попытки найти счастье, например, в материальном комфорте и научных достижениях. Однако в современном мире становится всё больше неудовлетворённости, агрессии и распущенности.

Ни единому, даже самому сведущему врачу до сих пор не удалось добиться бессмертия ни для себя, ни для других... Врачи не могут обратить вспять ненавистный всем процесс физического старения, – это доказывает, что внешние условия не являются основной причиной страдания и счастья. Более того, одни и те же материальные блага не всегда в равной степени приносят наслаждение всем живым существам. Это говорит о том, что основная причина страдания заложена только в человеческом уме.

Подобным образом, сперма и яйцеклетка родителей – не основная, а лишь сопутствующая причина ума. Основная причина сознания младенца существует ещё до возникновения отношений между его родителями; следовательно, главная причина большинства нынешних переживаний страдания и счастья была создана в потоке предшествующих рождений.

Как объясняют полностью просветлённые будды, по природе ум чист, не имеет формы и способен к познанию объектов. Если бы его основной причиной была оплодотворённая яйцеклетка, то и она по природе была бы бесформенна. Нечто бесформенное, например, пространство, не способно служить основной причиной того, что обладает формой, к примеру, земли. Таким образом, сперматозоид и яйцеклетка – это источники мозга и других частей тела, но не ума. Никакая логика или опыт не могут доказать или обнаружить, что существование сознания началось в момент соединения сперматозоида и яйцеклетки.

Ещё одно заблуждение – представление о том, что сознание младенца, хоть оно и нематериально, является порождением сознания его родителей. Будь это так, все поколения детей в семье обладали тем же пониманием и опытом, что их родители и предки. Так, если бы отец того или иного мальчика был несчастным и вспыльчивым человеком, а его мать – счастливой женщиной с большим терпением, то их сын должен был бы одновременно страдать и радоваться, испыты-

вать и гнев, и терпение в отношении одного и того же объекта. Но, в любом случае, два невежественных сознания не могут слиться воедино до тех пор, пока остаются необузданными.

В действительности ум безначален. У десяти детей в одной семье, которые получают одно и то же воспитание и образование, не может быть абсолютно одинаковых интересов или уровня интеллекта. Сознание этих детей обусловлено их различным прошлым.

Ещё один пример, демонстрирующий непрерывность ума, – это тот факт, что у физически полноценных родителей могут родиться дети с различными телесными изъянами. Можно предположить, что это следствие внешних условий, таких как экология, наркотики, радиация и пр. Но, хотя это и объясняет, каким образом возникла данная ситуация, почему подобное произошло с определёнными существами остаётся загадкой. Более того, как бы ни хотели родители, чтобы у их ребенка была та или иная внешность и пр., он родится похожим на мать или отца, либо вовсе внешне не будет иметь с ними ничего общего. Чем вызван весь этот процесс развития внешних условий и следствий? Несмотря на всё желание родителей передать свои знания детям, их возможности в этом ограничены, и зачастую им трудно достичь желаемого результата. Всё это – признак того, что сознание младенца порождается исключительно из предшествующего потока того же сознания, но не из ума другого существа.

Из одного момента вытекает следующий его момент; сегодняшнее сознание служит причиной сознания в будущей жизни. Поэтому ум непостоянен и непрерывен. Ум порождается импульсивно и зависит от множества факторов, так как является обусловленным и лишён самобытия. Таким образом, сознание, обладающее неведением, безначально. Если бы сознание существ возникало с момента их рождения, что именно могло бы его породить?

Кроме того, существует множество подлинных историй о детях как на Востоке, так и на Западе, которые помнят свои предыдущие жизни; следовательно, крайне полезно верить в подобный логический процесс эволюции ума и пытаться его постичь. Если мы доверяем научным объяснениям эволюции ума лишь потому, что их приводят учёные в своих книгах, ни на толику не сомневаясь в безошибочности и полноте научного подхода, значит, мы порабощены неведением, так как отвергаем истинное, реальное происхождение ума и вместо этого всецело убеждены в несуществовании наших прошлых и будущих жизней. В то же время, мы не можем утверждать, что истинной природы нашего ума и переживаний других существ не существует лишь на основании того, что это непостижимо для нашего ограниченного интеллекта.

Если мы, люди, чей ум полон заблуждений, отрицаем объекты чистого логического познания и верим в несуществующие объекты ложных измышлений, то этим лишь закрываем врата в безграничную мудрость Дхармы и такие духов-

ные свершения, как восприятие прошлых и будущих жизней – наших собственных и других существ. Вся мудрость, всё прозрение в суть внешних и внутренних объектов скрыты от нас завесой неведения. Тысячи омрачённых, невежественных умов можно очистить с помощью достижения различных уровней мудрости, прибегая к методам, основанным на понимании процесса перерождения. Совершенное существо никогда не попадает во власть неведения, у него нет ни малейших психических проблем, так как его ум полностью очищен. Неведение – источник всевозможных страданий, которые мы вынуждены испытывать. Поскольку нам ненавистны мучения ума и тела, и мы жаждем обрести высшее счастье, нам крайне необходимо полностью уничтожить неведение и тонкие ложные взгляды. Тем самым мы положим конец их следствию – страданиям, и достигнем совершенной чистоты просветления, всеведения будды. Тогда мы осуществим нашу цель – дарование всем остальных живым существам непревзойдённого счастья просветления и освобождение их от страданий. Но все попытки достичь просветления без понимания необходимости полного избавления от неведения и тонких ложных воззрений – лишь пустые мечты.

Как же возможно достичь просветления?

Существует состояние ума, полностью свободное от грубого неведения (омрачений) и тонкого неведения (отпечатков этих омрачений). Это Свабхавакая (тиб. «нгово ньи ку») – чистая природа ясного света, присущая всеведущему уму. Её переживание – и есть просветление, а просветлённое существо также называют «буддой».

Почему мы до сих пор не достигли просветления? Потому что чистая природа нашего ума вечно осквернена покровом неведения.

Потенциально чистый ум, скрытый под завесой неведения, подобен зеркалу, покрытому слоем копоти. Зеркало можно отмыть от копоти, так как грязь с ним не едина, и, подобным образом, ум можно очистить от неведения, поскольку оно не является его неотъемлемой частью. И так же, как есть много способов отмыть зеркало, но все они сводятся к очищению его от грязи, существует и множество путей к достижению просветления, но все они требуют устранения неведения.

В сознании не только людей, но и всех живых существ заложена эта потенциальная чистота, которая не является единым целым со скрывающим её неведением. Однако назвать

существо «просветлённым» можно лишь после того, как его сознание полностью очистится от этой временной завесы, но никак не раньше.

С неведением можно покончить раз и навсегда, следуя совершенному пути метода и мудрости, который прошёл Гуру Будда Шакьямуни, затем изложив его в своей Трипитаке (тиб. «денё сум») – Трёх корзинах учений о нравственном поведении, сосредоточении и мудрости.

Гуру Будда Шакьямуни открыл это совершенное учение исключительно в силу своего безграничного сострадания ко всем живым существам, и, если мы также стремимся к этому просветлённому состоянию, нам нужно тренировать свой ум, чтобы объединить его с Дхармой, как это сделал он.

Традиция махаянских учений

Традиция поэтапного пути исходит от Гуру Шакьямуни, основоположника буддийской Дхармы (Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны) этой эпохи. Все темы учения делятся на две категории – глубинной мудрости и обширного метода.

Метод поэтапного пути был передан Майтрейей Асанге (Асанга – тиб. Пхагпа тогме) около 400 г. н. э... Асанга был основным наставником философии йогачары, или виджняна-вады. От него учения постепенно перешли по линии преемственности великих индийских пандитов. Первым из них был Васубанху (Лопён Иньин), один из самых выдающихся учёных тех времен, затем – Вимуктисена (Пхагпа Намдрол де), Основатель срединного пути; Вимуктисенагомин (Цунпа Намдрок де), Исполненный веры; Паранасена (Чокьи де), Усмирённый мудростью; Винитасена (Дролма де); Вайрочана (На Намце); Харибхадра (Сенге Зангпо), Развивший путь парамит; Кусали, Держатель всех способов Будды; Ратнасена (Гевачен); Дхармакирти (Серлингпа), Владелец великого свершения бод-хичитты. Затем учения перешли к великому Атише.

Линия мудрости была передана от Манджушри и дошла до великого философа Нагарджуны (Гомпо Лхудруб), автора сочинений по философии мадхьямика, приблизительно в 150 г. н. э. Его преемник Чандракирти (около 600 г.н. э.)

разъяснил чистое воззрение Нагарджуны и передал учения второму [Старейшине] Видьякокиле (Ригпа Кунджуг); а тот, в свою очередь, передал их великому держателю учений Атише, который раскрыл их Дронтонпе.

Дипанкара Шриджняна (Атиша)

Атиша родился в Бенгале в 982 г. н. э. царевичем в аристократической семье.

В течение своей жизни он обрёл всю полноту знания, и, таким образом совершенствовав свой святой ум, совершил великие деяния во имя Дхармы Будды.

Он всецело постиг глубинный смысл учений Трипитаки, и на основе этого свершения – познания трёх высших практик нравственности, сосредоточения и мудрости – полностью осуществил Три колесницы: Хинаяну, Махаяну и Ваджраяну.

Атиша строго соблюдал нравственные предписания и обеты всех Трёх колесниц. Он хранил их, а также обеты бодхичитты, как зеницу ока, подобно яку, который если его прекрасный хвост запутается в колючем кустарнике, будет оберегать его от вреда, даже (если/когда) его жизни угрожают охотники.

Атиша трудился ради Дхармы Будды как в Индии, так и в Тибете.

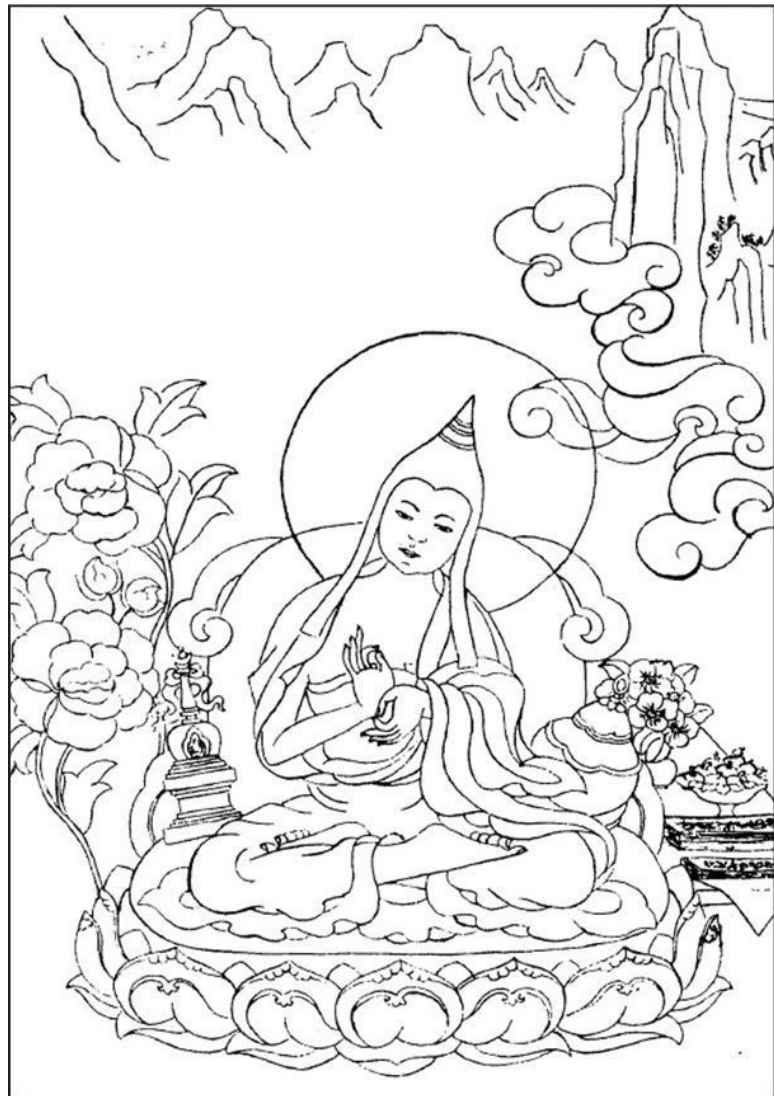
В Индии в Мogaде, Одантапури и Викрамашиле он в ходе логических диспутов полностью сокрушил злобные выпады, клеветнические речи и ложные взгляды язычников. После

всех этих побед он стал всеобщим предводителем, основал Сангху и даровал учения.

Среди его индийских учеников были Бидопа (Питоба), Дхармакармати, Мадхьясимкха (Ума Сенге) и Кшитигарбха (Саи Нингпо).

Атишу пригласил в Тибет Лха Лама Еше О (Тала Лама Ку-кье), который отправил с этой целью в Индию великих переводчиков Гьяцена Сенга и Нагце Цультрима. Их миссия прошла успешно, и, несмотря на многочисленные трудности и опасности на пути, Атиша прибыл в Тибет в 1042 г. н. э.

Он провел три года в У и Цанге (Центральный Тибет). Он основал учения Будды в тех местах, где они перестали существовать, и возродил и развил их там, где их практика пришла в упадок.



Он полностью устранил все извращённые, ошибочные представления о буддийской Дхарме и её практике и написал драгоценнейшее сочинение «Светоч на пути к просветлению» («Джангчуб ламдрон»), в котором изложены все значения сутр и тантр в форме, понятной даже для весьма недалёких людей: тех, кто не способен постичь глубокие буддийские воззрения, не понимает, как практиковать, и верит в нечто противоположное взглядам Будды. Он основал школу под названием «кадампа».

Существует ряд требований, необходимых для того, чтобы квалифицированно писать святые труды по Дхарме. Их автор должен обладать одним из трёх качеств:

1. Мастерское владение пятью разделами знания:

А. Внутреннее знание (знание Дхармы).

Б. Знание искусств, включая живописи и особенно начертания утончённых мандал.

В. Знание медицины и гигиены.

Г. Знание логики.

Д. Знание звуков, т. е. языков, поэзии, звуков, издаваемых животными, звуков воды и пр.

2. Получение учений по непрерывной линии преемственности, начиная от Гуру Шакьямуни, только святых, прозревших существ, и связанных с практикой тем, изложенных в «Светоче».

3. Разрешение от божества или гуру, которое должны получить пандиты перед написанием руководств к посвящениям и пр.

Атиша обладал всеми этими необходимыми качествами и, следовательно, совершенно отличался от современных, неопытных учёных, которые пишут книги о буддийской Дхарме.

Из сочинения «Светоч на пути к просветлению» можно почерпнуть четыре великих знания:

1. Знание того, что все разнообразные учения Дхармы Будды не противоречат друг другу.

В самом начале практики главное – понимать, что не существует различия между целями Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны. Однако мы должны выбрать для себя подлинного гуру, который даст нам верные наставления в соответствии с уровнем сознания ученика.

Некоторые люди, не ощутившие вкус сути Дхармы Будды, эгоцентрично думают: «Я – махаянист, мне нет нужды практиковать Хинаяну», либо: «Я – ваджраянец, и Махаяна – не для меня!»

С такими представлениями мы никогда не осуществим практику Дхармы, и будем лишь отдаляться от просветления. Поэтому все последователи буддийского учения должны очень внимательно отнестись к данному положению.

Просветление – это полное очищение от всех до единого недостатков и пороков, а также доведение до совершенства

всех без исключения духовных свершений. Этого всего может достичь последователь Махаяны, но эти виды очищения и совершенствования включают в себя и постижения, обретаемые на остальных путях.

Не существует буддийской Дхармы, которая не могла бы очистить все пороки и принести все без исключения духовные свершения; поэтому нет ничего, что не способен достичь последователь пути Махаяны.

Для махаяниста достижение просветления зависит от осуществления общей практики, т. е. от соблюдения обетов раздела учений Хинаяны. Поэтому для истинного последователя

Махаяны выполнение хинаянской практики является обязательным условием.

Подобно этому, практикующий Ваджраяну должен продвигаться по пути, придерживаясь мотивации бодхичитты и осваивая шесть парамит – это особо подчёркивается в учениях тантры. Таким образом он также следует и пути Махаяны.

2. Знание о том, что все буддийские учения являются существенными практическими наставлениями.

Благодаря изучению ламрима мы можем ясно понять смысл всех обширных толкований чистого воззрения Просветлённого, осознать, что они представляют собой существенные методы осуществления пути. И тогда у нас возникнет неколебимая вера в то, что это собрание наставлений – наи-

лучшие практические руководства.

3. Знание, посредством которого мы полностью постигаем глубинные, чистые воззрения Просветлённых.

Существам с низшими способностями требуется много времени и усилий на постижение глубинных и обширных трактатов. Но благодаря практике наставлений, содержащихся в «Светоче», мы можем с лёгкостью понять важнейшие положения глубоких слов Будды.

4. Знание, благодаря которому непроизвольно пресекаются все тяжелейшие проступки.

Некоторые существа создают невероятно тяжкую карму, избегая или принижая Дхарму – например, считая одни учения дурными, а другие – святыми; одни – достойными, другие – бесполезными. Они не понимают, что все буддийские учения являются прямыми либо косвенными средствами достижения просветления.

Неблагая карма отказа от Дхармы считается одним из самых тяжелейших проступков. Это гораздо хуже разрушения всех священных ступ во вселенной, либо убийства стольких архатов, сколько атомов во всех песчинках Ганга. Так изрёк Гуру Шакьямуни.

Следовательно, понимание и практика «Светоча на пути к просветлению» оберегает нас от этих недобродетелей и ослабляет накопленную прежде неблагую карму.

У Атиши были следующие тибетские ученики:

Ринчен Зангпо Нагцо Лоцава (великий переводчик) из

Нгари, верхнего Тибета.

Лха Лама Джангчуб О, из Цанга.

Гаргева Гё Кунга Лхава Ца из Лхобрага.

Чагпа Три Мачог из Кхама.

Нелгор Ченпо, Гонпава, Шераб Дордже и Чагдар Тонпа.

А также из центрального Тибета: Кунгог и Дромсум.

Но ближайшим его учеником был Дромтонпа.

Я вместе со всеми живыми существами поклоняюсь и ищу

Прибежище в Гуру Лосанге Тубванге Дордже Чанге – единственных вратах, через которые ко мне приходят все знание, счастье и совершенство!

Гуру Цонкапа

Учения перешли от великих индийских пандитов к несравненному Гуру Цонкапе (около 1380 г. н. э.) по линии преемственности примерно двадцати знаменитых йогоинов, знатоков медитации, в традиции Кадампа. Гуру Цонкапа, в свою очередь, передал эти учения семнадцати или восемнадцати своим ученикам.

Этот великий наставник написал комментарий на «Светоч» Атиши под названием «Этапы пути к просветлению» («Джангчуб ламрим»), предназначавшийся для крайне невежественных учеников.

Известно, что многие удачливые существа благодаря практике ламрима ясно узрели все чистые воззрения Будды,

изложенные в комментариях, обширные и глубокие, как безграничный океан. Применяя сущностные методы, они полностью постигли все знания Будды и тем самым пришли к просветлению.

Эти учения, переданные Гуру Цонкапой многим другим медитирующим практикам, в конечном итоге дошли до наставников Его Святейшества Далай-ламы. От этих достойнейших внешних гуру, проводников на пути, и я сам получил данные наставления.

Утренние молитвы

Для того, чтобы постичь поэтапный путь в практике медитации, мы должны накапливать благие заслуги и очищать омрачения. Следовательно, мудрые осознают всю значимость этих подготовительных практик. С нашей стороны было бы глупо из-за неведения отказываться от визуализаций и произнесения молитв, думая: «Мне этого не хочется».



рис. 2 – Гуру Цонкапа

Прибежище в святом Гуру воплощении всех бесчисленных Будд

ЛАМА САНГЬЕ ЛАМА ЧО

Гуру – Будда, Гуру – Дхарма ДЕЩИН ЛАМА ГЕНДУН
ТЕ

Гуру – также Сангха!

КУНГЬИ ДЖЕПО ЛАМА ТЕ

Гуру – творцы всего!

ЛАМА НАМЛА КЪЯБСУЧИ (ЧОПА БЮЛ)

Во всех Гуру ищу Прибежище (делаю им подношение)!

Гуру («лама»): основной проводник, указующий на то, что следует практиковать, а чего – избегать, ради достижения просветления. Это весомый объект во внутреннем знании Дхармы.

Что означает «будда» («сангье»)? «Санг»: чистый, очищенный от всех омрачений. «Гье»: обладающий безупречным знанием, всеми постижениями.

То, насколько быстро мы сможем прийти к просветлению, зависит от практики гуру-йоги. Основным её положением является восприятие всех будд в облике Гуру, и всех Гуру – как воплощение Будд.

Поскольку живых существ неисчислимо множество, есть и бесчисленное количество будд. И будды, несомненно, по-

могают нам и направляют нас на пути, в соответствии с тем, сколько у нас благих заслуг.

Будды достигли просветления с одной-единственной целью – чтобы постоянно трудиться ради счастья всех без исключения живых существ. Руководствуясь своим просветлённым знанием, они помогают нам бесчисленными разнообразными деяниями, но ограниченный ум не способен постичь безграничные возможности помощи Будды. Однако основной способ нам помочь – это его проявление в виде обычного человека, гуру. Даже одному существу Будды могут являться в бесчисленных формах – человека или страдающего животного, врага или друга, – и их помощь не ограничивается лишь даянием устных наставлений. Они способны нас обучать на самых различных уровнях.

Очень важно понять, как найти своего гуру, – ведь именно он станет вашим проводником и защитником в этой и всех будущих жизнях, вплоть до достижения просветления. Самое главное в этой жизни – это поиск и проверка гуру, потому что лже-гуру, обладающий ошибочными знаниями, может погубить своих последователей, ведя их по неверному пути. Но, подчёркиваю, гуру нужно искать не так, как собака ищет мясо на дороге и, найдя, сразу же его съедает!

Мы слишком невежественны, чтобы увидеть Будду в его самой совершенной форме, – поэтому он может предстать перед нами на физическом уровне, в виде статуй или тханок. Эти материальные формы являются символами Будды

– для того, чтобы мы, его последователи, могли накапливать заслуги с помощью веры, рождённой пониманием, памятуя о его знании и доброте и искренне делая ему подношения. Но наш недалёкий ум либо видит в статуе самого Будду, либо же считает Гуру Шакьямуни неким древним персонажем, представляющим интерес лишь с исторической точки зрения.... Это ограничивает наше понимание, веру и возможность соприкосновения с Буддой.

Святое тело Будды украшено многими физическими знаками – знаками совершенства и безупречных достоинств. Мы сможем их увидеть только после того, как сорвём окутывающий нас покров неведения и полностью очистим свою внутреннюю природу, достигнув уровня знания, равного Будде в облике нашего Гуру. Таким образом мы станем едиными с Буддой, что зависит от единения с Гуру.

В тантрах сказано:

«Прежде Гуру нет даже слова 'будда'».

Весь путь к просветлению зависит от практики гуру-йоги, которая важнее и полезнее самой жизни, поскольку всё совершенствование ума, счастье и просветление зависят от гуру.

В своих тантрических учениях Будда изрёк:

«Ваджрного Гуру и его деяния неизменно следует воспринимать как знание, свободное от изъянов. Если увидишь в них пороки, не достигнешь ни малейших духовных свершений; но достигнешь их, если увидишь в них знание».

С помощью очистительных практик мы сможем увидеть Гуру как истинного Будду – это логично и доказано на опыте. Таким образом, лишь со своей стороны Гуру не является просветлённым существом.

Благая карма (добродетели) создаётся не посредством интуитивного импульса, но зависит от примеров и учений, которые разными способами открыл нам Гуру Будда. Таковы святыя деяния мудрости Гуру. Истинное счастье является следствием благой кармы. А благая карма создаётся Дхармой и Сангхой – творениями Будды. Следовательно, истинное счастье вызвано милосердием Будды, который, в свою очередь, – проявление Гуру.

Итак, Гуру – создатель Будды, Дхармы и Сангхи, а также творец счастья.

Обыватель, чьи представления о жизни убоги и невежественны, воспринимает Три Драгоценности отдельно от Гуру. Но в действительности Гуру с ними – единое целое.

Порождение бодхичитты

ДАГ ДАНГ ШЕНДЁН ДРУБ ЛЕ ДЮ

Я буду порождать помысел о просветлении,

ДАГИ ДЖАНГЧУБ СЕМКЬИ ДО

Чтобы осуществить свою цель и цели других живых существ.

Очищение пространства

ТАМЧЕ ДУНИ САЩИ ДАГ

Пусть все миры, в которых обитают живые существа,

СЕГМА ЛАСОГ МЕПА ДАНГ

Очистятся и освободятся от колючек и нечистот,

ЛАГ ТИЛ ТАРНЬЯМ БЕДУР ЙЕ

Да станут они ровными как ладонь,

РАНГ ЖИН ДЖАМ ПОР НЕ ГЬЮР ЧИГ

Гладкими, как лазурит.

Призывание

МАЛЮ СЕМЧЕН КУНГИ ГЁН ГЬЮР ЧИГ

Святой Будда, ты обрёл полноту власти и постижений,

ДЮТЕ ПУНГЧА МИЗА ДЖОМ ДЗЁ ЛХА

Ты – защитник всех существ, разрушающий все злые

силы лишь силой своей вечной любви

НГО НАМ МАЛЮ ЯНГДАГ КЬЕН ГЬЮР ПЭ

И всецело зрящий всё бытие:

ЧОМДЕН КОРЧЕ НЭДИР ЩЕГСУ СОЛ

Прошу, снизойди сюда со своим окружением!

Медитация с простираниями на Тысячерукого и ты- сячеокого Ченрези

Ченрези – проявление безграничного сострадания всех будд. Его тысяча очей символизируют мудрость тысячи Будд. Его тысяча рук – символ могущества правителей тысячи миров. Это говорит о великой власти Ченрези.

Простирания перед этой формой Будды создают безмерные благие заслуги и приближают нас к просветлению.

1. Преимущества чтения мантры

Простирания и начитывание мантры являются причинами великой удачи – слушания, размышления и медитации над тремя разделами учения (Трипитакой – «Трёмя корзинами»), в которых содержатся все наставления о трёх высших практиках – нравственности, сосредоточения и мудрости.

А. Виная-питака

Это свод наставлений о нравственной дисциплине, лекарство от омрачений, которое ведёт к совершенному поведению и также обучает сосредоточению.

Б. Сутра-питака

Это общие религиозные учения: о сосредоточении на двенадцати звеньях взаимозависимого происхождения, Четырёх благородных истинах, пяти психофизических сово-

купностях (скандхах), различных элементах, совершенствах (парами-тах) и шести объектах шести опор восприятия. В них также содержится объяснение Срединного пути – абсолютной истины, и противоядий от лжевоззрений, которые заставляют нас впадать в две крайности полного небытия и самобытия. Сутры учат правильному поведению, сосредоточению и мудрости.

В. Абхидхарма-питака

Это наставления о метафизике, разъяснения об истинной природе изменчивых явлений, т. е. о непостоянстве, страдании и бессамостности.

Абхидхарма учит мудрости, которая исцеляет от ложных представлений о самобытии нашего «я».

Простое произнесение мантры уже имеет огромные преимущества.

2. Преимущества простираций

Это деяние, которое осуществляется на уровне всех трёх «врат». Преимущества простираций безмерны, так как Чен-рези символизирует всех бесчисленных будд и являет себя в бесчисленных телах.

А. Тело

Телесное простираение в основном очищает неблаговую карму, накопленную физическими действиями.

Б. Речь

Начитывание мантры – это словесное восхваление будд, их высшей силы и знания. Тем самым очищается неблагая

карма речи.

В. Ум

Это памятование о высшей силе и знании будд, порождающее в уме веру. Оно очищает неблагую карму ума.

3. Простирания и медитация

Единение с тысячеруким и тысячеоким Ченрези:

А. В качестве подготовки мы должны провести краткую очистительную медитацию на пустоту, начиная с мысли: «Самосущего ‘я’ нет». Во время этой медитации мы должны отбросить обыденные представления о «я», нечистом уме и его объекте – обыденном теле, зависящем от пяти скандх.

Б. Когда представление о самосущем «я» исчезнет и тело станет пустотным, мы должны ясно представить себе Ченрези и объединиться с ним, думая: «Я – истинное проявление Ченрези».

В. Нам следует сосредоточиться на проявлениях Ченрези, бесчисленных, как количество атомов во вселенной, и на том, что мы сами находимся перед каждым проявлением Ченрези в чистых землях и делаем перед ними простирания. В этих землях земля мягка и божественно прекрасна, прозрачна, подобна зеркалу и едина со святым умом Ченрези.

Г. Подношение

Из слога ХРИ в нашем божественном сердце исходит множество лучей света; на них восседают бесчисленные проявления Ченрези, несущие подношения цветов, благовоний, музыки, шелков, яств и небесного света мудрости. Всё это –

подношения шести органам чувств каждого из представляемых ранее Ченрези.

Эти подношения приводят в восторг каждого из образов Ченрези, которые, в свою очередь, даруют нам свои святые Тело, Речь и Ум.

Д. Мантра для простиранья

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ
НАМО СУШРИЕ
НАМО УТТАМА ШРИЕ СОХА

Во время простираний мы представляем, что нас наполняют потоки радужного света, который очищает нас от всех загрязнений тела, речи и ума.

Е. Молитва и обращение в конце простираний

Прошу, очисти мои тело, речь и ум от всех загрязнений и даруй мне всю полноту превосходных качеств твоих святых Тела, Речи и Ума!

Произнося эти слова, представляйте, что в вас вливается обильный поток радужного света, очищающий от всех скверн и полностью устраняющий все омрачения и иллюзии тела, речи и ума. Ваше тело наполняется этим великим светом, превосходными достоинствами святых Тела, Речи и Ума Ченрези, и вас переполняет чувство высшего блаженства.

Ж. Теперь вы очищены

И каждый Ченрези погружается в ваши многочисленные

тела, которые затем сливаются в одно целое. Мы становимся неотделимым, единым целым с Ченрези. Затем из тела Ченрези струятся бесчисленные лучи света, касаясь всех живых существ и очищая их от загрязнений и ложных взглядов. Все живые существа полностью очищаются и превращаются в Ченрези, а места их обитания становятся чистой землёй Чен-рези. Все эти бесчисленные проявления Ченрези растворяются в нас, и мы становимся неотделимыми от Ченрези.

3. Посвящение заслуг

ГЕВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ

Силой этих заслуг

ЧЕН РЕ ЗИ ДРУБ ГЬЮПАР НЕ

да стану я быстро Ченрези

ДРОВА ЧИГ КЬЯНГ МА ЛЮ ПА

и приведу всех без исключения живых существ

КБЁ КИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОГ

В его просветлённую землю!

Визуализация Гуру Шакьямуни

Простое памятование о Будде, не говоря о его визуализации, приносит огромную пользу – мы становимся ближе к нему, создаём заслуги и защищаем себя от зловредных влияний и временных опасностей для жизни.

Созерцание Будды, мысленное представление его образа, ослабляет наши омрачения и вызывает у нас желание стать подобным Просветлённому. У нас возрастает вера в Будду и стремление обрести его высшие качества. Это умиротворяет наше сознание и защищает нас от омрачений.

Подобное переживание может стать для нас реальностью, по мере того как мы все больше ощущаем вкус Дхармы. Поэтому с нашей стороны было бы неразумно попадать во власть неведения, отвергая визуализации и чтение молитв и говоря, что мы не хотим этим заниматься. Тот, кто так поступает, не понял смысл молитв и их предназначение. Нелепо думать, что визуализации и молитвы являются для нас лишь помехой и бессмыслицей – у подобного человека нет правильного понимания сути духовных занятий. Созерцание Гуру Шакьямуни предназначено для того, чтобы получить от него благословения и духовные прозрения.

Его образ нужно созерцать как сотканный из чистого света, не имеющий никакого отношения к материи. Он находится на уровне вашего лба и на расстоянии человеческого

тела. Представляйте его как можно бОльшим, его лик обращён к вам. Мы должны представлять Гуру Шакьямуни восседающим на троне – квадратном постаменте, безусловно украшенном драгоценностями и поддерживаемом восемью белыми снежными львами (по двое в каждом углу). Снежные львы являются проявлениями великих бодхисаттв, их нужно представлять живыми и состоящими из лучей света.

На троне – белый цветок лотоса, а на лотосе солнечный и лунный диски – сотканые из света сидения, на которых пребывает Гуру Шакьямуни.

Его святое Тело прозрачно, состоит из чистого золотистого света, и из каждой поры его тела исходят лучи света, распространяясь во всех направлениях. Несмотря на то, что эти лучи наполняют собой безграничное пространство, мы представляем их в виде ореола света, окружающего его на расстоянии вытянутой руки.

Он облачён в монашеские одежды (одеяния бхикшу), которые не касаются его Тела, оставаясь от него на расстоянии примерно 2,5 сантиметров, что демонстрирует силу его постижений. Его лик чрезвычайно безмятежен. Каждая частица его Тела способна даровать живым существам духовные свершения.

Его правая рука, покоящаяся на его колене и касающаяся лунного диска (мудра «касания земли»), символизирует его власть над злом (марой) в силу его безграничной, великой любви. В левой руке он держит чашу с четырьмя видами нек-

таров (амриты). Эти нектары подчиняют или уничтожают четырёх мар (демонов): это эликсир долголетия, противостоящий смерти; универсальное снадобье, предотвращающее болезни и телесные страдания; нектар, очищающий нечистые скандхи; и нектар неомрачённой запредельной мудрости, сокрушающий мару омрачений.

Гуру Шакьямуни окружают Ваджрадхара, бесчисленные будды, бодхисаттвы и архаты, даки и дакини, множество тантрических божеств, защитники Дхармы и все святые гуру непосредственной и косвенной традиций Учения.



ॐ । नमो भगवते वासुदेवाय ॥
सुखं भवति ॥

Мы молимся Полю заслуг о даровании нам духовных свершений, и безграничная мудрость его святых Тела, Речи и Ума исходит из его святого Тела в виде света, наполняя нас великим счастьем, избавляя от всех ложных и нечистых представлений и полностью очищая наши трое врат. Именно это нам следует представлять, читая молитву, обращённую к Гуру Шакьямуни, и повторяя его мантру.

Затем представьте, что трон растворяется в чистом свете и в лотосе, который после этого растворяется в солнце, в луне и, наконец, – в Гуру Шакьямуни. Гуру Шакьямуни прибывает на нашу макушку, и, превращаясь в свет, растворяется в нас. Мы становимся с ним неотделимым, единым целым, в виде всеобъемлющего пространства, и должны созерцать это единение с полным сосредоточением как можно дольше.

Затем святой Ум Гуру Шакьямуни вновь проявляется в виде трона, лотоса, солнца и луны, и мы порождаемся в облике святого Тела Гуру Шакьямуни.

(Мы должны постоянно созерцать себя так, как описано в этой визуализации. Поскольку наш ум стал святым Умом Гуру Шакьямуни, нам следует воспринимать таким же образом и всех остальных живых существ, а внешний мир – как его чистую землю).

Все учения Гуру Шакьямуни заключены в его мантре, и, обретя знание, содержащееся в этих словах, все будды про-

шлого, настоящего и будущего достигли просветления. В целом этой мантрой мы закладываем основу для получения благословения.

Молитва Гуру Шакьямуни

ЛАМА ДРОНПА ЧОМДЕНДЕ

*Гуру-основоположник, Владыка Будда, полностью
обретший все свершения,*

ДЕЩИН ЩЕГПА ДРАЧОМПА

*Разрушитель всех омрачений, всецело совершенный
Будда,*

ЯНГДАГ ПАР ДЗОГПЕ САНГЬЕ

*Полностью постигший абсолютную истину – свойство
всех вещей!*

ПЭЛ ГЪЯЛВА ШАКЪЯ ТХУБПА ЛА

*Великолепный Владыка Будда, тебе поклоняюсь, в тебе
ищу*

ЧАГ ЦЕЛ ЧИНГ КЪЯБСУ ЧИ ВО

Прибежище и делаю тебе подношения!

ЧОДО ДЖИГЪИ ЛАБ ТУ СЁЛ

Молю, даруй мне свои благословения!

Мантра Гуру Шакьямуни

ТАДЬЯТА ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА

ТАДЬЯТА: Это так.

ОМ: Всеведение Трикаи и безграничных, святых Тела, Речи и Ума Будды. Знание двух путей к просветлению (метода и мудрости), и двух истин (абсолютной и относительной), в которые влечены все существующие явления.

МУНИ: Власть над страданиями трёх низших миров и над ложным представлением о самосущем «я».

МУНИ: Власть над страданиями всей сансары и над себялюбивыми помыслами.

МАХА МУНИЕ: Великая власть над страданиями, рождёнными тонкими омрачениями, и над двойственным восприятием (которые остаются у хинаянских архатов).

СОХА: Да получит мой ум благословения этой мантры, вберёт их в себя и сохранит, и да пустят они корни в моём уме!

Семичленное подношение

(«янлаг дюнпа»)

ГО СУМ ГЮПЕ ГОНЕ ЧАГЦЕЛ ЛО

Я поклоняюсь телом, речью и умом, исполняясь веры!

НГО ЩАМ ЙИ ТРЮЛ ЧО ТРИН МАЛЮ БЮЛ

Делаю все подношения – явленные и мысленные!

ТОГМЕ НЭ ЩАГ ДИГ ТУНГ ТАМЧЕ ЩАГ

*Раскаиваюсь во всех недобротелях, накопленных с
безначальных времён в сансаре!*

КБЕ ПАГ ГЕВА НАМ ЛА ДЖЕ ЙИ РАНГ

*Сорадуюсь всем деяниям обычных и благородных
существ!*

КОРВА МА ДОНГ БАРДУ ЛЕГ ЩУГ НЭ

*Будда, молю, оставайся нашим проводником до конца
сансары!*

ДРО ЛА ЧО ГЫКОРЛО КАРВА ДАНГ

Даруй учения живым существам!

ДАГ ЩЕН ГЕ НАМ ДЖАНГ ЧУБ ЧЕН ПО НГО

*Я посвящаю свои собственные заслуги и добродетели
других великому просветлению!*

Семь частей этой глубочайшей молитвы присутствуют во
всех пуджах:

1. Простирание противодействует гордыне.
2. Подношение противодействует скупости.

3. Раскаяние – противоядие от трёх омрачений: привязанности, неведения и ненависти. 4. Сораздование добродетелям других противодействует зависти и ревности. Оно создаёт безмерную благу карму. Мы должны сораздоваться даже человеку, который подносит всего одну зажжённую палочку благовоний. Благодаря этой практике мы всегда будем счастливы.

5. Просьба к Будде не уходить из этого мира до конца сансары является причиной нашего долголетия (что важно для обретения духовных свершений) и очищает неблагу карму, созданную по отношению к Учителям, Буддам и бодхисаттвам.

6. Просьба к Будде о даровании учений очищает неблагу карму, созданную из-за отказа от Дхармы, беспечности – например, перешагивания через священные книги или оставления их на полу или в грязных местах, либо из-за непонимания ценности Дхармы.

7. Посвящение заслуг избавляет от отрицательного, себялюбивого ума и сохраняет добродетели, которые в противном случае могут быть разрушены ядами ума – гневом и ложными воззрениями. Таким образом мы никогда не утратим заслуги, созданные ради себя и других существ.

Посвящение заслуг способствует очищению омрачений и иллюзий (грубых и тонких заблуждений), – двух видов ума, препятствующих достижению просветления.

Для того, чтобы любое наше благодеяние стало чистым и

совершенным, нам следует:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.