



Лунное сияние махамудры

Классические наставления Дагпо Таши Намгьяла
по медитации махамудры

Тралег
Кьябгон

Тралег Кьябгон Ринпоче

ЛУННОЕ СИЯНИЕ МАХАМУДРЫ

Наставления для практикующих

Устный перевод учений

Дагпо Таши Намгьял

Редактор серии «Самадхи»

Александр А. Нариньяни

Перевод с английского

Антон Мускина

ГАНГА

Москва

2021

*Посвящается десятому тулку непревзойдённой
линии перерождений Тралег. Пусть он как можно
быстрее снова начнёт направлять живых су-
ществ на безупречный путь, а его видение Дхар-
мы Будды продолжит своё распространение на
Западе на благо всех живых существ.*

БИОГРАФИЯ ТРАЛЕГА КЪЯБГОНА РИНПОЧЕ IX

Местом рождения Тралег Кьябгона Ринпоче IX (1955–2012) является округ Нангчен, который находится в регионе Кхам Восточного Тибета. Его Святейшество Гьялванг Кармапа XVI признал ребёнка девятым тулку линии перерождения Тралег, после чего возвёл его на трон и назначил настоятелем монастыря Трангу. Это случилось, когда Тралегу Ринпоче исполнилось два года. В возрасте четырёх лет его перевезли в Сикким, в монастырь Румтек. Здесь вместе с другими юными тулку, вывезенными из Тибета, он должен был в течение следующих пяти лет получать подобающее образование под руководством Его Святейшества Кармапы.

В начале обучения наставником Ринпоче был досточтимый Кьябдже Тхугсе Ринпоче из монастыря Санггак Чолинг, расположенного в Дарджилинге. В то время он также занимался с другими знаменитыми тибетскими мастерами, осваивая «Тантру реализации сущности недвойственности» и «Тантру Тайного собрания», а также изучил под руководством Кхенпо Норьянга (настоятель монастыря Санггак Чолинг) текст Кармапы III «Глубокий внутренний смысл» (*Zab mo nang don*). В программу обучения также входили такие тексты, как «Сокровищница абхидхармы», «Объяснение достоверного познания», «Вступление на путь бодхисаттвы», «Компендиум абхидхармы», «Шесть трактатов Нагарджуны», «Различение середины и крайностей» и «Уттаратантра», которые Ринпоче изучал с кхенпо Согьялом. Он также обучался у кхенпо Содара, а в тантрических ритуальных практиках его наставлял лама Ганга, специально присланный Его Святейшеством Кармапой для этой цели.

В 1967 году Ринпоче переехал в Сарнатх и в течение

следующих пяти лет продолжил обучение в высшем учебном заведении «Университет тибетских наук»*. Он изучал историю Тибета и разные языки – санскрит, хинди и английский. Под руководством Кхенчена Палдена Шераба Ринпоче и кхенпо Цондру он изучил тексты всеведущего Лонгченпы – «Трилогия об успокоении» (Ngal gso skor gsum), «Семь сокровищниц» (mDzod bdun), «Трилогия о самоосвобождении» (Rang grol skor gsum), а также терма «Лонгчен ньингтиг».

Когда в возрасте шестнадцати лет Ринпоче закончил своё обучение в Сарнатхе, Его Святейшество Кармапа послал его продолжить образование в Санскритский университет, расположенный в Варанаси. Здесь на протяжении следующих трёх лет он был вверен заботам досточтимого кхенпо Еше Чодара. В Варанаси образованием Тралега Ринпоче занимались лучшие кхенпо и геше всех четырёх школ тибетского буддизма.

Затем Ринпоче направился в монастырь Зангдог Палри (Славная гора цвета меди), который находится в Восточном Бутане, где распоряжением Кармапы под личным руководством Дрегунг Кхенпо Нгедона продолжил изучение сутры и тантры. Он возглавлял этот монастырь три года, и именно здесь он начал осваивать разговорный английский язык.

В период с 1977 по 1980 год Ринпоче, вернувшись в монастырь Румтек, занял должность личного переводчика Его Святейшества Кармапы, помогая ему взаимодействовать с англоязычными посетителями монастыря, которых становилось всё больше и больше.

Позже Ринпоче переехал в австралийский город Мельбурн, где в университет Ла Троб (La Trobe

* Central Institute of Higher Tibetan Studies, позже переименованный в Central University for Tibetan Studies. – Здесь и далее символами *, ** и т.д. обозначены примечания переводчика; примечания автора, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги.

University) посвятил себя изучению сравнительного религиоведения и философии. В 1982 году Ринпоче основал в Мельбурне институт «Э-вам», где в течение следующих двадцати пяти лет еженедельно давал учения по классическим текстам традиционных школ тибетского буддизма ньингма и кагью. Затем последовал перерыв в несколько лет, по окончании которого Ринпоче основал в этом институте буддийский колледж «Шогама Видхалая» (2010), где возобновил еженедельные учения для студентов.

Тралег Кьябгон Ринпоче основал ещё два дхарма-центра в Австралии, по одному в Новой Зеландии и США. Сначала был открыт Центр Майтрипы в Хиллсвилле, Австралия (1997), где он ежегодно проводил два открытых ретрита вплоть до 2012 года. Он также руководил ежегодными закрытыми ретритами, которые проводились в центре Майтрипы по аналогии с традиционными затворничествами, длящимися три года и три месяца. В 2004 году в Окленде, Новая Зеландия, Ринпоче основал буддийский центр кагью «Ньима Таши», а в 2009 году в Сиднее, Австралия, – центр «Еше Ньима», где впоследствии регулярно проводил занятия по йоге и пранаяме. В 2000 году в Нью-Йорке Ринпоче открыл филиал института «Э-вам», а в Милуоки и Западной Вирджинии организовал группы изучения и практики Дхармы. В середине 1980-х годов он также принял на несколько лет ответственность за поддержание деятельности института Камалашила, расположенного в Германии.

В последние пару десятилетий своей жизни Тралег Ринпоче был вовлечён в активную издательскую деятельность. С 1997 по 2003 год он сотрудничал с журналом «Обычный ум», а в 2008 году основал и собственное издательство Shogam Publications. Ринпоче издал несколько книг по истории Тибета, философии и психо-

логии, заложив общее направление для последующей деятельности издательства.

Внесектарный подход Ринпоче к изучению и практике Дхармы заметен и в других видах его деятельности, направленной на развитие Дхармы Будды на Западе. Он основал биеннале «Буддизм и психотерапия» (1994–2003), конференцию «Тибет здесь и сейчас» (2005), а также ежегодную летнюю буддийскую школу (с 1984 года по настоящее время).

Тралег Кьябгон Ринпоче ушёл в паринирвану 24 июля 2012 года, в благоприятный день Чокхор Дучен – день, когда Будда в первый раз даровал Учение. После смерти Ринпоче оставался в состоянии *тхугдам** в течение недели. Традиционная церемония кремации состоялась в Центре Майтрипы, во дворе которого в честь Ринпоче была возведена ступа.



* Тхугдам – состояние, в котором пребывает после смерти йогин, добившийся высокой духовной реализации. Сердце практикующего останавливается, но в теле не появляется признаков разложения – оно приобретает характерный бронзовый оттенок и источает приятный аромат. Тело йогина может оставаться в таком состоянии несколько дней, после чего производится кремация, сопровождающаяся многочасовыми ритуалами.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Махамудра является высшим учением традиции Маджраяны. Это окончательная духовная реализация, которой достигают все просветлённые существа. Тралег Кьябгон Ринпоче был аутентичным мастером – девятым тулку этой линии перерождения просветлённых существ. Всеобъемлющая работа «Лунное сияние махамудры» является плодом начитанности и глубоких знаний Ринпоче и особенно его собственной реализации, поэтому данный текст несёт читателям особое благословение.

То, чем делится с нами Ринпоче на страницах этой книги, не является чем-то обыденным. Этот текст возник из его искренней любящей доброты к живым существам в целом и особенно из его заботы о западных учениках. Он дарует эти учения с тем, чтобы мы могли создать истинную связь с просветлённой природой своего ума и с соответствующей практикой. Я всегда восхищался тем неутомимым энтузиазмом, с которым Тралег Ринпоче подходил к работе, а также его достижениями в этой работе. Он показал всем нам отличный пример, а для меня стал настоящим источником вдохновения.



*Дзигар Конгтрул Ринпоче,
апрель 2015*

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Лунное сияние махамудры» – это одно из трёх самых важных руководств по медитации традиции кагью. Этот текст, а также два текста Кармапы IX Вангчуга Дордже «Океан уверенности» и «Рассеивая тьму неведения» предоставляют всю необходимую информацию по практике махамудры. Махамудра – это особый вид практики, переданный нам мастерами прошлого – индийскими махасиддхами. Эти мастера были не монахами или монахинями, а обычными мирянами, которые серьёзно практиковали Дхарму.

В первом разделе этого текста рассматриваются общие методы практики медитации успокоения ума (шаматха) и проникающего видения (випашьяна), а во втором представлен развёрнутый обзор особых методов шаматхи и випашьяны в рамках традиции махамудры. Медитация махамудры является следующим шагом после освоения обычных методов шаматхи и випашьяны, поэтому Таши Намгьял очень тщательно подходит к объяснению обычных методов практики шаматхи и випашьяны. Если мы неверно поймём обычные методы, то не сможем правильно выполнять практику махамудры.

Текст «Лунное сияние махамудры» составлен как руководство по практике. Как начинающим, нам лучше выполнять практику махамудры последовательно – шаг за шагом. Однако следует помнить: сущность этой практики заключается в постижении того, что тот, кто выполняет практику медитации, и сама эта практика медитации нераздельны. Обычно мы воспринимаем духовный путь как некий процесс систематического устранения своих недостатков и развития позитивных качеств, который приведёт нас к желаемой цели. В рамках традиции махамудры недостатки и достоинства не считаются чем-то отдельным от практикующего. Практика

духовного пути и тот, кто по этому пути следует, являются одним и тем же. В этом и заключается сущность данного учения.

Для наилучшего использования этого руководства предпочтительнее останавливаться поочерёдно на каждом отдельном методе и практиковать его на протяжении длительного времени. Бесполезно пытаться освоить все эти методы медитации разом. Намного эффективнее будет придерживаться неспешного темпа и обращаться к тексту систематически – не углубляясь, однако, в излишнее теоретизирование. Если вашей целью является оттачивание концептуального понимания, то лучше переключиться на изучение текстов по буддийской логике и философии. В рамках практики медитации, которой посвящён этот текст, мы проводим аналитическое исследование, не основанное на концептуальном понимании. Оптимальным путём работы с этим текстом является последовательное изучение и практика всех методов, начиная с самого первого. Но алгоритм изучения, конечно, может меняться в зависимости от навыков и качеств самих практикующих. Вам необходимо понять, какой алгоритм оптимален именно для вас. Продолжайте практиковать каждый из методов випашьяны до тех пор, пока аналитическое исследование не приведёт вас к определённой постижению. Торопиться здесь некуда. Как часто говорят тибетские ламы: «Начните выполнять любой вид деятельности правильно и систематично, и вы непременно добьётесь успеха». Любую активность становится легче осуществлять, если заниматься этим регулярно.

Очень важно понимать, что система практики махамудры выходит за пределы тантры. В тексте содержится описание связи практики махамудры с практикой тантры, но медитация махамудры не ограничена общепринятыми принципами тантры. Целью всех высших прак-

тик тантры является реализация махамудры, но сама махамудра – это особая система медитации. Общепринятые практики тантры включают визуализацию божеств, повторение мантр, исполнение особых ритуалов, определённые песнопения и другие техники, которые не выполняются в рамках практики махамудры. В практике махамудры нет нужды опираться на эти техники; они даже не рассматриваются как нечто важное. Мы можем совмещать практику махамудры с практикой тантры, а можем не задействовать тантрические техники вовсе – в любом случае представленная в этом тексте система медитации является отдельной, полноценной и самодостаточной.

Нам необходимо всё время об этом помнить. Многие практикующие допускают ошибку, полагая, что махамудра – это лишь продолжение тантры. Махамудра – это практика, которая позволяет нам напрямую взаимодействовать с собственным естественным состоянием. Именно поэтому эту технику часто называют «безобъектная медитация».

Главным достижением в буддизме является просветление, и существует несколько разных путей, которые к нему ведут. Можно выполнять тантрические практики или заниматься аналитической медитацией, благодаря которой можно разложить реальность на элементарные составляющие и постичь отсутствие у них независимого существования. В рамках традиции махамудры практикующие не тратят время на аналитическое исследование реальности. Они лишь концентрируют внимание на самом уме и различных аспектах сознания. В соответствии с доктриной махамудры, сколь бы глубоким ни было наше интеллектуальное понимание окончательной реальности, нам никогда не достичь просветления, пока мы остаёмся в неведении относительно истинной природы собственного ума.

Ум постоянно вводит нас в заблуждение, обманывает, уводит в неправильном направлении и создаёт множество препятствий; он даже способен ввергнуть нас в пучину безумия. Но он также обладает потенциалом привести нас к просветлению и обнаружить такие качества нашего ума, о которых мы даже не подозревали. У нас есть выбор – оставаться заблуждающимися, растерянными, полными недостатков существами (обычное состояние существ, которое в буддизме называется «существование в сансаре»), или стать буддой – просветлённым существом, «тем, кто пробуждён». Но просветление не сваливается на нас как некий дар; нам необходимо достичь его самим, постигая аспекты своей сущности до тех пор, пока мы не раскроем их все до единого.

Мы часто говорим, что не понимаем других людей, а другие люди в свою очередь не понимают нас, но на самом деле мы и самих себя-то не особенно понимаем. Мы не в состоянии оценить степень нашего заблуждения и неведения, но они продолжают оказывать серьёзное влияние на наше восприятие мира и на то, как мы взаимодействуем с другими людьми. Нам не достичь просветления, оставаясь в неведении относительно принципов работы собственного ума.

Откуда же берутся неведение и заблуждение? Мы считаем, что наше восприятие является беспристрастным механизмом, который мы используем для того, чтобы познавать окружающий мир; что передаваемые им образы, звуки, запахи, вкусы и тактильные ощущения являются подлинными и неискажёнными. Но в действительности мы не обладаем способностью воспринимать мир таким образом. Правда заключается в том, что мы непрерывно сами создаём тот мир, в котором существуем. Структуры нашего чувственного восприятия связаны с соответствующими видами сознания, и

эти виды сознания функционируют избирательно. Если бы любая из структур чувственного восприятия работала без участия соответствующего ей вида сознания, то воспринимаемые образы просто «хлынули бы через край». Мы не смогли бы распознавать и анализировать все без исключения объекты зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, которые попадают в поле нашего восприятия.

У нас есть особое центральное сознание, которое управляет пятью видами сознания чувственного восприятия, и все эти шесть видов сознания в свою очередь связаны с эго-сознанием. Мы не просто видим что-то, не просто получаем разнообразный опыт восприятия, мы пропускаем это через фильтры – «я», «мне», «моё». Мы автоматически говорим про себя «я видел то-то», «я слышал то-то», «я получил такой-то опыт», «я ненавижу вот это», «я обожаю вон то» и так далее. Таким образом, эго-сознание присваивает себе весь наш опыт восприятия.

Более того, ни одно событие в рамках нашего опыта восприятия не проходит бесследно. Каждое из них оставляет отпечаток в нашем уме, и все эти отпечатки хранятся в так называемом сознании-хранилище. Эти отпечатки затем заставляют ум реагировать определённым образом, что в свою очередь приводит к устойчивым склонностям и тенденциям, которые со временем превращаются в автоматические привычки, делающие наши реакции полностью неосознанными. Некоторые эмоциональные реакции настолько встраиваются в наш психологический характер, что мы их даже не замечаем. Именно так и возникает карма – взаимосвязь причин и последствий. Именно так, согласно учению махамудры, ум погрязает в заблуждении.

Нам, как практикующим, следует больше внимания уделять тому, как наш ум функционирует на уровне

чувственного восприятия, тому, как мы систематизируем и интерпретируем свой опыт, тому, как мы реагируем на события, и тому, как мы соотносим всё это с ощущением собственного «я». Наше эго настолько хрупкое, что оценивает всё, что попадает в поле восприятия, с позиции «полезно или опасно это для него самого». Нам необходимо научиться быть более внимательными к тому, как функционирует эго, каковы его реакции на окружающий мир, как оно позиционирует себя в самом процессе подобного реагирования. Нам следует научиться распознавать эти психологические процессы и привычные склонности с помощью практики медитации. Медитация махамудры позволяет нам увидеть собственные ментальные паттерны и тот образ мышления, который присущ нашему уму. Все мы разные. Каждый отдельный индивидуум обладает собственным образом мышления, собственным характером. У каждого из нас свои привычки и склонности; каждый из нас заостряет своё внимание на каких-то определённых мыслях и эмоциях, которые вызывают у нас либо привязанность, либо неприязнь.

Благодаря медитации мы можем постепенно научиться сохранять в процессе мышления и переживания эмоциональных состояний бóльшую осознанность. Вместо того чтобы попытаться понять окончательную реальность, абсолютную истину – а это желание обычно становится для нас навязчивым, – мы просто учимся лучше понимать самих себя. В результате многие из наших тревог, беспокойств, страхов и волнений сойдут на нет сами собой. Когда мы поймём, как работает наш собственный ум, то сможем понять и окончательную реальность. Однако без понимания собственного ума окончательная реальность так и останется для нас лишь умозрительным представлением. Нам не получить опыт переживания окончательной реальности без понимания самих себя.

Когда вы приступите к медитации махамудры, у вас появится более позитивное видение собственного ума — того его аспекта, который связан с духовностью, чистотой и отсутствием искажений. Вы, возможно, пребываете в заблуждении и неведении, пав жертвой собственных загрязняющих эмоций, но стоит вам научиться лучше понимать собственный ум — как вы тут же увидите, что он обладает врождённым качеством изначальной чистоты. Это называется «истинная природа» ума. Невежество, зависть, гордыня, привязанность, вожделение, гнев и другие загрязняющие эмоциональные состояния не в состоянии повредить истинную природу нашего ума. Когда мы начинаем это понимать, у нас развивается настоящая уверенность. Эта уверенность не основана на искусственно созданном ощущении собственного «я», которое возникает из-за самоидентификации с эго. Это истинная уверенность — трансцендентальная уверенность, которой не нужны никакие внешние опоры.

Эта уверенность присутствует сама по себе, поскольку основана на пребывании в истинной природе собственного ума. Пребывание в истинной природе и уверенность — по сути одно и то же. Другими словами, мы не «обладаем» уверенностью, мы не «обретаем» уверенность, мы *и есть* уверенность. Уверенность — это пребывание в состоянии истинной природы ума. Мы отвыкли от этого состояния, поскольку пребывали в заблуждении. И всё же, несмотря на то что мы отвыкли от этого состояния, мы никогда его полностью не теряли. Его невозможно потерять. Именно благодаря этому у нас есть возможность достичь просветления.

Если бы мы не обладали врождённой истинной природой, то для того, чтобы из невежественного, заблуждающегося, сбитого с толку индивидуума стать свободным, пробуждённым и просветлённым существом, нам

пришлось бы затратить поистине невероятные усилия. Как говорится в учениях махамудры: «Из угля не выжать масла». Если бы у нас не было врождённой истинной природы, наше устремление к просветлению оставалось бы не чем иным, как очередной фантазией и мечтой. У нас не было бы основы, необходимой для достижения просветления. Невежество не может привести к просветлению, но просветление может преодолеть невежество. Однако если наша истинная природа является чистой и её нельзя испортить, если её может обнаружить в себе каждый индивидуум, то просветление становится чем-то вполне реальным, чем-то достижимым.

Медитация махамудры позволяет нам соприкоснуться с собственной истинной природой. Мы больше не будем размышлять с позиции «я»: «я разозлился», «я завидую», «я обижен», «я печалюсь», «я подавлен», «я испытываю страстное влечение», «я устал от всего этого» и т. д. У нас появится ощущение расслабленности, ментальной ясности, остроты ума и чистого присутствия – ведь теперь мы полностью осознанны и внимательны к происходящему. Обычно, когда нам кажется, что мы полностью отдаём себе отчёт в происходящем, на самом деле это вовсе не так. В учениях говорится, что мы зачастую вообще не замечаем, что с нами происходит. Например, когда мы злимся на кого-нибудь или что-нибудь, то обычно ловим себя на этом уже после того, как разгневались и осознали это, но во время самого процесса эмоциональной реакции мы остаёмся абсолютно неосознанными и позволяем эмоции управлять собой. Мы не сохраняем присутствие во время событий, происходящих в рамках опыта восприятия, не осознаём их.

Медитация махамудры учит нас пребывать в комфортном состоянии истинной природы, что позволяет

нам в меньшей степени подвергаться тому давлению, которое оказывают на нас повседневные проблемы. Согласно учениям, настоящим источником наших тревожащих эмоций является отсутствие уверенности. Обычно мы ощущаем себя настолько уязвимыми, что постоянно вынуждены защищаться. Наше поведение всегда определяется потребностью защитить себя, обусловлено страхом и беспокойством. В качестве защиты мы и генерируем все эти тревожащие эмоциональные состояния. Если бы мы смогли научиться расслабляться, если бы смогли найти успокоение в своей собственной истинной природе, ничто бы не смогло нас напугать или вызвать наше беспокойство. Мы бы обрели способность работать с любой складывающейся жизненной ситуацией. Мы получаем доступ к этой духовной энергии, когда осознаём и преодолеваем свою ментальную неполноценность, свойственную уму сансары, которая заставляет нас терять веру в себя и накладывать на себя ограничения, делая невозможным наше самовыражение, не оставляя нам ни малейшего шанса *быть* самими собой.

В традиционных методах практики главную роль играет техника медитации, но в традиции махамудры она занимает далеко не главную роль. В медитации махамудры действительно задействуют определённые техники, но это происходит нечасто и лишь по мере необходимости – они не являются основной опорой практики. Практикующие пытаются выйти за пределы обычных состояний сознания, выполняя практику медитации в естественной манере – избегая чрезмерного напряжения и излишних усилий.

Мы «налегаем» на различные техники медитации и практики тогда, когда нас не устраивает наша текущая ситуация, когда пытаемся преодолеть заблуждения и загрязнения базового уровня. Медитация же махамудры заключается в освобождении всех заблуждений, иллю-

зий, ментальных загрязнений и беспокоящих эмоций. Если позволить всем беспокоящим мыслям и тревожащим эмоциями беспрепятственно возникать и растворяться, не фиксируя на них внимания, то они самоосвобождаются естественным образом. Самоосвобождение происходит, когда мы перестаём прилагать усилия к тому, чтобы привести ум в определённое состояние, и оставляем всё как есть. Если мы способны поддерживать осознание, то любые мысли и эмоции самоосвобождаются. Мы всегда можем привести ум в естественное состояние, которое не знает страдания и в котором не бывает заблуждений, и мы можем сделать это в то самое время, когда он погружён в заблуждение. Выйдя за пределы заблуждения и пребывая в естественном состоянии, мы можем избавиться от невежества и преодолеть страдание. Нам нет нужды отбрасывать свои негативные мысли и эмоции, пытаюсь заменить их позитивными, нам не нужно пытаться очищать эти беспокоящие мысли и тревожащие эмоции, не нужно трансформировать негативное в позитивное. Если оставить наши мысли и эмоции как есть, они просто растворятся сами по себе.

Именно так мы можем встретиться лицом к лицу с собственным естественным состоянием. Наше естественное состояние невозможно обнаружить, разделяя себя на две части: «Это моё ложное „я“, а это моё истинное „я“». Нам необходимо воспринимать любой опыт, любые мысли и любые эмоции как самих себя и не испытывать чувство вины из-за того, что у нас в уме возникают подобные негативные состояния. Практикуя таким образом, мы избегаем подобного «раздвоения личности». Сама попытка отвергать тревожащие эмоции закрывает нам путь к мудрости. Мудрость рождается не в результате подавления и отрицания всех этих эмоциональных состояний, а благодаря их принятию и инте-

грации. В результате принятия и интеграции наши тревожащие эмоции самоосвобождаются, становясь мудростью. Мудрость и тревожащие эмоции представляют собой взаимозависимое единство. Медитация махамудры – это метод пребывания в естественном состоянии, где наши мысли и эмоции освобождаются сами собой, становясь мудростью.



ЛУННОЕ СИЯНИЕ МАХАМУДРЫ

Phyag rgya zla ba'i 'od zer

Лунное сияние: устное учение,
проясняющее окончательный смысл
постепенного пути махамудры

*Nges don phyag rgya chen po'i sgom rim gsal bar
byed pa'i legs bshad zla ba'i 'od zer*

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Решение написать этот текст

Учения Будды включают множество наставлений, наиболее важные из которых касаются практики медитации. В наши дни люди уделяют много внимания слушанию, размышлению и анализу учений, но очень немногие при этом доводят дело до практики и получения опыта прямого переживания тех состояний, о которых в них говорится. Также есть люди, кто действительно занимается какой-то медитацией, но делает это неправильно в силу отсутствия опыта. Я написал этот текст для подобных людей и для практикующих, положившихся на меня как на учителя. При составлении этого текста мне пришлось выбрать один из двух подходов к работе – использовать точный логический анализ на концептуальном уровне или применить лирический метод поэтического выражения и метафор. В конце концов я решил использовать последний, поскольку это облегчит восприятие текста теми читателями, кто не обладает специальным традиционным или философским образованием.

Зачем необходимо медитировать на природе ума

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Всё определяется умом
2. Вред от невыполнения медитации
3. Польза от выполнения медитации

Всё определяется умом

Всё, что мы воспринимаем, возникает из самого ума – связано это с нашим пребыванием в сансаре или с высшим стремлением к достижению нирваны¹. В «Сутре десяти бхуми» сказано:

О сыновья и дочери победоносных,
Три способа существования есть не что иное, как
ум.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

За пределами ума нет ничего.
Если бы не ум, то не было бы даже и упоминания
О буддах и обычных существах.

В «Тантре» совершенного единства» сказано:

Внешние феномены и внутренние ментальные образы —
Всё это лишь умственные построения.
Не существует ничего, что не зависело бы от ума.

Сакья Пандита сказал:

Разнообразные материальные предметы,
Что существуют в этом мире,
Определяются самим умом.

Мы можем задаться вопросом: как же у нас появилось твёрдая убеждённость, что внешний мир существует независимо от нашего ума? Эта убеждённость возникла в силу заблуждения. Мы создали двойственность «я – внешние феномены» и теперь воспринимаем эти внешние феномены как независимо существующие объекты². Это ошибочное убеждение основано на наших кармических отпечатках – привычных склонностях³. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

В силу беспорядочного хаоса, созданного
Нашими кармическими отпечатками и тенденциями,
Мы воспринимаем мир как внешний и независимо существующий.
Но подобный внешний мир не существует вне зависимости от ума.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Наши впечатления о мире
Есть не что иное, как производные ума.

Его проявление возникает в силу искажённого восприятия.

Сараха сказал:

Когда по озеру гуляет холодный ветер,
Он обращает воду в лёд.
И точно так же беспорядочные движения ума,
Что возникают в силу кармических тенденций и отпечатков,
Обращают всё, что мы воспринимаем, в материальное.
И это укрепляет в нас ошибочное убеждение,
Что мир вокруг реален и существует сам по себе.

Именно ум обуславливает нашу ограниченность, наше существование в сансаре, и только ум обладает способностью освободить нас от него. Мы ограничены, когда наш ум загрязнён и пребывает в заблуждении; мы свободны, когда наш ум очищен от загрязнений и свободен от заблуждения. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Мы скитаемся в сансаре, пока пребываем в заблуждении;
Мы уходим в нирвану, устранив его.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Позволяя плодиться в уме концептуальным заблуждениям,
Мы остаёмся дикарями, которые подвержены
Недобродетельным порывам —
Таким как гнев и вожделение.
Но стоит нам понять, как ум устроен, —
Мы постигаем его природу
И освобождаемся от пут,
Увидев всю тщетность
Гнева, вожделения, привязанности и неприязни.
Ум, освобождённый от загрязнений,
Есть состояние нирваны.

Нагарджуна сказал:

Очищая причины пребывания в сансаре,
Тем самым мы переходим в нирвану.
Ум – вот всего вершитель;
Вот кто ввергает нас в сансару и вот кто от неё освобождает, уводя в нирвану.

В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Как зеркало отражает множество объектов —
Так ум воспринимает множество феноменов.
И точно так же, как не найти нам
В зеркале самом им отражённые объекты,
Так образы, которые рождаются в уме при восприятии,
Нематериальны, и найти их невозможно —
Вот что нам следует понять.

В «Сутре облаков драгоценностей» сказано:

Обычные живые существа всегда уму послушны,
Поскольку ум их не осознаёт свою природу
И вынуждает их совершать поступки – как благие, так
и неблагие.
Горящий факел, начни его крутить в пространстве тёмном,
начертит светом круг;
Так и ум вращается в движении бесконечном.
Бурлит он, словно море в шторм,
Ревёт, как пламень лютого пожара,
Несётся, как поток речной быстрины.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

В силу своих ошибочных концепций
Мы воспринимаем внешний мир,
Как будто он материальный
И в своём существовании не опирается на ум.

И далее:

Этот ум не может осознать,
Как сам предопределяет своё же собственное восприятие.

Так ум себе наносит вред,
Не в состоянии оставаться в собственной природе.

Вред от невыполнения медитации

Мы не сможем получить какой-либо ощутимой пользы от учений, если не будем практиковать медитацию. Слушание определённых учений и размышление над ними, наши возвышенные духовные идеалы не принесут нам особой пользы. Лишь медитация позволяет нам получить духовный опыт. В «Сутре гирлянды из цветов» сказано:

Известен случай, когда один несчастный,
Что щедро раздавал еду и воду,
Сам умер из-за голода и жажды.
И если пренебрежём мы медитацией,
То кончим так же, как и он.
Бывает так, что врач искусный, всю жизнь других лечивший,
Вдруг сам скончается от тяжкого недуга.
И если медитировать не будем,
То нас настигнет та же участь.

Хранители несметного богатства,
Хоть камни драгоценные перебирают, при этом не владеют ни одним.
И если медитировать не станем,
То будем как они.
Или вот слуги верные короны —
Они проводят жизнь среди монаршей роскоши, не смея прикоснуться ни к чему.
Не будем медитировать —
И наша жизнь такой же станет.
Один чудаक однажды подрядился писать пейзаж,
Но, будучи слепым, не смог намеренья осуществить.
Нам так же не увидеть истинной картины
Без медитации.

Паромщик, вознамерившийся помогать другим перебраться через реку,
Отправился на дно, опрокинув неловким движением лодку.
Мы точно так же покончим со своей духовной жизнью,
Реши мы отказаться от медитации.

Жалкий неудачник, который сам не в состоянии чего-нибудь толкового добиться,
В конце концов бредёт на паперть.
И точно так же, отказавшись от медитации,
Мы лишаем себя благих духовных качеств и остаёмся нищими.

В приведённых отрывках речь идёт о том, что, отказавшись от медитации, мы позволяем уму оставаться загрязнённым. В «Сутре проявления Манджушри» сказано:

Без медитации ум остаётся обессилен
И поддается желаниям и отвлечениям.
Всё больше загрязняясь ментальным хаосом,
Он всё глубже увязает в сансаре.

В своём тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» Шантидева сказал:

Существа, что непрерывно поддаются отвлечениям,
Живут как на вулкане пылающих эмоций.

И далее:

Важней всего постичь ума природу:
Ведь не открой мы этого секрета – и все усилия тщетны.
И даже вознамерься мы добиться счастья, страдание уничтожив, —
Нам ни за что не догадаться, как это сделать правильно.

В своём тексте «Письмо другу» Нагарджуна пишет:

Нам не получить прозрения без медитации.

А если прозрение не возникнет,
То не добиться нам и просветления.

Даже если мы приложим все усилия, ведя правильный образ жизни, соблюдая этические нормы, размышляя и анализируя учения, нам ни за что не получить результатов, если мы не подкрепим всё это практикой медитации.

Польза от выполнения медитации

Медитация позволяет нам обрести особую духовную силу и даёт нам возможность без затруднений использовать все её ресурсы.

В «Сутре учений о таковости» сказано:

О Шарипутра, намного полезнее посвятить медитации одно мгновение, чем размышлять и анализировать целую вечность. Шарипутра, именно поэтому так важно способствовать тому, чтобы существа начали выполнять практику медитации.

В «Сутре великой ушниши» сказано:

Выполнять практику медитации в течение одного дня лучше, чем размышлять и анализировать на протяжении двух кальп. Почему? Потому что только медитация поможет нам преодолеть волнения, связанные с жизнью и смертью.

В «Сутре углубления реализации» сказано:

Выполнение практики медитации даже в течение одного мгновения принесёт намного больше пользы, чем дарование материальных благ живым существам на протяжении целой вечности.

Лишь практика медитации позволит нам ослабить свою привязанность к собственному имуществу. Благодаря ей мы также обретём способность прорываться

сквозь свои неуверенность и сомнения. Медитация принесёт нам прозрение, поможет развить такое духовное качество, как сострадание, и укрепить духовную силу, необходимую для того, чтобы приносить пользу другим живым существам, и привести их на духовный путь.

В «Сутре запредельной мудрости» сказано:

Практика медитации дарует нам способность отказать от дурных склонностей и заменить их высокими идеалами. Благодаря ей мы обретаем духовные прозрения и достигаем медитативных состояний.

В «Сутре обета бодхисаттвы Кшитигарбхи» сказано:

Лишь медитация дарует нам способность отсесть сомнения. Без медитации это невозможно сделать. Именно поэтому мудрые полагаются на медитацию.

В тексте «Повторение имён сутры Дхармы» сказано:

Когда ум пребывает в покое, мы постигаем истинную природу феноменов. Постижением истинной природы феноменов мы достигаем просветления.

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Практика медитации может вывести каждого на один из трёх уровней просветления⁴.



КНИГА I.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОБЩЕЙ СИСТЕМЫ ПРАКТИК МЕДИТАЦИИ

1. Общая практика медитации

Практика пребывания в покое (шаматха) и практика проникающего видения (випашьяна)

Мы начнём с того, что рассмотрим систему общих практик медитации, а затем перейдём к особым практикам махамудры. Общие практики медитации состоят из двух методов – практика пребывания в покое и практика проникающего видения. Описание практики пребывания в покое можно найти в таких текстах Асанги, как «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл», «Компендиум абхидхармы» и «Трактат о бхуми»; в тексте Ратнакарасанти «Сущностные наставления по праджняпарамите»; в тексте Камалашилы «Ступени медитации» и во многих других работах известных буддийских авторов. Если вы хотите разобраться в общих практиках медитации, то следует изучить эти тексты, так как они находятся в свободном доступе. Все техники медитации, которые только существуют в буддийских учениях, можно условно отнести к одной из этих двух категорий. Как сказано в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл»:

Всё то множество аспектов медитативной концентрации, о которых я говорил и которые используют шраваки, бодхисаттвы и будды, можно развить с помощью практики пребывания в покое и проникающего видения.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Йогинам следует непрерывно пребывать в состоянии покоя и проникающего видения. В этих состояниях присутствуют все формы медитативной концентрации.

У дерева может быть лишь один ствол, но много ветвей. И точно так же существует множество техник медитации, но все они основаны на пребывании в покое и проникающем видении.

Учения хинаяны и махаяны проводят различие между медитацией на выбранном объекте и безобъектной медитацией. В тантрических учениях в свою очередь говорится о медитации с символом и без символа. В медитации махамудры речь идёт о переживании опыта блаженства, ясности и отсутствия концепций. Однако какой бы из этих методов мы ни применяли в практике, любой из них является производным от практик пребывания в покое и проникающего видения.

Не существует таких методов медитации, которые могли бы заменить или добавить что-либо принципиально новое к этим двум техникам. Каждый раз, когда мы используем для медитации выбранный объект или символ, мы так или иначе выполняем практику пребывания в покое, а каждый раз, когда мы не используем объект или символ, мы практикуем проникающее видение. Практика пребывания уделяет особое внимание определённой форме, поскольку благодаря этому у нас появляется возможность развить концентрацию ума. Медитация проникающего видения основана на отказе от использования какой-либо определённой формы, поскольку это помогает нам получить опыт прозрения. Как сказано в «Сутре веры и медитации Великой колесницы»:

О сыновья и дочери Будды, поймите, что вера и достижения бодхисаттв возникают благодаря уму, пребывающему в состоянии покоя без отвлечений, и проникающему видению истинной природы реальности.

Медитация махамудры начинается с тренировки навыка сохранения ума в состоянии неотвлечения – это и

есть практика медитации пребывания в покое. Далее мы расширяем границы этой практики, приучая ум оставаться в его естественном состоянии, поддерживая ясность, а это уже не что иное, как практика проникающего видения. Практика пребывания в покое позволяет установить ум в состояние однонаправленной концентрации, а медитация проникающего видения способствует возникновению различающей мудрости. В третьей книге текста «Ступени медитации» сказано:

Даже несмотря на то, что Будда оставил неисчислимое количество разнообразных практик медитации, все их можно отнести к одной из двух общих категорий – практике пребывания в покое и практике проникающего видения. Ни одна техника медитации не может рассматриваться как замена этих двух или существенное к ним добавление.



2. Общие практики медитации пребывания в покое и проникающего видения

Необходимые условия для практик пребывания в покое и проникающего видения

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Майтрея: «Будда, каковы необходимые условия для практик пребывания в покое и проникающего видения?».

Будда: «Майтрея, условиями, необходимыми для практик пребывания в покое и проникающего видения, являются моральная дисциплина, размышление и аналитическое исследование».

Гампопа сказал:

Пребывание в состоянии покоя становится возможным, когда при стечении благоприятных обстоятельств мы встречаем аутентичного учителя, что позволяет нам очистить загрязнения ума.

Во второй книге текста Камалашилы «Ступени медитации» сказано:

Благоприятные обстоятельства, отсутствие чрезмерных желаний, удовлетворённость тем, что имеешь, отказ от повседневной суеты, сохранение моральной дисциплины, способность устранять концептуальные построения – вот шесть необходимых условий сохранения состояния пребывания в покое.

Возможность посоветоваться с аутентичным учителем, знание содержания учений, правильное размышление – вот три необходимых условия для практики проникающего видения.

Благоприятные обстоятельства – это ситуация, когда мы легко можем обеспечить себя необходимым количеством воды, еды и надёжным жилищем; когда наша жизнь не подвержена опасности со стороны диких животных, злых людей или смертельных болезней; когда мы окружены людьми со схожими взглядами и идеалами; когда днём у нас нет множества мирских обязанностей, а ночью мы можем спокойно отдыхать. В тексте «Украшение сутр» сказано:

В том месте, которое мы выбираем для духовных поисков,
Должно быть в достатке воды и провианта,
А также надёжное жилище
И окружение дружелюбных соседей.

Отсутствие чрезмерных желаний означает, что мы легко можем избавиться от привязанности к материальному и без затруднений обходиться умеренным количеством и качеством еды, питья и одежды. Удовлетворённость тем, что имеешь, означает, что вы довольствуетесь тем, что у вас есть на данный момент, и не мечтаете о чём-то сверх того. Отказ от повседневной суеты означает, что мы не вовлекаемся в деловую активность, не поддерживаем связи с мирянами и монахами, не ведём медицинскую практику и не занимаемся астрологией⁵. Поддерживать моральную дисциплину мирянина означает отказаться от такого поведения, которое несовместимо с нашими целями. Устранение концептуальных построений осуществляется путём постепенного освобождения от фиксации на мирских благах, которое становится возможным благодаря размышлению о вреде страстного желания обладать материальными ценностями и постепенному развитию отречения от них за счёт осознания непостоянства.

Возможность посоветоваться с аутентичным учителем подразумевает общение с кем-то, кто обладает дос-

таточными знаниями, чтобы учить других трём навыкам – слушанию учений, размышлению о них и последующей медитации. Такой человек должен обладать способностью объяснять нюансы и особенности выполнения практик пребывания в покое и проникающего видения. Знание содержания учений подразумевает, что мы должны хорошо разбираться в положениях учений уровня окончательного смысла и не увязать в учениях уровня интерпретируемого смысла⁶. Правильно осуществлять размышление означает, что, получив учения уровня окончательного смысла, нам следует обрести верное воззрение, которое свободно от крайностей.

Устранение препятствий в практике пребывания в покое и проникающего видения

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Как распознать препятствия.
2. Противоядия, необходимые для устранения препятствий.

1. Как распознать препятствия

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Майтрея: «Сколько из пяти препятствий имеют отношение к практике пребывания в покое, а сколько к практике проникающего видения?».

Будда: «Ментальное возбуждение и беспокойство препятствуют практике пребывания в покое. Вялость, ступор и сомнения препятствуют практике проникающего видения. Чрезмерное желание и мысли, связанные с неприязнью, мешают и тому и другому».

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Что такое ментальное возбуждение? Оно возникает, когда ум устремляется к желанному объекту восприятия и этот объект целиком овладевает умом. Это выводит ум из состояния покоя.

И далее:

Беспокойство возникает, когда ум не может вернуться обратно в состояние покоя после того, как заикнется на какое-то время на определённых мыслях. В результате мы вовлекаемся во всевозможные осознанные и неосознанные действия, которые можно характеризовать как благие, неблагие или нейтральные. Эти действия могут быть уместными или неуместными, приносящими пользу или бесполезными.

Эти действия обусловлены неведением и выводят ум из состояния покоя. В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Когда ум перевозбуждён, ваши действия становятся импульсивными и вы непрерывно пытаетесь оценить объекты восприятия как «хорошие» или «плохие». В результате ум не может установиться в состояние покоя.

В тексте «Сокровищница абхидхармы» сказано:

Что такое вялость? Вялость определяется как тяжесть в уме и теле, когда их функциональность понижена.

Когда мы поддаёмся вялости, то теряем ясность, чёткость и прозрачность ума. В тексте «Ступени медитации» сказано:

Вялость схожа с передвижением в темноте, с резким закрытием глаз или внезапной потерей зрения. Ум затуманивается и теряет способность к восприятию.

И далее:

Что такое ступор? Ум впадает в ступор, когда в нём постоянно крутятся мысли о том, что является благим, что неблагим, а что нейтральным; уместно что-либо или неуместно; сто́ит что-либо внимания или не стоит. В результате все движения ума остаются безрезультатными, а его концентрация ослабевает. Пока наш ум вовлечён в безрезультатную ментальную активность, его состояние остаётся неустойчивым⁷.

И далее:

Что такое сомнение? Сомнение возникает, когда у нас складывается два разных суждения об одном и том же объекте восприятия.

В данном контексте сомнения, возникающие в уме, касаются прежде всего взаимосвязи абсолютной и относительной реальности, а также Четырёх благородных истин⁸. Чрезмерное желание – это желание заполучить побольше одних и тех же предметов. Подобное чрезмерное желание не даёт уму установиться в состояние покоя. Мысли, связанные с неприязнью, – это желание нанести кому-либо вред на уровне тела или ума. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Будда говорил о пяти видах отвлечения: отвлечения, связанные с умственной активностью; отвлечения, связанные с внешним миром; внутренние отвлечения; отвлечения на проявление; отвлечения, связанные с эмоциональными состояниями, которые ведут к перерождению в нижних мирах сансары.

И далее:

Если бодхисаттва, давший обеты махаяны, вдруг забывает о своём намерении и скатывается в состояние архата или шравака⁹, это называется «отвлечение, связанное с умственной активностью».

Если бодхисаттва увлекается какими-либо объектами восприятия и позволяет возникнуть в уме различным ментальным загрязнениям, это называется «отвлечение, связанное с внешним миром».

Если бодхисаттва поддался вялости и тем самым способствует возникновению ментальных загрязнений, это называется «внутреннее отвлечение».

Если бодхисаттва отвлекается на какие-либо внешние феномены и теряет из-за этого концентрацию, это называется «отвлечение на проявление».

Если бодхисаттва опирается в своём восприятии на идею о собственном «я» и тем самым способствует возникновению различных ментальных загрязнений, это называется «отвлечение, связанное с эмоциональными состояниями, которые ведут к перерождению в нижних мирах сансары».

В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Лень, забывчивость, вялость, возбуждение, недостаточное усердие, чрезмерное усердие – вот шесть препятствий практики пребывания в покое.

Список из пяти препятствий дополняется шестым, когда мы определяем вялость и возбуждение как отдельные препятствия. Если мы рассматриваем эти состояния как препятствия, то все их можно свести к вялости, возбуждению, недостаточному усердию и вовлечённости в усложнённое мышление. Эти препятствия нарушают равновесие и мешают уму пребывать в состоянии покоя.

2. Противоядия, необходимые для устранения препятствий

2.1. Общее объяснение препятствий и противоядий, необходимых для их устранения

Препятствия, о которых здесь пойдёт речь, – это ментальные вялость и возбуждение¹⁰. Эти препятствия

могут проявляться самым разнообразным образом. Когда возникает возбуждение, следует размышлять о непостоянстве. Когда возникает беспокойство, следует перестать думать о том, что привело к его возникновению. Если возникла вялость, нужно подумать о чём-то приятном и поднимающим настроение¹¹. Сонливость устраняется с помощью визуализации света, который проясняет ум. Если у нас зародились сомнения, стоит проанализировать их причину. Если возникает цепляние к чувственным удовольствиям, нужно поразмышлять о вреде, который они приносят. Если мы ощущаем неприязнь, нужно зародить сострадание. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Мы преодолеваем пять препятствий, применяя пять противоядий.

Для того, чтобы преодолеть лень, следует развивать уверенность, интерес, усердие и гибкость. Для того, чтобы преодолеть забывчивость применительно к необходимости выполнять практику медитации, следует развивать памятование. Для того, чтобы преодолеть вялость и возбуждение, следует развивать бдительность. Для того, чтобы преодолеть недостаточное усердие, следует приложить больше усилий. Если вдруг мы обнаруживаем, что пытаемся применять одно из противоядий слишком интенсивно (чрезмерное усердие), следует привести ум в состояние равновесия. В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Какое состояние можно считать состоянием совершенного покоя? Мы развиваем гибкость тела и ума для того, чтобы сделать их пригодными к использованию, чтобы они больше не были ограничены встречающимися на пути препятствиями. Так мы освобождаемся от вялости, сонливости и других ядов.

Если мы не будем развивать гибкость тела и ума, они так и останутся непригодными для использования в практике – в них не родится устремление к высоким целям и благим достижениям. Когда мы развиваем гибкость, в теле появляется лёгкость, и его удобнее использовать для практики. Оно наполняется ощущением блаженства, поскольку ум освобождается от ментального перевозбуждения. Стхирамати сказал:

Когда тело обретает гибкость, оно становится лёгким, бодрым и больше не подвержено вялости. Когда ум обретает гибкость, в нём легче рождаются высокие устремления, и он охотнее вовлекается в созерцание. Физическая и умственная гибкость не возникают сами по себе – для этого необходима усердная практика медитации.

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Очень важно выполнять дыхательные упражнения. Они приносят ясность в ум и позволяют жизненной энергии циркулировать в теле. Эти упражнения оказывают влияние на один из главных ментальных аспектов.

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Что такое памятование? Памятование – это противоядие, которое позволяет уму фокусировать внимание на выбранном объекте медитации, не позволяя ему отвлекаться на что-то иное.

Памятовать о чём-либо означает не забывать удерживать на нём внимание таким образом, чтобы постоянно помнить, что это и является нашим выбранным объектом концентрации. В повседневной жизни, если нам необходимо что-то удерживать в памяти, мы возвращаемся к этому в своих мыслях снова и снова. И

точно так же в практике медитации мы снова и снова фиксируем внимание на выбранном объекте медитации, что в свою очередь улучшает нашу способность удерживать его в памяти. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Во время медитации очень важно не забывать сосредоточивать внимание на выбранном объекте. Как только мы разовьём навык памятования, то сможем сохранять осознание и распознавать препятствия, такие как вялость или возбуждение, в тот самый момент, когда они возникают.

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Именно намерение побуждает нас к осуществлению благих, неблагих или нейтральных действий. Намерение – это движущая сила всех наших действий.

Пребывать в состоянии равновесия означает не позволять уму отвлекаться и не впадать в вялость или возбуждение. Нам следует удерживать своё внимание на выполнении практик пребывания в покое и проникающего видения. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Опыт пребывания в состоянии равновесия связан с ощущением радости, ментальной ясности, умиротворения и другими подобными ощущениями.

Мы освобождаемся от препятствий вялости и возбуждения, поддерживая ум в состоянии равновесия. Это позволяет нам сохранять баланс между практиками пребывания в покое и проникающего видения. Далее в этом тексте говорится:

Как только мы привыкнем пребывать в состоянии равновесия, нам больше не нужно будет принуждать себя фиксировать внимание на объекте меди-

тации. Опыт пребывания в состоянии равновесия возникает тогда, когда мы больше не отвлекаемся из-за возникновения вялости и возбуждения.

2.2. Особые методы устранения препятствий вялости и возбуждения

2.2.1. Устранение условий возникновения вялости и возбуждения

Все препятствия можно свести в две основные категории – препятствия, связанные с вялостью, и препятствия, связанные с возбуждением. Любое препятствие возникает в силу нескольких определённых факторов. В «Трактате о бхуми» сказано:

Вялость возникает в силу следующих условий: отсутствие контроля над чувственным восприятием; переедание; нерегулярность практики (пропуск утренних и вечерних сессий); неприменение осознания в повседневной жизни; пренебрежение тренировкой ума, позволяющей ему пребывать в бодром состоянии, что ведёт к возникновению вялости и сонливости; пренебрежение тренировкой навыков, способствующих нашему развитию; потакание лени; отказ от зарождения интереса к практике; недостаточное усердие; отказ от аналитического исследования; неспособность освоить практику пребывания в покое; уделение чрезмерного внимания одним аспектам практики и одновременное пренебрежение к другим; потакание уму, когда он поддаётся вялости и ступору; неспособность воспринимать выбранный объект медитации как источник радости.

Ментальное возбуждение возникает в силу первых четырёх причин: отсутствие контроля над чувственным восприятием; переедание; нерегулярность практики

(пропуск утренних и вечерних сессий); неприменение осознания в повседневной жизни. Причиной возникновения возбуждения может также послужить неспособность контролировать свои желания, агрессию и другие негативные склонности. Этому также способствует недостаток навыков, способствующих нашему развитию. Мы не прилагаем усилий к тому, чтобы контролировать свои желания и позволяем себе вовлекаться в повседневные рутинные дела.

2.2.2. Устранение вялости и возбуждения

Для того, чтобы устранить вялость, следует размышлять о благих качествах Будды или заняться аналитическим исследованием, которое позволяет расширить границы ума. Для поднятия духа, попробуйте поразмышлять о чём-нибудь радостном, что вызывает приятные ощущения. В первой книге текста «Бхаванкрама» сказано:

Когда ум поражён вялостью и объект медитации ускользает из фокуса внимания, попробуй визуализировать Будду и поразмышлять о его благих качествах. Если почувствуешь, что теряешь уверенность, поразмышляй о чём-нибудь радостном, что поможет тебе взбодриться.

В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Когда тебя одолевает депрессия, взбодрись
И, приложив усилия, практикуй випашьяну.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

Если хочешь избавиться от депрессии свой ум,
Выбери для медитации объект большего размера.

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Визуализируй пламя светильника или солнца, а затем представь, что излучаемый ими свет озаряет всё твоё существо.

Депрессию можно устранить, сконцентрировавшись на ярко освещённых объектах, которые проясняют ум. Если вялость начинает брать верх, прерви сессию медитации, умой лицо и соверши прогулку на свежем воздухе. Если дело происходит ночью, посмотри на звёзды, освежив таким образом своё восприятие. Если возникает возбуждение, поразмышляй о непостоянстве и несубстанциональности* всех феноменов. Это также поможет тебе взбодриться, пока твой ум пребывает в состоянии покоя. Как сказано в первой книге текста «Ступени медитации»:

Если во время медитации воспоминания, возникающие в твоём уме, приводят к возбуждению, в качестве противоядия используй размышление о непостоянстве.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

Об отвлечениях и их причинах необходимо знать,
Что они несут вред и поэтому их необходимо устранить.

В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Если в уме возникнет возбуждение,
Устрани его, приведя ум к покою медитацией.

* В данной книге, когда речь идёт о субстанции или субстанциональности, подразумевается значение, указанное в «Большом современном толковом словаре русского языка» [Ефремова Т.Ф. © 2006]: «Субстанция – то, что существует само по себе и не зависит ни от чего другого».

Необходимо приложить все усилия к тому, чтобы держать под контролем собственное чувственное восприятие и воздерживаться от крайностей в своём поведении в период после медитации. Таким же образом следует избегать мыслей, приводящих к возбуждению. Очень полезно совершать простирания. Если возникнет вялость тонкого уровня, необходимо усилить концентрацию, а если возникнет возбуждение, следует расслабиться и немного рассеять внимание.

Истинная природа пребывания в покое и проникающего видения

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

В уединённом месте прими позу для медитации. Сфокусируй внимание на выбранном объекте медитации и установи ум в состояние внутренней чистоты, определяемое ментальной и физической гибкостью. Это практика пребывания в покое.

И далее:

Пребывая в состоянии покоя, примени аналитическое исследование и направь его на все известные феномены. Это практика проникающего видения.

В «Сутре облаков драгоценностей» сказано:

Медитация пребывания в покое – это однонаправленная концентрация. Медитация проникающего видения – это полное осознание реальности, достигаемое посредством аналитического исследования.

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Так знай: когда хранишь свой ум в покое —

Это практика шаматхи.

Когда аналитически исследуешь феномены —

Это практика випашьяны.

И далее:

Установление ума в состояние собственной чистоты – это шаматха.

Когда анализируешь это состояние – это випашьяна.

Васубандху сказал:

Когда ты в состоянии удерживать внимание ума на выбранном объекте, то он остаётся полностью собран, а если ты не способен это сделать, то он рассеян. Когда ум способен непрерывно фиксировать внимание на определённом объекте, это и есть медитация пребывания в покое. Когда проводишь аналитическое исследование феноменов с целью постичь реальность, это и есть медитация проникающего видения.

Медитация пребывания в покое связана с удержанием ума в состоянии, свободном от концепций, когда ум полностью оставляет попытки создавать ментальные построения. Медитация проникающего видения связана с использованием этого состояния покоя для исследования реальности путём намеренного применения концептуального мышления. Вот чем отличаются эти две практики. В практике пребывания в покое мы лишь сосредоточиваем внимание на выбранном объекте, не размышляя о нём, в то время как в практике проникающего видения мы используем аналитическое исследование. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Майтрея: «Победоносный, сколько объектов необходимо для практики шаматхи?».

Будда: «Лишь один – объект вне концептуального мышления».

Майтрея: «Победоносный, сколько объектов необходимо для практики випашьяны?».

Будда: «Лишь один – объект концептуального мышления».

В «Сущностных наставлениях по праджняпарамите» сказано:

Медитация шаматхи позволяет не пользоваться концептуальным мышлением при восприятии внешнего проявления феноменов и их природы, в то время как медитация проникающего видения использует для тех же целей именно концептуальное мышление.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Медитация пребывания в покое – это способность сохранять гибкость тела и ума путём фокусирования внимания на внутреннем объекте медитации. Этот процесс связан с ощущениями радости, должен происходить естественным путём и не должен прерываться, поскольку все препятствия были устранены. Медитация проникающего видения – это аналитическое исследование естественной природы этой гибкости¹².

Пока мы не разовьём достаточную гибкость тела и ума, нам не добиться окончательного результата практик пребывания в покое и проникающего видения. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Будда: «Пока мы не разовьём гибкость ума и тела, нам не достичь окончательных результатов в практиках шаматхи и випашьяны; мы можем лишь получить определённый опыт этих состояний. Мы достигаем результата практики пребывания в покое, когда становимся способны преодолеть вялость и сонливость. Мы достигаем результата практики проникающего видения, когда преодолеваем возбуждение и беспокойство».

В «Сущностных наставлениях по праджняпарамите» сказано:

Когда практикуешь в уединённом месте, не позволяй возникать в уме каким-либо концептуальным усложнениям и непрерывно фокусируй внимание на ментальных процессах восприятия. Тогда сможешь получить опыт, похожий на состояния покоя. Однако истинное состояние пребывания в покое становится возможным лишь при условии развития гибкости ума и тела.

Как же нам развить физическую и ментальную гибкость? Для этого необходимо преодолеть вялость и возбуждение, получить опыт переживания проникающего видения и устранить беспокойство. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Майтрея: «Победоносный, при каких условиях можно говорить о полном развитии ментальной и физической гибкости?».

Будда: «При условии полного устранения вялости и возбуждения».

Майтрея: «Победоносный, при каких условиях можно говорить о получении опыта переживания проникающего видения?».

Будда: «При условии, что мы полностью преодолели беспокойство».

Различия между пребыванием в покое и проникающим видением

Существует три типа аспекта медитации пребывания в покое: 1) трансцендентальный покой; 2) блаженство; 3) девять стадий концентрации. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Когда направляешь свой ум на выбранный объект,
Не позволяй ему отвлекаться.

Васубандху сказал:

В практике шаматхи существует девять стадий концентрации: 1) пребывание; 2) продолжительное пребывание; 3) восстанавливаемое пребывание; 4) тщательное пребывание; 5) успокоение; 6) взятие под контроль; 7) полное взятие под контроль; 8) однонаправленность; 9) медитативная концентрация.

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Что же собой представляет медитация шаматхи? Когда мы регулярно устанавливаем ум в состояние покоя, направляя на это всё своё внимание, и в результате полностью его успокаиваем, то обретаем способность однонаправленно концентрироваться и развиваем медитативное равновесие.

Девять стадий концентрации будут объяснены в последующей главе. Что касается практики проникающего видения, то о ней в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано так:

Майтрея: «Победоносный, сколько существует методов практики випашьяны?».

Будда: «Три – концептуальное размышление, применение логики и аналитическое исследование».

И далее:

Майтрея: «Победоносный, что возникает в результате концептуального размышления?».

Будда: «В результате возникает проникающее видение, рождающееся благодаря размышлению об объекте медитации».

Майтрея: «Победоносный, что возникает в результате применения логики?».

Будда: «В результате возникает проникающее видение, рождающееся благодаря применению логического рассмотрения неизвестных аспектов ума».

Майтрея: «Победоносный, что возникает в результате применения аналитического исследования?».

Будда: «В результате возникает проникающее видение, рождающееся благодаря анализу аспектов реальности, связанных с умом».

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Что такое проникающее видение? Оно развивается благодаря систематическому применению аналитического исследования истинной природы феноменов и того, как они проявляются. Его развитию способствует логический анализ двойственности и недвойственности, а также размышление о препятствиях и концептуальных усложнениях с целью установить, чего следует избегать, а что развивать.

Практика проникающего видения состоит из четырёх этапов: 1) определение всех аспектов реальности; 2) определение окончательной реальности; 3) исследование концепции двойственности; 4) постижение недвойственности. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Будда: «Каковы четыре аспекта проникающего видения?».

Монах: «Определение истинной природы всех феноменов, определение окончательной реальности, анализ двойственных концепций, постижение недвойственности».

Во время практики этих четырёх этапов проникающего видения ум должен пребывать в состоянии покоя. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Будда: «Как нам определить истинную природу феноменов?».

Монах: «С помощью: 1) логики, интеллектуального подхода, очищения выбранного ментального

объекта медитации; 2) видения истинной природы реальности как она есть; 3) всеохватывающего аналитического исследования двойственного мышления; 4) анализа работы ума, напрямую воспринимающего окончательную реальность».

И далее:

Существует трое врат и шесть методов развития проникающего видения. Все аспекты проникающего видения можно объединить в эти три категории*. Проникающее видение можно развить также благодаря аналитическому исследованию истинной природы ума, которое проводится шестью методами: 1) аналитическое исследование того, является ли истинная природа ума чем-то реальным; 2) аналитическое исследование того, является ли она чем-то субстанциональным; 3) аналитическое исследование её характеристик; 4) аналитическое исследование с позиции сравнения её с пространством; 5) аналитическое исследование с позиции трёх времён; 6) аналитическое исследование с применением логики.

Этапы практик пребывания в покое и проникающего видения

В учениях сутры, то есть экзотерических (открытых для всех непосвящённых) учениях, основное внимание уделяется практике пребывания в покое. В них подчёркивается, что важно сначала привести ум в состояние

* Речь, видимо, идёт о трёх условиях развития проникающего видения, упомянутых в цитате в начале главы текста «Компендиум абхидхармы»: 1) аналитическое исследование истинной природы феноменов и их внешнего проявления; 2) логический анализ двойственности и недвойственности; 3) размышление о препятствиях и концептуальных усложнениях.

покою, и только потом приступать к практике проникающего видения. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Опираясь на сделанное, мы осуществляем предстоящее.

Вышестоящее опирается на нижестоящее.

Тонкий уровень зависит от грубого.

Такой порядок должен быть сохранён.

То же самое говорится и о деяниях, уводящих за пределы (парамитах)¹³. Сначала следует посвятить себя практике щедрости, затем терпения, затем моральной дисциплины, затем усердия и так далее, поскольку каждая последующая парамита является более продвинутой, чем предыдущая. В тексте «Письмо другу» сказано:

Нам не обрести проникающего видения,

Не опираясь на пребывание в покое.

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Лишь благодаря шаматхе

Мы в состоянии приступить к випашьяне

И устранить конфликт эмоциональных состояний.

Поэтому вначале практикуй шаматху.

В других текстах, таких как, например «Ступени шраваков» Асанги и «Ступени медитации» Камалашилы, также указывается на подобную зависимость практики проникающего видения от практики пребывания в покое. Читая подобные цитаты, некоторые люди ошибочно полагают, что медитация пребывания в покое при любых обстоятельствах должна предшествовать медитации проникающего видения. Они утверждают, что пока мы не развили гибкость тела и ума, нам не по силам установить ум в состояние покоя, что не оставит нам никаких шансов обрести проникающее видение.

Подобные утверждения являются ошибочными. Даже не развив физической и ментальной гибкости, мы

вполне можем выполнять обе эти практики. В текстах «Ступени пути бодхисаттвы», «Компендиум абхидхармы» и «Сущностные наставления по праджняпарамите» говорится об ошибочности идеи о том, что единственным приемлемым уровнем медитации пребывания в покое является девятая стадия, а практику на всех предыдущих восьми стадиях можно считать лишь прелюдией к истинной практике. Практика на всех девяти ступенях медитации пребывания в покое считается истинной практикой. То же самое можно сказать и о четырёх стадиях практики проникающего видения.

Почему это подчёркивается в текстах? Этому уделяется внимание потому, что новичкам, возможно, вначале не удастся развить совершенную гибкость тела и ума, но это не должно являться преградой для получения опыта переживаний медитации пребывания в покое и проникающего видения. Если бы мнение о том, что между этими практиками необходимо установить некое разграничение, было истинным, то это могло бы означать, что между ними вообще нет никакой связи. Поэтому мы не можем провозглашать подобное неоспоримое различие. Как сказано в тексте «Компендиум абхидхармы»:

Проникающее видение возможно обрести без пребывания в покое

И можно пребывать в покое, применяя проникающее видение.

В «Трактате о бхуми» сказано:

Те, кто постиг Четыре благородные истины, могут установить свой ум в состояние, в котором можно обрести проникающее видение, не практикуя перед этим медитацию пребывания в покое.

Когда мы визуализируем божеств, выполняя тантрическую праткику, то выполняем «медитацию с сим-

волом» и «медитацию без символа» в рамках одной и той же сессии. Поэтому медитация пребывания в покое не всегда предшествует медитации проникающего видения. Существуют примеры, когда люди обретают проникающее видение, не выполняя практику пребывания в покое. Подобные истории можно встретить в жизнеописании великих сиддхов. Более того, в традиции кагью считается, что можно обрести проникающее видение, просто приняв верное воззрение. Всё зависит от самих практикующих. Не существует какого-то строго порядка выполнения этих практик, которому все должны непременно следовать.

Совместная практика пребывания в покое и проникающего видения

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Почему нам необходимы обе практики – пребывание в покое и проникающее видение.
2. Как объединять практики пребывания в покое и проникающего видения

1. Почему нам необходимы обе практики – пребывание в покое и проникающее видение

Практики пребывания в покое и проникающего видения следует выполнять совместно, поскольку, откажись мы от практики пребывания в покое, наш ум так и останется похожим на бурный поток воды, который никогда не стоит на месте, и мы не сумеем распознать естественное состояние ума. Пробовать выполнять практику проникающего видения, не успокоив сперва ум, это всё равно что вынести светильник на улицу в ветреный день. В таких условиях наш опыт проникающего видения будет похож на трепещущий на ветру огонь светильника. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Ум обычного живого существа всё время находится в состоянии хаоса. Если мы не научимся устанавливать его в состояние покоя с помощью медитации, нам не удастся искоренить свои ментальные омрачения и беспокоящие эмоции. Однако если мы сосредоточимся лишь на практике шаматхи и будем пренебрегать практикой випашьяны, у нас всё равно останутся проблемы. Шаматха может помочь нам подавить тревожащие эмоциональные состояния и позволить их до известной степени контролировать, но этой практики недостаточно для того, чтобы от них окончательно избавиться. В потоке ума будут продолжаться происходить бессознательные процессы, с которыми не была проведена никакая работа, и это помешает нам освободиться от страдания рождения, старости и смерти.

В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Если мы будем практиковать лишь медитацию пребывания в покое, то сможем установить определённый контроль над своими ментальными проблемами, но всё равно никогда не сможем избавиться от них окончательно. Множество бессознательных процессов, которые происходят за пределами нашего осознания, останутся не затронутыми этой медитацией, и мы не сможем освободиться от страданий рождения, старости и смерти.

Не имеет значения, сколько мы будем практиковать пребывание в покое, — это поможет нам лишь на время устранить свои эмоциональные проблемы и ментальные омрачения, окончательно преодолеть их мы всё равно не сможем. Медитация пребывания в покое не устраняет скрытые ментальные загрязнения и не может освободить нас от влияния кармических отпечатков и склонностей, которые мы накопили за время существования в

сансаре с безначальных времён. Во второй книге «Ступени медитации» сказано:

Если мы будем практиковать только медитацию шаматхи, то сможем лишь на время приостанавливать свои ментальные процессы – нам не удастся их полностью остановить. Это происходит в силу того, что мы не обрели проникающего видения. У нас всё ещё остаётся множество латентных загрязнений, которые должны быть устранены.

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Благодаря приведению ума в состояние покоя мы обретаем способность контролировать свои эмоциональные состояния. Благодаря развитию проникающего видения мы учимся устранять их на уровне подсознательных процессов.

Если мы хотим объединять практики шаматхи и випашьяны, нам нужно научиться поддерживать ум в состоянии концентрации, не позволяя ему отвлекаться. После того как мы разовьём навык концентрации, нам следует избавиться от своего ошибочного воззрения с помощью аналитического исследования. В «Сутре лунного светильника» сказано:

Шаматха делает ум непоколебимым.

Випашьяна делает его незыблемым, как гора.

2. Как объединять практики пребывания в покое и проникающего видения

Когда мы достигаем девятой стадии медитации пребывания в покое и становимся способны пребывать в состоянии медитативной концентрации, мы направляем всё внимание на аналитическое исследование в рамках

медитации проникающего видения. Это состояние медитативной концентрации не нарушается вялостью и возбуждением – это как раз то состояние ума, которое необходимо для аналитического исследования, используемого в практике проникающего видения. Если мы практикуем шаматху, то способность практиковать випашьяну появляется у нас сама собой и не требует каких-либо особых усилий. Эти две практики взаимосвязаны между собой. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

В какой момент следует совмещать практики шаматхи и випашьяны и почему это описывают как путь объединения? Практики шаматхи и випашьяны совмещают, когда достигнута девятая стадия медитативной концентрации¹⁴. На этом этапе мы нацелены на то, чтобы обрести различающую мудрость, с помощью которой можно постичь окончательную реальность, и это естественным образом приводит нас на путь випашьяны. В таких условиях практика випашьяны уже не требует усилий. Шаматха и випашьяна объединяются в единую практику медитации.

В третьей книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда ум естественным образом пребывает в состоянии медитативной концентрации, оставаясь не подверженным вялости и возбуждению, он ясно осознаёт собственную истинную природу. Оставьте любые усилия и просто поддерживайте это состояние. Это и есть достижение единства шаматхи и випашьяны.

В тексте «Сущностные наставления по праджняпарамите» говорится, что достигнутая способность фокусироваться на различающей мудрости – это «объедине-

ние практик шаматхи и випашьяны». Это описывается тибетским термином *'zung 'brel*, где *'zung* означает «объединение», а *'brel* – «взаимосвязь».

Говоря обобщённо, практики пребывания в покое и проникающего видения обычно разделяют, основываясь на том принципе, что в первой основной упор делается на отсутствии концептуального мышления, а во второй концептуальное мышление используется как основной инструмент. Однако следует помнить, что подобное различие не является абсолютным. Если бы это было так, то как могли бы мы визуализировать божеств во время практики, опорой которой являются изображения и символы? Если бы мы начали утверждать, что практика шаматхи полностью исключает какие-либо концепции, нам пришлось бы настаивать, что мы не используем концепции, когда визуализируем божеств, но это, разумеется, было бы неправдой.

Если бы практики шаматхи и випашьяны были абсолютно разными, то между ними можно было бы наблюдать радикальные различия. Каждая из них обладала бы совершенно отличной природой – одна неконцептуальной, а другая концептуальной. Но мы не можем утверждать, что практика шаматхи выполняется абсолютно вне концепций.

Некоторые могут возразить, что визуализация божеств не является концептуальным процессом, что это лишь проявление образов. Однако мы можем задать им вопрос: «Как может существовать проявление образа без использования концепций?». Однако некорректно было бы и заявлять обратное – что практики шаматхи и випашьяны всегда используют концепции, поскольку существуют такие методы медитации проникающего видения, которые подразумевают пребывание ума в состоянии, в котором отсутствуют процессы размышления или анализа. Например, мудрость неразличения,

присущая Будде, считается неконцептуальной, поскольку является абсолютной формой проникающего видения. Неправильно было бы утверждать также, что медитация шаматхи полностью исключает какие-либо ментальные процессы, поскольку использование концепций для развития памятования является в рамках этой практики обычным делом.

Почему же тогда считается, что объект медитации шаматхи не связан с концепциями, а объект випашьяны связан? Подобные утверждения можно назвать верными лишь с точки зрения общего смысла. Мы не можем установить абсолютные различия между этими двумя практиками медитации. Например, когда мы визуализируем божество, то для того, чтобы построить визуализацию, мы используем шаматху, а для того, чтобы установить истинную природу этого образа, мы используем випашьяну. Осознавание отсутствия реального независимого существования подобного образа – это и есть опыт переживания проникающего видения. Именно поэтому опыт переживания, связанный с обеими техниками медитации, следует рассматривать как единый опыт, обладающий двумя аспектами, а не как опыт, полученный в результате выполнения двух различных практик медитации. Наш медитативный опыт будет обладать двумя аспектами – аспектом шаматхи и аспектом випашьяны. Медитация пребывания в покое подразумевает концентрацию на визуализируемом выбранном объекте, которая исключает перевод внимания на что-либо другое. Медитация проникающего видения подразумевает аналитическое исследование природы этой концентрации при условии сохранения осознания того, что и объект медитации, и ментальный процесс его анализа не обладают реальным независимым существованием. В результате подобной техники медитации шаматха и випашьяна становятся неразрывно связаны между собой и

представляют единство, обладающее двумя аспектами. Это и есть объединение двух практик медитации – пребывания в покое и проникающего видения.

Плоды практик шаматхи и випашьяны

Плоды практик пребывания в покое и проникающего видения связаны, с одной стороны, с очищением потока ума, а с другой – с зарождением различающей мудрости. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Мы очищаем свой поток ума при помощи шаматхи.

Мы зарождаем мудрость при помощи випашьяны.

Очищение потока ума от разнообразных концептуальных заблуждений и зарождение мудрости означает, что наше сознание проясняется за счёт устранения кармических отпечатков и склонностей. Благодаря этому мы понимаем, что оба метода медитации направлены против двух различных видов омрачений. Как сказано в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл»:

Майтрея: «Победоносный, в чём предназначение шаматхи и випашьяны?».

Будда: «Они предназначены для того, чтобы освободить живых существ от двух типов омрачений, которые ведут к перерождению в нижних мирах. Это омрачения концептуальных заблуждений и эмоциональных загрязнений».

Практика пребывания в покое также помогает нам противостоять искушению чувственных удовольствий и развивать высшее знание. Благодаря этой практике мы обретаем способность решать проблемы, которые возникают из-за страстного желания, одержимости чувственными удовольствиями и различных состояний страдания¹⁵. Преодолевая эти загрязнения, мы обретаем спо-

способность освоить четыре этапа медитативной концентрации, которые связаны с мирами богов. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Йогин, правильно выполняющий медитацию пребывания в покое, сможет развить исключительные внутренние качества, физическую и умственную гибкость, а также обретёт особые способности.

В тексте «Письмо другу» сказано:

Практика самадхи четырёх этапов
Позволяет нам устранить чрезмерное желание, эйфорию, стремление к удовольствиям и печаль.
Благодаря этому мы достигаем блаженства, подобного тому, что ощущают боги,
Которые обитают в мире форм.

В тексте Атиши «Светильник, проясняющий путь к просветлению» сказано:

Тот йогин, что смог освоить шаматху,
Получит особые способности.

Практика проникающего видения способствует обретению счастья и гармонии, которые рассматриваются как промежуточная цель, а также приводит к выходу за пределы трёх способов существования, что считается окончательной целью. Это становится возможным, когда происходит постижение истинной природы всех феноменов¹⁶. Окончательным результатом выполнения этих двух методов практики медитации является достижение просветления. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Всё счастье всех будд,
Бодхисаттв, шраваков и пратьекабудд,
Богов, а также всех других существ
Рождается из высшей различающей мудрости.

Окончательным результатом объединения практики шаматхи и випашьяны является достижение просветления. В тексте «Ступени пути бодхисаттвы» сказано:

Бодхисаттва, который выполняет практику медитации и способен довести до совершенства Шесть парамит, достигнет состояния будды.

В «Сутре запредельной мудрости из семиста строф» сказано:

О Манджушри! Великие бодхисаттвы, которые практикуют различающую мудрость, вскоре достигнут совершенного просветления.

Гампопа сказал:

Практика шаматхи и випашьяны – это великие врата в истинную реальность.

Существует пять факторов, связанных с практиками пребывания в покое и проникающего видения: 1) условия; 2) задачи; 3) препятствия; 4) загрязнения; 5) путь. Условием, необходимыми для практики шаматхи, является надлежащее поведение, а условием, необходимым для практики випашьяны, является размышление и анализ. Задачей практики шаматхи является освобождение нас от ограничений концептуальных конструкций, а задачей практики випашьяны является устранение неведения, которое служит причиной возникновения ментальных загрязнений. Препятствием пребыванию в покое является привязанность к телу и собственности, а препятствием обретению проникающего видения является невозможность размышлять над смыслом учений. Препятствиями для обоих методов медитации является склонность тратить своё время на незначительные задачи и неудовлетворённость.

Возбуждение и беспокойство являются загрязнениями, связанными с практикой шаматхи, а вялость и

ступор являются загрязнениями, связанными с практикой випашьяны. Страстное желание и намерение принести вред являются загрязнениями, связанными с обеими этими практиками. Устранение возбуждения и беспокойства обеспечивает прогресс на пути шаматхи, а устранение вялости и ступора обеспечивает прогресс на пути випашьяны.



3. Общая практика медитации пребывания в покое

Подготовка к установлению ума в состояние покоя

Нам следует всячески избегать всего, что может помешать нашим усилиям, направленным на достижение целей практики шаматхи. Одной из причин отвлечения является неспособность контролировать стремление к чувственным удовольствиям, особенно к перееданию. Практикующим необходимо научиться сохранять во время медитации позу Вайрочаны. Дыхание должно быть естественным и ровным; оно не должно быть порывистым и шумным. Во время медитации следует забыть обо всех своих страхах, связанных с проблемами и страданиями. Нам необходимо следовать всем этим правилам, потому что иначе нам не получить существенной пользы от практики медитации. Как сказано в тексте «Светильник, проясняющий путь к просветлению»:

Если твоя практика шаматхи имеет изъяны,
Тебе не успокоить ум,
Даже если будешь медитировать вечно.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Если не станешь искать славы и почестей,
Поддерживая надлежащее поведение,
С готовностью примешь все трудности и не ослабишь
усилия,
Очень быстро достигнешь покоя ума.

Выбор объекта медитации

Этот раздел состоит из четырёх частей:

1. Общее объяснение
2. Объекты, подходящие для различных видов медитации

3. Объекты медитации, с которых следует начинать
4. Сохранение визуализируемого образа во время медитации

1. Общее объяснение

1.1. Обычные объекты

Существует четыре вида объектов, используемых в визуализации:

1. Выбранные объекты медитации, определяемые концепциями. «Выбранный объект медитации» в этом контексте обозначает не объекты окружающего внешнего мира, а ментальные образы этих объектов.
2. Выбранные объекты медитации, не определяемые концепциями. Это объекты окружающего внешнего мира, используемые для фокусирования внимания. Мы учимся фокусировать своё внимание на истинной природе всех феноменов, которые могут быть выбраны как объекты медитации, и пытаемся постичь окончательную реальность.
3. Самые необычные феномены окружающего внешнего мира. Мы принимаем в качестве объектов абсолютно любые феномены, какие только могут существовать в окружающем внешнем мире.
4. Объекты медитации, которые соответствуют нашим желаниям. Мы выбираем для медитации любой из подобных объектов и раз за разом фокусируем на нём внимание до тех пор, пока он не становится для нас настолько привычным, что концентрация внимания на нём сама по себе помогает нам избавиться от загрязнений.

1.2. Объекты-противоядия

Подобные объекты являются контрмерами для преодоления соответствующих импульсов и эмоциональ-

ных состояний. В момент внезапного возникновения тревожащего эмоционального состояния нам необходимо применить какое-то средство, чтобы устранить его. Пока же подобное эмоциональное состояние не возникло, нам следует сделать всё необходимое для того, чтобы предотвратить его будущее возникновение. Аналитическое исследование¹⁷ состоит из пяти техник:

1. Размышление об отталкивающих характеристиках тела, которое помогает преодолеть страстное желание. Мы фокусируем внимание на тех особенностях тела, которые кажутся нам непривлекательными, таких как анус и растительность вокруг него¹⁸, и наша желаемость проходит само собой.
2. Если у нас появляется идея причинить кому-то вред, следует вытеснить её мыслями о сострадании, которое нужно направить на своих врагов, друзей и людей, к которым мы относимся нейтрально.
3. Для того, чтобы устранить неведение, следует проанализировать двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения. Нужно попытаться понять, как определённые причины и условия приводят к соответствующим результатам.
4. Принятие в качестве объекта медитации шести сфер – психофизических элементов земли, воды, ветра, огня, пространства и сознания.
5. Принятие в качестве объекта медитации дыхания. Мы учимся направлять всё внимание на дыхание, прекращая таким образом процесс усложнённого мышления.

1.3. Объекты, связанные с мудростью

Объекты, связанные с мудростью, используются в особых методах практики, которые помогают нам постигнуть отсутствие независимого существования собст-

венного «я». Этот метод практики не связан с анализом психофизических элементов и включает пять техник:

1. Аналитическое исследование природы психофизических составляющих. Мы приходим к выводу, что наше собственное «я» не является чем-то, что существует независимо от психофизических составляющих¹⁹.
2. Аналитическое исследование структур чувственного восприятия. Мы размышляем о восемнадцати аспектах структур чувственного восприятия – шести органах чувств, шести их объектах и шести сознаниях²⁰.
3. Аналитическое исследование воспринимаемых образов. Мы приходим к выводу, что шесть органов чувств являются условиями для функционирования шести видов сознания, а шесть объектов органов чувств обуславливают восприятие. Шесть сознаний же в свою очередь возникают непосредственно после сенсорного контакта органов чувств со своими объектами и ведут к возникновению последующих мыслей.
4. Размышление о звеньях цепи взаимозависимого возникновения. Мы приходим к выводу, что двенадцать звеньев цепи взаимозависимого возникновения ведут к страданию и не обладают независимым существованием²¹.
5. Искусное распознавание приемлемого и неприемлемого. Мы постепенно понимаем, какие намерения приводят к тем или иным действиям и какие действия приводят к тем или иным результатам. Таким образом мы приходим к выводу, что негативные намерения являются импульсом к негативным действиям, которые в свою очередь приводят к негативному результату.

1.4. Объекты, способствующие устранению эмоциональных загрязнений

Подобные объекты разделяются на две категории – объекты тонкого уровня и объекты грубого уровня:

1. Четыре уровня медитативной концентрации: первая связана со сферами богов мира желаний, вторая – с миром форм, третья – с миром без форм, четвёртая – с миром отсутствия мышления. Мы начинаем с медитативной концентрации грубого уровня и постепенно продвигаемся к медитативной концентрации тонкого уровня, связанной со сферами богов, до тех пор, пока не достигнем уровня немедитации.
2. Четыре благородные истины. Мы постигаем шестнадцать аспектов непостоянства, размышляя о страдании, его причине, его прекращении и пути, который ведёт к его прекращению. Подобные размышления можно применять как в медитации шаматхи, так и в медитации випашьяны. Мы используем их как выбранные объекты концентрации в практике медитации шаматхи и подвергаем их анализу в рамках практики медитации випашьяны.

2. Объекты, подходящие для различных видов медитации

В тексте «Ступени шраваков» приводится цитата из «Сутры, испрошенной Реватой»:

Монаху, который переполнен страстными желаниями, необходимо представить себе отталкивающие черты тела; ему следует медитировать на любящей доброте, противопоставляя её ненависти; размышлять о двенадцати звеньях взаимозависимого возникновения, чтобы преодолеть неведение, и анализировать шесть структур чувственного восприятия, чтобы преодолеть гордыню.

И далее:

Монаху, которого одолевает усложнённое концептуальное мышление, следует сконцентрировать внимание на дыхании.

В этой же сутре сказано:

Монаху, который пребывает в неведении относительно характеристик ментальных событий, собственного «я» и феноменов, встречающихся в повседневной жизни, необходимо проводить аналитическое исследование психофизических составляющих. Если он заблуждается относительно того, какие причины обуславливают подобные характеристики, ему следует проанализировать процессы восприятия. Если он не понимает, что такое непостоянство, страдание и отсутствие независимо существующего собственного «я», ему следует проанализировать работу закона взаимозависимого происхождения и научиться распознавать приемлемые и неприемлемые аспекты своего собственного намерения и поведения.

И далее:

Если монах желает освободиться от страстного желания, ему следует выполнять практику медитативной концентрации, соответствующую миру форм и миру без форм. Если он хочет освободиться от всего, что его обуславливает, ему нужно размышлять о Четырёх благородных истинах и прийти к ясному их пониманию. Если он намерен очистить все загрязнения, ему следует поразмышлять о страдании и неудовлетворённости. Если он полон готовности работать со всеми этими объектами медитации, то следует выбрать тот, который наиболее ему подходит.

Те, кто одинаково часто попадает под влияние каждого из эмоциональных состояний или, напротив, вовсе не склонен к сильным эмоциям, могут выбрать любой из указанных выше методов медитации. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Люди, которые, которые одинаково часто попадают под влияние каждого из эмоциональных состояний, должны стабилизировать свой ум с помощью наиболее подходящего им метода практики шаматхи, а не с помощью практики випашьяны. То же касается и людей, которые не склонны к сильным эмоциями.

3. Объекты медитации, с которых следует начинать

Мы уже поняли, что существует много различных методов и техник медитации, позволяющих установить ум в состояние покоя. Очень важно, чтобы люди, склонные к активному усложнённому мышлению, в первую очередь посвятили себя медитации, выбранным объектом которой является их собственное дыхание. Когда людям такого склада ума будет необходимо выбрать визуализируемый образ, им лучше остановиться на каком-то одном объекте, чтобы не провоцировать свой ум. В тексте «Светильник, проясняющий путь к просветлению» сказано:

Установи ум в состояние покоя,
Направив всё внимание на выбранный объект.

Благородный Арьясура сказал:

Ты достигнешь стабильности ума, без отвлечения концентрируясь на выбранном ментальном образе. Не пытайся сфокусироваться на нескольких образах сразу, поскольку это может отвлечь ум.

Начальный этап медитации шаматхи включает два аспекта. Бодхибхадра сказал:

Существует два аспекта созерцания – созерцание, направленное внутрь, и созерцание, направленное вовне. Созерцание, направленное внутрь, заключается в визуализации собственного тела в форме божества, скелета или священного трезубца. Это созерцание также может включать концентрацию на дыхании, воображаемом семенном слоге, ментальной сфере, свете или даже на ощущениях радости и счастья.

Некоторые люди считают, что практикующим нельзя использовать в качестве выбранных объектов медитации деревья и камни. Конечно, лучше использовать в качестве выбранного объекта статую Будды. Но на самом деле это не является принципиальным вопросом. В любом случае нам необходимо использовать памятование для того, чтобы ум не отвлекался и сохранял концентрацию, а также использовать бдительность с целью вовремя распознавать, что памятование ослабло и мы отвлеклись от медитации²². В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Будда обладал совершенной формой,
Которая светилась золотом.
Любой, кто использует эту форму для медитации,
Достигнет самадхи.

В третьей книге текста «Бхаванаakraма» сказано:

Тому, кто намерен выполнять практику шаматхи, следует визуализировать статую Будды именно так, как он её видел или слышал её описание.

Если вам удаётся концентрировать внимание на подобном образе, то можно выполнять практику согласно

приведённым выше наставлениям. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда, практикуя медитацию, вы достигнете стабильного пребывания, то сфокусируйте внимание на психофизических составляющих, элементах и других объектах.

4. Сохранение визуализируемого образа во время медитации

Сохранение визуализируемого ментального образа во время медитации является неотъемлемым условием для достижения медитативной концентрации. Используя памятование, мы не позволяем уму отвлекаться. Мы используем бдительность для того, чтобы распознать, что перестали поддерживать памятование и из-за этого ум отвлёкся. В комментариях к тексту «Украшение сутр» сказано:

Памятование помогает нам сохранять внимание на выбранном объекте медитации, а бдительность помогает нам распознать, что мы перестали поддерживать памятование и поэтому ум отвлёкся.

В традиционных текстах сказано:

Ум напоминает бешеного слона, а объект концентрации – прочно укреплённый столб. Памятование похоже на верёвку, а бдительность – на крюк. Нам следует использовать памятование и бдительность для того, чтобы привязать слона ума к столбу – объекту концентрации.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

Когда слон ума блуждает,
Его необходимо верёвкой памятования привязать
К прочному столбу объекта концентрации,
Используя для этого крюк бдительности.

Если мы будем прилагать для сохранения концентрации слишком много усилий, то лишь вызовем в уме возбуждение, а если попробуем слишком расслабиться в медитативном состоянии, то ум станет вялым и впадёт в ступор. Поэтому нам следует поддерживать баланс между усилием и расслаблением. Чандрагомин сказал:

Если будем чрезмерно усердствовать, возникнет возбуждение,
А если не приложим достаточно усилий, то погрузимся
в вялость —
Вот так непросто удержать ум в равновесии,
Так стоит ли тогда лишний раз беспокоить ум?

Его текст «Десанасатава» гласит:

Чрезмерное усилие ведёт ум к возбуждению,
А недостаточное – к вялости;
Основу равновесную так тяжело достичь,
Зачем же лишний раз нам позволять уму нарушать равновесие?

Методы достижения состояния покоя

Этот раздел состоит из четырёх частей:

1. Восемь противоядий
2. Девять стадий концентрации
3. Шесть способностей
4. Четыре степени вовлечённости

1. Восемь противоядий

В этом разделе объясняются те же положения практики, что и в разделе, посвящённом препятствиям и средствам их устранения. Препятствиями практики считаются: лень, забывчивость, вялость, возбуждение, недостаточное приложение усилий, чрезмерное приложение усилий. Средствами для устранения этих препятствий, или, другими словами, противоядиями, являются

памятование и бдительность. Эти методы считаются противоядиями, поскольку помогают нам распознать возникновение вялости и возбуждения. Когда вялость и возбуждение возникают, мы устраняем их с помощью памятования и бдительности. Когда мы только начинаем выполнять практику медитации, ум не в состоянии получать от этого процесса удовольствие и стремится отвлечься на что-либо, что ему нравится больше, чем медитация. Обычно нам нравится лениться, а лень бывает трёх видов – обычная лень, праздность и безразличие.

Первый из двух методов практики пребывания в покое называется «применение усилий», поскольку мы вынуждены прилагать существенные усилия для того, чтобы выполнять практику, и нам необходимо всё время напоминать себе о пользе медитации. В конечном итоге мы развиваем три вида уверенности – неослабевающую уверенность, непоколебимую уверенность и необратимую уверенность.

Нам также следует реорганизовать свой образ мыслей таким образом, чтобы медитация стала важной частью нашей жизни. Нам нужно постоянно размышлять о тех неприятностях и проблемах, которые ждут нас, если мы будем растрачивать драгоценное время, позволяя управлять своим умом лени, праздности и безразличию. Понимание вреда от напрасной траты своего времени послужит для нас мотивацией выполнять практику медитации. Каждый практикующий испытывает во время медитации сложности – как физического, так и психологического характера, поэтому нам необходимо заручиться поддержкой мужества и упорства. Вместо того чтобы сетовать, позволяя препятствиям стать для нас реальной проблемой, мы должны признать их и преодолеть.

Второй метод практики пребывания в покое называется «концентрация», поскольку нам необходимо со-

хранять бдительность и вовремя распознавать, что мы отвлеклись и больше не сохраняем памятование, и после этого снова направить своё внимание на выбранный объект медитации. У нас могут возникнуть вялость, возбуждение и беспокойство, и часто так бывает, что мы даже не замечаем этого, поэтому очень важно научиться замечать в своём уме подобные состояния. Когда мы всё же отвлекаемся, нам необходимо применять противоядия – усилить концентрацию в случае возникновения вялости или расслабиться в случае возникновения возбуждения и беспокойства. Нам следует применять противоядие до тех пор, пока мы полностью не преодолеем эти препятствия. Когда возникают вялость или возбуждение, медитируйте таким образом, чтобы не сосредоточивать внимание на чём-то определённом, просто сохраняйте в уме равновесие. Эти методы практики пребывания в покое являются общепринятыми, и наставления по ним можно встретить в большинстве трактатов по медитации.

2. Девять стадий концентрации

Первая стадия концентрации называется «пребывание» и связана с тренировкой контроля над возникающими в потоке ума образами. Подобный контроль позволяет нам реже отвлекаться от выбранного объекта концентрации. В тексте «Украшение сутр» практика этой стадии объясняется следующим образом:

Удерживай внимание ума на выбранном объекте
И сконцентрируйся на нём,
Не позволяя уму отвлекаться на что-то иное.

Нам нужно стабилизировать пребывание ума в состоянии покоя, согласно первой стадии практики, непрерывно поддерживая памятование до тех пор, пока мы не достигнем второй стадии. Эта вторая стадия на-

зывается «продолжительное пребывание». В тексте «Украшение сутр» сказано:

Следует пытаться сохранять концентрацию, не позволяя уму отвлекаться.

Третья стадия концентрации называется «восстанавливаемое пребывание». О ней в тексте «Украшение сутр» сказано:

Если мы вдруг забылись, следует это распознать
И вернуть внимание на выбранный объект.

Четвёртая стадия связана с попыткой систематизировать беспорядочные мысли, эмоции и концептуальные построения, не позволяя уму теряться в них. К этому этапу мы постепенно осознаём, что больше нет необходимости контролировать ментальную активность грубого уровня. Однако существует также ментальная активность тонкого уровня, которую нам также следует привести в порядок, именно поэтому данная стадия концентрации называется «тщательное пребывание». В тексте «Украшение сутр» сказано:

Искусные практикующие контролируют свой ум,
Направляют его внутрь снова и снова, усиливая этим
концентрацию.

Пятая стадия называется «успокоение», поскольку на этой стадии мы полностью успокаиваем усложнённое мышление, осознав пользу от достижения совершенной медитативной концентрации²³. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Осознав блага самадхи, мы продолжаем тренировать ум сохранять равновесие.

Шестая стадия концентрации называется «взятие под контроль», поскольку на этом этапе мы приходим к окончательному выводу о вреде отвлечений и в резуль-

тате становимся способны контролировать любую ментальную активность, которая может к ним привести. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Поняв, какой вред приносит ум, поддающийся отвлечению,
Практикующий завершает любую ментальную активность.

На этапе седьмой стадии «полное взятие под контроль» мы окончательно устанавливаем контроль над ментальной активностью. Начиная с этой стадии, больше не возникают отвлечения, вызванные привязанностью, вялостью, беспокойством и ступором. Даже если подобные отвлечения начинают возникать, мы их моментально распознаём и нейтрализуем. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Как только мы распознаём привязанность, беспокойство и страстное желание,
Они растворяются естественным образом.

Восьмая стадия называется «однонаправленность», поскольку на этом этапе мы пребываем в состоянии однонаправленной концентрации и не позволяем уму отвлекаться, не прилагая для этого совершенно никаких усилий. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Когда наши усилия по концентрации приводят к стабильности и неизменности,
Мы достигаем совершенного состояния естественной концентрации.

Девятая стадия пребывания в покое – «медитативная концентрация» – это этап, на котором наша однонаправленная концентрация приводит к окончательному результату этой практики²⁴. В тексте «Украшение сутр» сказано:

На этом этапе нам больше не нужно применять никаких усилий к медитации.

3. Шесть способностей

Для того чтобы прогрессировать от одной стадии концентрации к другой, нам необходимо обрести шесть способностей: 1) способность слушать; 2) способность размышлять; 3) способность сохранять памятование; 4) способность поддерживать бдительность; 5) способность прилагать усилия; 6) способность регулярно практиковать.

Благодаря способности слушать учения о медитации и концентрации мы приходим к выводу, что нам необходимо практиковать. Способность размышлять необходима, когда мы понимаем, что одного лишь слушания учений недостаточно для практики, что нужно думать об учениях снова и снова. Если мы постоянно размышляем об учениях, то нам постепенно становится всё проще выполнять практику медитации.

Лишь способность сохранять памятование позволяет нам развить навык концентрации и не допускать отвлечений. Способность поддерживать бдительность позволяет нам распознавать возникающие в процессе медитации эмоциональные загрязнения и применять соответствующие противоядия. Благодаря бдительности мы осознаём вред, который приносят омрачения, и наш ум перестаёт вовлекаться в загрязняющие ментальные процессы.

Способность прилагать усилия наделяет нас силой, необходимой для того, чтобы преодолевать препятствия вялости и возбуждения, а также нейтрализовать усложнённые концептуальные построения. Способность регулярно выполнять практику ведёт к тому, что практика воспринимается нами как привычное дело. Только в этом случае она становится для нас естественным процессом.

4. Четыре степени вовлечённости

Существует четыре степени вовлечённости, которые напрямую связаны с девятью стадиями концентрации: 1) намеренная вовлечённость; 2) периодическая вовлечённость; 3) непрерывная вовлечённость; 4) спонтанная вовлечённость.

Для практики первых двух стадий пребывания в покое нам необходима намеренная вовлечённость – нам приходится прилагать к практике огромное количество энергии, чтобы развить способность концентрироваться. Позже мы применяем усилия для сохранения концентрации, когда это необходимо. Для практики стадий с третьей по седьмую мы прилагаем усилия, когда возникают такие препятствия, как вялость и возбуждение, и они нарушают нашу концентрацию. Нам следует научиться пресекать подобные ситуации и возвращать внимание на выбранный объект. К восьмой стадии пребывания в покое у нас больше не возникает отвлечений, поскольку мы уже научились поддерживать концентрацию без отвлечений, и поэтому степень нашей вовлечённости можно назвать непрерывной вовлечённостью. Девятая стадия пребывания в покое означает, что нам больше не нужно прилагать усилий или применять противоядия, поскольку мы сохраняем концентрацию спонтанно. Это спонтанная вовлечённость. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Нам необходимо задействовать четыре степени вовлечённости для прохождения девяти стадий пребывания в покое, иначе мы не достигнем необходимых результатов. Намеренная вовлечённость актуальна на первых двух стадиях пребывания в покое. Периодическая вовлечённость применяется с третьей стадии по седьмую. Непрерывная вовлечённость способствует достижению восьмой стадии, а спонтанная вовлечённость ведёт к девятой стадии пре-

бывания в покое – совершенной концентрации самадхи.

Мы используем намеренную вовлечённость на первых двух стадиях пребывания в покое. На стадиях с третьей по седьмую нам необходима лишь периодическая вовлечённость. Почему происходит такое изменение? Термин «намеренная вовлечённость» указывает на то, что на первых двух стадиях ум не способен сохранять концентрацию. Термин же «периодическая вовлечённость» подразумевает, что нам всё ещё нужно время от времени прилагать усилия для сохранения концентрации, когда ум уже способен пребывать в состоянии покоя. Чтобы практика пребывания в покое принесла результаты, она должна выполняться согласно наставлениям, приведённым в этой книге. Неправильное выполнение практики не принесёт результатов, даже если мы будем медитировать тысячу лет. В тексте «Светильник, проясняющий путь к просветлению» сказано:

Если медитировать неправильно,
Никакие усилия нам не помогут.
Все наши попытки останутся тщетны,
И тогда усердствуй хоть тысячу лет —
Нам не удастся достигнуть самадхи.

В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Пытайся достичь самадхи,
Медитируя неустанно
На присущей уму чистоте.
Ударив пару раз кремень о кресало,
Огня не зажечь,
И так же не обрести самадхи тому,
Кто медитирует редко.
Так не прекращай же усилий, пока не достигнешь самадхи!
Это было объяснение практики шаматхи – пребывания в покое.

4. Общая практика медитации проникающего видения

Основы практики

Существует три типа проникающего видения: 1) обычное проникающее видение; 2) особое проникающее видение; 3) проникающее видение махамудры. Обычное проникающее видение использует в качестве объектов медитации феномены грубого и тонкого уровней. Особое проникающее видение связано с аналитическим исследованием Четырёх благородных истин и реализацией отсутствия независимо существующего эго. Здесь мы рассмотрим проникающее видение традиции махаяны. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

1) проникающее видение, использующее концепции; 2) проникающее видение, открывающее воззрение на реальность; 3) проникающее видение, рождённое различающей мудростью²⁵.

В текстах «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» и «Компендиум абхидхармы» упоминается четыре вида проникающего видения:

1) проникающее видение, возникающее благодаря аналитическому исследованию, в рамках которого применяются концепции и которое служит для понимания способа существования отдельных феноменов; 2) проникающее видение, возникающее благодаря уверенности, происходящей из частичного понимания природы отдельных феноменов; 3) проникающее видение, возникающее благодаря тому, что с помощью концептуального мышления приходит полное понимание способов существования отдельных феноменов и их природы; 4) проникающее видение, возникающее в силу реализации, к

которой приводит постижение истинной природы феноменов, возможное благодаря применению предыдущих методов.

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Существует шесть техник практики медитации проникающего видения: 1) определение способов существования феноменов; 2) определение смысла; 3) определение характеристик; 4) определение особых аспектов; 5) определение времени; 6) определение причины.

Именно таким образом благодаря медитации випашьяны к нам приходит понимание природы феноменов. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Мы начинаем с того, что применяем концепции
С целью развить понимание и различение.
Затем позволяем уму пребывать в расслаблении
С целью постичь единый вкус всех концепций —
Вкус отсутствия реального существования.

Васубандху комментирует это так:

В медитации випашьяны мы применяем одиннадцать способов аналитического исследования: 1) использование исследования и размышления; 2) использование размышления без проведения исследования; 3) отказ и от исследования, и от размышления; 4) только пребывание в покое; 5) только проникающее видение; 6) использование обоих методов; 7) исследование характеристик размышления; 8) исследование пребывания в покое; 9) исследование характеристик состояния равновесия; 10) исследование нашего собственного потока ума; 11) исследование с почтением.

Это одиннадцать способов аналитического исследования, применяемых в практике проникающего виде-

ния, и они должны выполняться именно в такой последовательности. Первые три способа помогают обрести верное воззрение, следующие четыре улучшают наш навык медитации, а последние четыре помогают обрести уверенность в своём воззрении. Говоря вкратце, эти способы демонстрируют, что истинную природу реальности можно понять, используя концепции. Как говорится в сутрах и наставлениях по медитации, когда мы трём две деревянные палочки друг о друга, возникает огонь, в котором они сами и сгорают. И точно так же происходит в случае правильного применения аналитического исследования – использование концепций для понимания реальности ведёт к возникновению проникающего видения, в котором они сами и «сгорают»²⁶. Вот почему так важно обрести верное воззрение, используя для этого випашьяну. То проникающее видение, которое мы обретём в результате выполнения этой медитации, выходит за пределы концепций.

Обретение воззрения

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Обзор методов разных традиций
2. Методы, используемые в нашей традиции

1. Обзор методов разных традиций

Философская школа йогачара, основанная Асангой и Васубандху, основное внимание уделяет ментальному аспекту реальности, задействуя для обоснования своей позиции концепцию недвойственности. После аналитического исследования разнообразных объектов мы приходим к выводу, что ни один из них не обладает реальным независимым существованием, поскольку любой объект является построением самого ума. Так же мы обосновываем, что даже само сознание является пустым

– не обладает реальным независимым существованием – и так же невещественно, как и кажущийся материальным мир.

Философская школа мадхьямака, основанная Нагарджуной и Арьядевой, главное внимание уделяет доктрине пустотности. Последователи школы сватантрика-мадхьямака придерживаются воззрения, что и субъект, и объект не обладают субстанциональностью. Для того чтобы определить основу условного существования феноменов, они опираются на так называемое «обоснование одного и множества».

Последователи школы прасангика-мадхьямака применяют аналитическое исследование с целью установить, что представление о существовании собственного «я» и того, что оно воспринимает (субъект и объект), и неведение, из-за которого, собственно, и возникает подобное представление, – являются иллюзией. В результате практикующие приходят к выводу, что все феномены по природе своей являются несубстанциональными и не обладают реальным независимым существованием. Согласно доктрине этой философской школы, верное воззрение связано с отсутствием любых представлений о существовании и несуществовании (пустота – непустота), поскольку эти самые представления являются не чем иным, как концептуальными построениями. Последователи обеих школ мадхьямаки утверждают, что, выполняя практику медитации, мы можем прийти к реализации мудрости-осознавания, не связанной с разделением восприятия на воспринимающий субъект и воспринимаемый объект.

Школа прасангика-мадхьямака состоит из двух направлений. Последователи первого опираются на доктрину «пустота от себя», утверждая, что все феномены несубстанциональны и пусты – не обладают независимым существованием. Последователи второго направ-

ления опираются на доктрину «пустота от другого», утверждая, что мудрость-осознавание не зависит ни от каких внешних факторов и, как следствие, существует спонтанно.

Многие мастера Индии и Тибета придерживались мнения, что практикующим следует сначала постичь пустотность внешних феноменов, а затем уже прийти к реализации, что все они обусловлены самим умом. Затем можно проанализировать сам ум и прийти к выводу, что истинной природой ума является пустотность, что он пуст, или не обладает реальным независимым существованием, и потому не вещественен²⁷.

2. Методы, используемые в нашей традиции

2.1. *Общая медитация на отсутствии «я»*

2.1.1. Зачем медитировать на отсутствии «я»

Очень важно понять, что именно мы подразумеваем, говоря об «эго»; что мы называем «я», «моё» и так далее. Присущее нам неведение и нежелание серьёзно анализировать окружающие нас феномены приводят к тому, что мы автоматически создаём такие концептуальные построения, как «я», «отсутствие я», «субъект и объект», «я – другие». Так мы не можем осознать несубстанциональность собственного «я» и внешних объектов²⁸. В комментариях Чандракирти к тексту «Четыреста строф» сказано:

Мы убеждены, что все феномены обладает самостью – существуют сами по себе – и их существование не зависит ни от чего другого. Таким образом, постижение отсутствия независимого существования – это постижение несуществования определённой ментальной конструкции, называемой «независимое существование». Отсутствие независимого

существования имеет два аспекта: отсутствие независимого существования собственного «я» у индивидуумов и отсутствие независимого существования у внешних объектов.

Дхармакирти сказал:

Представление о независимом существовании собственного «я» возникает в силу веры, что существует что-то, что мы называем «я», и оно является неизменным, постоянным и непреложным. Это ошибочное представление о постоянном физическом теле и постоянном материальном мире порождает все наши загрязнения и омрачения.

В тексте «Фрагменты сутры» сказано:

Все феномены, которые обладают характеристиками, называют «дхармы». Сознание называют «индивидуум».

Независимо существующее «я» индивидуума состоит из внутреннего сознания, которое считает себя чем-то постоянным, что существует само по себе и является определённой субстанцией. Это сознание цепляется за представление о собственном «я», обо «мне», о «моём» и ошибочно считает психофизические составляющие – *скандхи* – некой устойчивой, постоянной субстанцией. Феноменам же независимое существование приписывает сам ум, который воспринимает внешние объекты как что-то существующее само по себе, как реальные субстанции, и цепляется за их кажущиеся неизменность и достоверность²⁹. Эти две формы ошибочного восприятия (цепляние за независимое существование собственного «я» и внешних феноменов) приводят к возникновению кармы, ментальных омрачений, эмоциональных загрязнений и страданию. Шри Дхармакирти сказал:

Идея о собственном «я» всегда порождает
Идею о чём-то другом.
Если будем цепляться за эти идеи,
Возникнут привязанность и неприязнь.
И стоит нам сдаться этим двум ядам —
Ум тут же наполнится множеством загрязнений.

В «Драгоценной гирлянде из украшений» сказано:

Зацкливаясь на скандхах,
Мы рождаем идею о собственном «я»,
А затем создаём всё новую карму,
Позволяя уму поверить в эту идею.
Если не остановим процесс сотворения кармы,
Нам никогда не прервать круг перерождения.

Очень важно постоянно размышлять об отсутствии самости, поскольку иначе у нас не получится достичь освобождения. Дхармакирти сказал:

Если не избавимся от этих ошибочных убеждений,
Нам не изжить идею о существовании «я» и «другого».

В тексте «Четыреста строф» сказано:

Если в несубстанциональности объекта узрел отсутст-
вие самости,
Больше не сеешь семян на поле собственной кармы.

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

Все наши заблуждения и загрязнения
Возникают из-за ошибочной идеи о самости.
Йогин, постигший, что идея о самости иллюзорна,
Способен избавиться от непонимания.

Медитируя на отсутствии самости, мы можем изменить направление ментальных процессов, которые прежде были зацклены на психофизических составляющих, — эпицентра возникновения представлений о реальном независимом существовании собственного «я» и

чего-то внешнего по отношению к нему. Когда происходят подобные изменения, у нас появляется шанс прекратить свои скитания в сансаре – скитания, которые обусловлены привязанностью и цеплянием. В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Когда растворится представление о «я» и «другом»,
То вслед сами собой исчезают идеи о самости и её от-
сутствии.

И далее:

Когда постигаем, что внутри нет «я», а вовне – фено-
менов,
Преодолеваем двойственность «я» и «другое».
Исчезают все условия, определяющие существование в
сансаре.
Кармические склонности, беспокоящие эмоции,
Ментальные загрязнения – всё исчезает.

2.1.2. Как медитировать на двух аспектах отсутствия независимого существования

Сначала речь пойдёт об отрицании независимого существования собственного «я» индивидуума. Такого понятия, как «независимо существующее „я“», просто нет. Если бы подобное «я» действительно существовало, то оно должно было возникнуть либо из самого себя, либо из чего-то вовне себя, либо из того и другого, либо ни из того, ни из другого. Согласно позиции философской школы мадхьямака, которая разъясняется в тексте «Драгоценная гирлянда из украшений»:

Придерживаться идеи о чистом независимо существующем «я» означает заблуждаться по поводу реальности.

Поскольку любой из путей возникновения «я» невозможен, идея о независимо существующем «я» никак

не связана с истинной реальностью. В тексте «Драгоценная гирлянда из украшений» сказано:

Собственное «я» не может возникнуть
Само по себе, извне, из того и другого,
И в трёх временах нет места, где оно могло бы пребы-
вать.

Поэтому нам не следует полагаться на это ошибочное
представление.

Для реального независимого существования «я» необходимо, чтобы оно было либо полностью идентично пяти психофизическим составляющим, либо чем-то абсолютно отличным от них. В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Если скандхи – это и есть «я»,
То оно точно так же должно испытать рождение и
смерть.

Если постоянное, вечное, неизменное собственное «я» не находится за пределами собрания скандх, то не может быть и представления о нём. А если бы такое «я» было полностью идентично собранию скандх, то оно рождалось бы к бытию и уходило бы в небытие точно так же, как и сами скандхи. Если бы «я» было полностью идентично собранию скандх и не присутствовало бы само по себе, то было бы очень сложно пользоваться памятью, и не было бы необходимости нести ответственность за прошлое поведение, поскольку в таком случае отсутствовала бы последовательность. Такое предположение влечёт за собой множество противоречий. Представление о «я», которое является чем-то абсолютно отличным от скандх, отрицается в следующей цитате из текста «Основополагающие строфы о срединном пути»:

Если бы «я» было чем-то отдельным от скандх,
У него не было бы определяющих характеристик
И оно тогда было бы просто ничем.

И далее:

Если бы «я» было чем-то отдельным от скандх,
То было бы лишено всякого смысла.
Оно не было бы чем-то определённым,
Поскольку его невозможно было бы воспринять.

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

Нам следует осознать без промедления – то, что называется «другое»,
Так же несубстанционально, как то, что называется «я».

В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Там, где нет субстанционального «я»,
Как может существовать и субстанциональное «другое»?

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

Когда мы понимаем, что не существует субстанционального «я»,
Мы понимаем, что наши действия также не обладают независимым существованием.
Постижение отсутствия независимого существования –
Вот что ведёт йогина к свободе.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Представление о независимо существующем собственном «я» опирается на пять скандх, двенадцать источников восприятия, восемнадцать составляющих [шести] структур чувственного восприятия и так далее. Без них у нас не возникло бы никакой идеи о собственном «я». Идея о собственном «я», как она представлена некоторыми мыслителями доктрин, отличных от буддийской, не имеет основы, ведь собственное «я» в этих доктринах считается чем-то неизменным и непреложным. Однако в дей-

ствительности скандхи являются составными феноменами и подвергаются постоянным изменениям. Нам необходимо понять, что идея о собственном «я» основана на ложных предпосылках³⁰.

Что же касается отрицания независимого существования внешних феноменов, то следует помнить, что представление о нём обусловлено определёнными дхармами – скандхами, элементами и структурами чувственного восприятия. Само отрицание обосновывается следующим образом. Как сказано в тексте «Основополагающие строфы о срединном пути»:

Ни из себя,
Ни из другого, ни из обоих,
Но и без причины
Ничто не возникает к существованию.

Мы применяем этот метод «четырёхчастного обоснования» для отрицания идеи о существовании собственного «я». В этом обосновании утверждается, что если бы что-нибудь возникало само по себе и из себя, то в таком случае причина и следствие были бы идентичны³¹. Далее в тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Если причина возникновения феномена и сам феномен
идентичны,
То причина и следствие должны быть одним и тем же.
Если то, что существует, возникает из чего-то другого,
То причина и следствие не имели бы друг к другу от-
ношения.

И далее:

В какой степени феномен является чем-то иным по отношению к породившей его причине —
В такой степени не может быть и разницы между этой причиной и любым иным существующим феноменом.

Если мы утверждаем, что что-либо возникает само из себя и из чего-либо другого одновременно, то сталкиваемся с противоречиями обоих предположений. Как сказано в тексте «Основополагающие строфы о срединном пути»:

Если что-либо возникает без причины
И не зависит ни от чего другого,
Оно не может считаться реальным.
Если как следует проанализировать феномены,
То увидишь, что всё лишено независимого существо-
вания.

Проведя аналитическое исследование, мы приходим к выводу, что ни субъект, ни объект не обладают субстанциональностью и независимым существованием. Если бы они действительно обладали субстанциональностью, то были бы либо чем-то неделимым, что обладало бы независимым существованием, либо состояли из частей, которые им обладают. Однако такое невозможно. Дхармакирти сказал:

Анализируя феномены внешнего мира,
Мы постигаем, что они несубстанциональны.
В действительности они не обладают
Ни единой, ни многообразной природой.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Если существует что-то, что называют «атомы»,
Их нельзя считать неделимыми.
Даже они не обладают независимым существованием,
Поскольку состоят из более мелких частиц.
Ничто не существует как единое,
Ничто не существует как многообразное.
Ошибочные представления о «я» и «внешнем мире»
возникают
В силу кармических следов и склонностей,
Которые рождаются от загрязнённого мышления.

И далее:

В силу беспорядочной активности
Наших кармических склонностей
Мы воспринимаем феномены как субстанциональные.
Такие представления обусловлены самим умом.
Ничто во внешнем мире не существует само по себе,
Независимо от представлений ума.

Даже если бы феномены возникали таким образом, как будто они обладают реальным независимым существованием, само по себе это не являлось бы доказательством, что они субстанциональны. Искусный маг может создавать объекты, которые на самом деле в реальности не существуют, но которые кажутся нам реальными. Точно так же обстоит дело с нашим восприятием мира как совокупности реальных объектов. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Омрачённый скрытыми от него загрязнениями,
Ум создаёт проявление внешнего мира.
Однако подобной реальности не существует.
Восприятие внешних феноменов реальными
Есть заблуждение.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Маг способен создать иллюзорные колесницы,
Коней, и слонов, и многое другое.
И точно так же наше восприятие мира
Создаёт достоверность, субстанциональность и время.

Для того чтобы проводить аналитическое исследование несубстанциональности внешнего мира, необходим образ мыслей, который раньше мог бы показаться нам нелепым. В тексте «Ступени медитации» сказано:

Мир феноменов построен из пяти психофизических составляющих, двенадцать источников восприятия, восемнадцать составляющих шести структур чувственного восприятия и так далее. Вне ума все

эти построения не могут существовать – они опираются на сознание. Нам необходимо понять, что даже если какой-то феномен выглядит так, что кажется достоверным, постоянным и существующим во времени, стоит нам проанализировать, разложив его на более мелкие составляющие, – как тут же выяснится, что он лишён субстанциональности. Наша внутренняя, давно сложившаяся склонность цепляться за феномены, которые по сути являются несубстанциональными, заставляет нас ошибочно воспринимать их как что-то, что обладает независимым существованием. Мы принимаем происходящее во сне за чистую монету, и точно так же во время бодрствования мы оцениваем как реальное и неизменное то, что на самом деле эфемерно и неуловимо. Все внешние феномены являются проявлениями ума. Они не обладают независимым существованием.

2.1.3. Как благодаря подобной медитации обрести проникающее видение

Рассмотренное выше отрицание двух аспектов независимого существования – отсутствие независимого существования собственного «я» и отсутствие независимого существования феноменального мира – следует использовать для того, чтобы искоренить наше цепляние за феномены. Однако подобное отрицание вовсе не означает, что следует пускаться в крайности и утверждать, будто вовсе ничего не существует. В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Победоносные провозгласили учение о пустотности,
Чтобы устранить крайние воззрения.
Истину о том, что феномены пусты и несубстанциональны,
Нельзя возводить в крайность.

В «Сутре великого собрания драгоценностей» сказано:

Будда: «Кашьяпа, придерживайся идеи, что это — это что-то величественное, как гора Сумеру, даже естественнее, чем рассматривать пустотность как концептуальную идею. Почему? Потому, Кашьяпа, что для постижения пустотности необходимо отказаться от любых крайних воззрений. Принятие пустотности в качестве ещё одного крайнего воззрения полностью искажает её смысл».

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Выстраивать концепции о феноменах как нерождённых,
Несуществующих и лишённых субстанциональности

—
Это не что иное, как низшая форма медитации.
Так нельзя медитировать на пустотности!

Атиша сказал:

Лишь развитием искусных средств
И оттачиванием различающей мудрости
Сможем достичь просветления;
Его не добиться лишь медитацией на отсутствии само-
сти.

Тогда что же такое пустотность? Воззрение пустотности предполагает, что мы не впадаем в крайности этернализма и нигилизма. Нам нужно понять, что всё существует в силу взаимозависимого возникновения. Феномены не существуют как что-то субстанциональное, но это не означает, что они вообще не существуют. Мир феноменов действительно существует. Утверждая, что феномены пусты, мы имеем виду, что они лишены независимого существования. Мы не утверждаем, что они вообще не существуют. В тексте «Основопологающие строфы о срединном пути» сказано:

Не существует феномена,
Который не являлся бы результатом взаимозависимого
возникновения,
И все подобные феномены
Пусты – лишены субстанциональности.

И далее:

Утверждая, что что-либо существует как нечто суб-
станциональное,
Впадаешь в крайность этернализма.
Утверждая, что не существует ничего,
Впадаешь в крайность нигилизма.
Мудрый не впадает в крайности
Утверждения существования и несуществования.

В комментарии к тексту «Разъяснение двух истин» ска-
зано:

Таким образом, это не является ни пустым, ни непус-
тым.
Это ни утверждается, ни отрицается.
Это ни возникает, ни не возникает.
Таково учение Будды.

Человеческий ум отличается устоявшейся склонно-
стью цепляться за определённые концепции, поскольку
впадает в страх и беспокойство каждый раз, когда не
находит концепций, за которые мог бы уцепиться. По-
добное цепляние за концепции существования и несущ-
ествования позволяет нам чувствовать себя увереннее.
Из-за этого и происходит наше падение³². В тексте
«Драгоценная гирлянда из украшений» сказано:

В учениях о пустотности
Нет ничего, за что можно было бы цепляться.
Обычным существам нужны концепции, конкретика —
Особенно когда они пытаются понять существование и
несуществование.
И из-за этого они отвлекаются от истинной реальности.

Нам следует применять подобное аналитическое исследование к самому уму, чтобы перестать представлять его более субстанциональным, чем феномены внешнего мира, лишь потому, что он определяет наше восприятие внешнего мира. Ум точно так же пуст, лишён независимого существования. Чтобы лучше понять, что ум не обладает независимым существованием, нам следует обратить внимание на то, что его невозможно воспринять, показать или описать как некую завершённую форму. Если мы попробуем проанализировать, что же такое ум, то увидим, что он не является чем-то, что обладает независимым существованием. Для того, чтобы постичь пустотность, нужно понять, что мир феноменов обусловлен умом, а сам ум лишён субстанциональности. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Внешний мир ни существует, ни не существует.
И даже ум не обладает субстанциональностью.
Лишь отказавшись от всех крайних воззрений,
Мы постигаем пустотность.

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Ум не увидеть
Ни ощущениями, ни самим умом.
Пытаться искать ум,
Который существует сам по себе или не существует во-
все, —
Это то же самое, что искать ребёнка бесплодной жен-
щины.
Всё это тщетно.

И далее:

Когда ум больше не воспринимает феномены
Как составные или несоставные,
Это и есть единственная реальность.
Цепляние за кажущееся существование феноменов
Растворяется в состоянии, свободном от концепций.

В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Взирай на три мира, как будто они творение ума, поскольку всё сотворено именно им. Анализируя ум, анализируешь сущность всего.

Анализируя природу ума, мы приходим к выводу, что даже ум не обладает субстанциональностью. Но как можно считать ум нереальным, если мы полагаем, что именно он создаёт внешний мир? Феномены внешнего мира и структуры чувственного восприятия не обладают реальным существованием, значит, и ум не может быть субстанциональным. Объекты внешнего мира многообразны, но ни один из них не является по своей природе ни чем-то одним, что обладало бы реальным существованием, ни совокупностью составляющих, которые бы им обладали. С умом дело обстоит точно так же. Ум и внешний мир эфемерны.

Если мы будем исследовать истинную природу ума при помощи различающей мудрости, то увидим, что наблюдай его изнутри или извне, он не является чем-то реальным. Мысли и эмоциональные состояния, возникающие в уме, рождаются из ниоткуда и нигде не пребывают. Мы можем задаться вопросом: какова же истинная природа ума, если её невозможно как-либо определить или установить? В тексте «Драгоценная гирлянда из украшений» сказано:

Будда: «Кашьяпа, ум невозможно обнаружить при помощи анализа. Природу ума невозможно познать. То, что нельзя определить, не существует во времени – ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем».

Метод, который используется в данном случае, является более продвинутым по сравнению с обычной медитацией, которая предполагает аналитическое исследование и концептуальные размышления. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Кроме ума не существует ничего,
И сам ум не существует тоже.
Те практикующие, кто постиг нереальность того и дру-
гого,
Могут пребывать в состоянии пустотности за предела-
ми двойственности.

Васубандху сказал:

Когда мы наконец понимаем, что воспринимаем
лишь ментальные образы, то происходит реализация
несубстанциональной природы ума – ведь если
внешнее не реально, как может быть реальным
внутреннее?

2.2. Особая медитация на верном воззрении окончательной реальности

2.2.1. Определение верного воззрения окончательной реальности

Если мы будем анализировать мир феноменов с по-
мощью методов, описанных в предыдущих разделах, то
начнём оценивать его с помощью таких понятий, как
«существование», «несуществование», «субстанцио-
нальность», «несубстанциональность», «пустотность»,
«непустотность» и так далее. Однако подобное воспри-
ятие, связанное с концептуальными построениями, не
позволяет постичь пустотную реальность. Для того что-
бы правильно понять, что такое пустотность, сначала
нужно полагаться на наставления и применять аналити-
ческое исследование, и тогда через какое-то время нам
удастся обрести неконцептуальное понимание истинной
реальности. Реальность как она есть невозможно осоз-
нать, используя для этого лишь концепции, поскольку
она находится за пределами концепций.

Нам не развить верное воззрение, основываясь лишь
на концепциях. Реальность выходит за их пределы, по-

сколько реальность как она есть не является чем-то, что обладает независимым существованием: она не возникает, не существует и не имеет каких-либо ограничений. И поэтому реальность неуловима для нашего концептуального мышления.

Постичь истинную природу феноменов означает постичь истинную природу самого ума, поскольку природа ума свободна от усложнений и загрязнений, обусловленных концепциями и идеями. Природа ума не существует ни внутри, ни вовне. Она не является чем-то, что обладает каким-либо независимым существованием. Именно поэтому она чиста изначально. Принимая это во внимание, освобождение нельзя считать неким процессом. Освобождение связано лишь с реализацией истинной природы ума, поскольку эта природа была свободна всегда. В тексте «Сутра сутры непоколебимой дхарматы» сказано:

По своей внутренней сути феномены не являются тем,
что откуда-то возникает,
Тем, что где-то пребывает.
У них нет какого-то окончательного предназначения.
Они находятся за пределами идей о существовании и
несуществовании.

В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Когда мы постигаем, что все феномены лишены
независимого существования, мы реализуем запредельную мудрость пути махаяны.

И далее:

Понимание, что феномены ни «существуют», ни «не
существуют», ни «то и другое», ни «ни то, ни дру-
гое» —
Это и есть реализация запредельной мудрости махаяны.

В тексте «Сутра сутры непоколебимой дхарматы» сказано:

Ум не является чем-то, что существует само по себе; у него нет формы, его нельзя увидеть, до него нельзя дотронуться; он не пребывает внутри или во-вне. Он абсолютно чист изначально, он не обладает независимым существованием. Ум не может быть освобождён, поскольку его истинная природа и так никогда не была отделена от истинной природы реальности.

В молитве «Восхваление матери» сказано:

То, что невозможно познать, определить и выразить,
И есть запредельная мудрость.

В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Реальность, неотделимая от истинной природы ума, —
Это не что-то, что можно обрести или утратить;
И в то же время она не может кануть в небытие.
Это само состояние нирваны.

Атиша сказал:

Природа ума совершенна —
Она вне концепций, она светоносна.
Она не возникает и не прекращается.
Это само состояние нирваны.
Природу ума не могут испортить
Ни омрачения, ни загрязнения, ни возбуждение, ни вя-
лость.

2.2.2. Объяснение медитации

Когда мы обрели верное воззрение, настает время посвятить себя выполнению аналитической медитации, оставаясь в состоянии медитативной концентрации, как

было описано в предыдущих разделах. Необходимо оберегать свой ум от отвлечений, применяя для этого памятование и бдительность. Нам не следует вовлекаться в другие активности кроме памятования и бдительности; нам не следует регулировать и обуславливать свой ум каким бы то ни было образом; ум не следует недооценивать или переоценивать; ум не нужно анализировать, о нём не нужно размышлять. Мы просто позволяем уму пребывать в естественном состоянии³³. В «Сутре совершенной медитативной концентрации» сказано:

Природу ума не стоит пытаться охватить —
Она подобна пространству.
Лучше пребывать в её необъятности —
Ведь это состояние самадхи.

И далее:

Когда мы установим ум в состояние окончательной реальности,
С которой он неразделён, —
Это и будет истинный медитативный опыт,
Который не описать с помощью концепций.
Это состояние самадхи.

В «Сутре запредельной мудрости из семиста строф» сказано:

Если мы позволим всему, что возникает в уме, оставаться как есть,
И будем пребывать в этом опыте переживания,
Это и будет медитация различающей мудрости —
Медитация без концептуализации и без усложнений.

В тексте «Восемь тысяч строф запредельной мудрости» сказано:

Когда прекращаешь цепляться за феномены,
Пытаясь утверждать или отрицать что-либо,
Развиваешь навык различающей мудрости.

И далее:

Мы развиваем различающую мудрость,
Когда позволяем уму пребывать в обширном пространстве.

В «Сутре драгоценного пространства» сказано:

Природу ума нельзя описать,
Нельзя обозначить как «то» или «это».
Когда она пребывает в своём естественном состоянии,
Мы осознаём его истинную реальность и достигаем свободы.

В «Сутре будды Аватамсаки» сказано:

Медитируй на природе ума,
Подобной обширному пространству.
Просто оставайся в состоянии открытости,
Не вовлекаясь в мышление и концептуализацию.

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Если установить ум в пространстве окончательной реальности
И пребывать в чистом осознании,
Вскоре достигнешь состояния будды.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Природа ума
Напоминает пространство.
Поэтому медитация на пустотности
Также подобна пространству.

Атиша сказал:

В сфере окончательной реальности,
Выйдя за пределы концептуальных построений,
Мы устанавливаем ум в состояние неразличения.

Можно процитировать ещё множество подобных высказываний мастеров прошлого, но они будут приведены в последующих главах этой книги, которые посвящены практике махамудры.

2.2.3. Как практиковать в период после сессии медитации

В своей повседневной жизни нам следует пытаться поддерживать памятование и сохранять бдительность, которые мы развиваем с помощью медитации. Очень важно воспринимать всё, что нас окружает, таким образом, как будто это иллюзия³⁴. Именно таким должно быть восприятие внешнего мира в периоды между сессиями медитации. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Необходимо понимать, что несубстанциональность
скандх

Идентична самим скандхам.

Несубстанциональность скандх не является

Чем-то отдельным от них —

Они идентичны друг другу.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Подобно волшебной проекции,

Магической иллюзии или сновидению,

Медитация на феноменах чувственного восприятия

Никак не связана с субстанциональностью.

Термин «волшебная проекция» использован здесь для того, чтобы подчеркнуть, что в периоды между сессиями медитации нам следует относиться ко всему как к иллюзиям. Иногда нам может действительно казаться, что наша повседневная жизнь напоминает иллюзию, но термин «волшебная проекция» обозначает несколько иное. Как нам следует воспринимать повседневную жизнь в периодах между сессиями медитации? С феноменами окружающего мира обычной жизни нужно обходиться так же, как маг обходится с теми иллюзиями, которые сам же создал, — как с чем-то нереальным, за что не следует цепляться. Зрители, возможно, и поверят

в эти иллюзорные образы, но сам маг точно знает, что они нереальны.

Точно так же дело обстоит с восприятием внешних феноменов – обычные люди верят в их реальность и цепляются за них, но йогин сохраняет понимание, что ни один из этих феноменов не обладает субстанциональностью. Однако одного простого понимания недостаточно, поскольку подобное понимание всё ещё представляет собой концептуальное воззрение³⁵. Нам необходимо трансформировать это концептуальное воззрение в прямой опыт переживания несубстанциональной природы феноменов. В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Маги создают иллюзии – лошадей, слонов и множество других,
Но сами никогда не верят в их реальность
И потому не цепляются за них.
Воспринимай внешние феномены точно так же!

Того, кто постиг несубстанциональную природу внешнего мира, больше не ввести в заблуждение различными проявлениями, поскольку такой человек постиг нереальность феноменов. Именно поэтому нам следует тренировать воззрение – воспринимать феномены как нечто иллюзорное. В тексте «Сутра заповедной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Маг понимает нереальность созданных им образов,
И точно так же йогин понимает несубстанциональность мира феноменов.
И это прямой опыт переживания, а не концептуальная идея.

Если регулярно тренироваться подобным образом, то состояние между сессиями медитации и состояние во время сессий медитации объединятся и больше не будет необходимости проводить какие-либо различия между

медитацией и обычной повседневной жизнью. Всё, что мы воспринимаем вовне, мы будем воспринимать через призму медитативного состояния, что позволит нам освободиться от конфликта двойственности «субъект – объект». Мы медитируем на проникающем видении для того, чтобы обрести истинное воззрение. Обретя истинное воззрение, мы применяем бдительность для того, чтобы вовремя распознавать возникновение изъянов вялости и возбуждения. Мы также не вовлекаемся в усложнённое мышление, поддерживая тем самым в уме равновесие. Множество подобных техник объясняются в тексте Асанги «Ступени шраваков», и нам будет полезно их изучить. Но даже наставлений, приведённых в данном разделе, должно вполне хватить для того, чтобы обрести некоторое понимание, как именно выполнять практику медитации проникающего видения.



5. Ошибочные представления относительно общей практики медитации

Логический анализ и созерцательная медитация

Некоторые люди убеждены, что логическим анализом могут заниматься лишь учёные, в то время как практикующим лучше посвятить себя медитации. Другие полагают, что учёным следует заниматься изучением текстов и последующим анализом прочитанного, а практикующим надлежит в своей практике медитации полагаться лишь на устные наставления. Но и то и другое – ошибочные идеи.

Учёные, которые занимаются логическим анализом, также должны практиковать медитацию, а практикующим, если они хотят разобраться, как работает их концептуальное мышление, следует дополнять свою практику логическим анализом. Если мы увлекаемся анализом, но не медитируем, наше понимание останется на уровне концепций. Если же мы медитируем, но не выполняем аналитическое исследование, то наш медитативный опыт так и останется субъективным. Нам не получить полной отдачи от практики, если мы не объединим логический анализ и созерцательную медитацию³⁶.

Возможно, кто-то спросит: «Зачем тогда вводятся различия между медитацией и логическим анализом?». Но в действительности эти техники тесно связаны между собой, и речь идёт, скорее, о том, какой из них уделяется большее внимание. Логический анализ использует умозаключения и полагается на тексты и логические обоснования. Именно поэтому данный метод получил такое название. Медитация в основном связана с получением прямого, мгновенного опыта переживания, который становится возможен благодаря установлению ума в его естественное состояние без использования для

этого какого-либо анализа³⁷. Последователи Нагарджуны и Чандракирти уделяют больше внимания логическому анализу. Сиддхи, такие как Шаварипа и Сараха, признают приоритет медитации. Оба эти подхода являются верными, поскольку ведут к одному и тому же постижению природы реальности. Дже Цонкапа сказал:

Логический анализ учёных и созерцательная медитация йогинов ведут к одной и той же цели, но при этом созерцательная медитация является более спонтанным методом.

Разумеется, доктрину пустотности можно понять, опираясь лишь на традиционные тексты и логическое обоснование, однако в большинстве случаев такой подход может привести лишь к концептуальному пониманию. Прямой опыт переживания истинной природы реальности возможен лишь посредством созерцательной медитации. Например, великие буддийские философы, такие как Нагарджуна и Арьядева, достигли просветления, выполняя практику согласно традиции сутры, в которой главное внимание уделяется созерцательной медитации. Мастера традиции кагью Наропа и Майтрипа были знаменитыми учёными, но даже они не смогли добиться реализации, полагаясь исключительно на свои интеллектуальные знания. Это удалось им лишь после того, как они получили прямые устные наставления от своих учителей медитации. Множество индийских и тибетских мастеров добились освобождения благодаря практике медитации.

Некоторые люди настаивают, что если мы не обрели верного концептуального воззрения, изучая тексты и размышляя над ними – особенно воззрения Нагарджуны и его духовного сына, – то мы не сможем постичь природу реальности. Это ошибочная идея. Это надуманное утверждение, которое служит разве что для поддержа-

ния заблуждения тех, кто его использует, но оно никак не может являться основой воззрения. Если бы это утверждение было истинным, то ни один из практикующих, живших до Нагараджуны, не смог бы обрести духовного прозрения.

Строго говоря, «логический анализ» является разновидностью аналитической медитации випашьяны, а «созерцательная медитация» больше связана с практикой шаматхи. Однако такое разделение не совсем верно. Например, созерцательную медитацию на сложности обретения драгоценного человеческого перерождения, непостоянстве и иллюзорности двойственности «субъект – объект» можно было бы отнести к логическому анализу, а аналитическую медитацию, или, другими словами «аналитическое исследование», которое выполняется перед тем, как установить ум в состояние покоя, можно причислить к созерцательной медитации.

Бывает, что кто-то утверждает, будто мы не можем выполнять логический анализ, находясь в состоянии созерцательной медитации, и не можем выполнять созерцательную медитацию, используя логический анализ. Это ошибочная идея. Как сказано в тексте «Ступени медитации»:

Применяй логический анализ, выполняя созерцательную медитацию, поскольку так развивается различающая мудрость.

В своём комментарии к тексту «Украшение сутр» Васубандху объясняет, что мы можем выполнять медитацию, используя аналитическое исследование, и при этом либо дополнять его размышлением либо не дополнять. Когда мы выполняем аналитическое исследование, нам необходимо пребывать в состоянии созерцания. Когда во время выполнения медитации пребывания в покое наш ум распознаёт препятствия, это тоже является разновидностью медитации проникающего видения.

Роль логического анализа и созерцательной медитации

Некоторые люди считают, что нам не следует вовлекаться в аналитическое исследование во время выполнения медитации пребывания в покое или выполнять созерцательную медитацию, занимаясь логическим анализом, поскольку это может привести к потере проникающего видения. Это ошибочная идея. Если бы это было верно, мы вообще были бы не способны выполнять аналитическое исследование, находясь в состоянии покоя. На самом деле, находясь в состоянии медитативной концентрации, мы вполне можем проводить аналитическое исследование. Если бы мы придерживались крайних воззрений, то для нас было бы невозможно развивать проникающее видение, пребывая в состоянии покоя, или сохранять самадхи во время аналитической медитации*.

В текстах говорится, что для медитации випашьяны наряду с аналитическим исследованием также необходимо, чтобы ум пребывал в состоянии покоя. Люди, которые утверждают, что в випашьяне нет места созерцательной медитации, а в шаматхе нет места аналитическому исследованию, противопоставляют эти две техники медитации. Они берутся утверждать, что логический анализ и созерцательная медитация несовместимы. Это глубокое заблуждение.

* Автор намеренно использует множество разных терминов, чтобы донести основную идею об интеграции двух методов медитации. Чтобы не запутаться в разнообразных терминах, следует всегда помнить, что, когда речь идёт о любых видах «логики», «анализа», «исследования» и т.д., подразумеваются методы випашьяны, связанные с использованием концептуального мышления, а когда упоминаются «созерцание», «состояние покоя», «медитация», «прямой опыт переживания» и т.д., подразумеваются методы шаматхи, а также методы випашьяны, не связанные с концептуальным мышлением.

Как же нам относиться к этим двум методам медитации? Нам следует начать с практики девяти стадий практики шаматхи и затем перейти к аналитическому исследованию випашьяны, оставаясь в состоянии самадхи. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Пребывая в состоянии покоя, нам следует провести аналитическое исследование психофизических составляющих, восемнадцать составляющих и так далее.

Если во время выполнения медитации пребывания в покое возникают препятствия, необходимо применить соответствующие противоядия. Например, если возникает страстное желание, следует поразмышлять о нелиприятных аспектах тела. Если возникает неприязнь, нужно зародить сострадание. Если возникает неведение, необходимо вспомнить двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Все эти противоядия являются разновидностями аналитической медитации. В практике аналитической медитации мы используем методы логического анализа, но вместе с тем нам необходимо поддерживать ум в состоянии самадхи. И это не является отклонением от самой аналитической медитации, как утверждают некоторые люди. Напротив, наша способность к аналитической медитации только возрастёт, если во время неё мы сможем сохранять ум в состоянии покоя. В «Сутре, испрошенной Кашьяпой» сказано:

Огонь возникает, когда трут друг об друга
Деревянные палки.
И эти же палки потом в огне исчезают.
И точно так же – анализ сжигает концепции,
И мы остаёмся в состоянии самадхи.

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

Человеческие существа ограничены двойственным восприятием.

Йогины, преодолевшие эту двойственность, достигают освобождения.

Плодом анализа является неразличение.

Так сказано мудрецами.

Когда мы обретём навык объединения практики логического анализа и созерцательной медитации, у нас, возможно, всё ещё останется необходимость прибегать к логическому анализу вне созерцательной медитации. Но в начале нам следует больше внимания уделять именно созерцательной медитации³⁸. Я подробно объясню эти техники в последующих главах. Для начинающих слишком интенсивная практика логического анализа может послужить причиной ментального перевозбуждения, а попытка сохранять состояние покоя – к вялости и сонливости. Именно поэтому нам необходимо поддерживать баланс этих двух техник и сохранять ум в состоянии равновесия. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Мы теряем ясность, когда нашим умом овладевает вялость. В таком случае нам не обрести проникающего видения. Если не избавимся от вялости, не добьёмся ясности ума. Слишком интенсивная практика випашьяны ведёт к ментальному возбуждению. Ум теряет стабильность и напоминает колышущееся на ветру пламя свечи. Таким образом никогда не добиться истинного понимания реальности. Когда наш ум возбуждён и нестабилен, нам следует выполнять практику шаматхи. Когда наш ум впадает в вялость, нам нужно взбодрить его, занявшись аналитическим исследованием.

Так мы комбинируем эти два метода медитации и пытаемся поддерживать медитацию как можно дольше

– так долго, как это позволят нам тело и ум. Когда мы научимся безошибочно объединять эти две техники медитации, то сможем пребывать в состоянии однонаправленности, в котором нет необходимости для дальнейших размышлений. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Майтрея: «Как понять, что мы смогли должным образом объединить практики логического анализа и созерцательной медитации?»».

Будда: «Ум должен установиться в состояние однонаправленности».

Майтрея: «А что такое однонаправленность?»».

Будда: «Когда ты сможешь осознавать истинную природу объекта медитации, не отвлекаясь от этого состояния осознания. Это и есть однонаправленность».

Джнянагарбха в своём комментарии к тексту «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» пишет:

Пути двух методов медитации – аналитической и созерцательной – не расходятся. Мы намеренно сохраняем осознание истинной природы выбранного объекта медитации с помощью аналитического исследования и при этом непрерывно сохраняем внимание на анализируемом объекте, применяя созерцание. Благодаря этому мы приходим к выводу о нераздельности объекта концентрации и самого ума.

Обретение верного воззрения

Некоторые люди утверждают, что для того, чтобы обрести верное воззрение, мы должны сначала полагаться на аутентичные тексты и логическое обоснование, которые помогут нам обрести понимание пустотности, и только после этого пребывать в состоянии со-

зерцания. Более того, они считают, что нам не следует находиться в таком состоянии слишком долго, поскольку это может ослабить нашу способность проводить аналитическое исследование. Поэтому, на их взгляд, нам следует возвращаться к аналитической медитации как можно быстрее. Такой подход является ошибочным.

Сколько бы мы ни изучали тексты и логические обоснования, они не приведут нас к прямому опыту переживания истинной реальности, поскольку, что бы мы ни поняли посредством подобного метода, это всегда будет оставаться в рамках концептуального мышления. Согласно воззрению философской школы йогачара, истинную природу проявлений невозможно постичь, если не объединить аналитическое исследование с созерцательной медитацией. В текстах этой школы также говорится, что нам не следует продолжать созерцательную медитацию после того, как мы закончили аналитическое исследование, поскольку это может привести к потере ясности, которой мы добились во время применения анализа. В текстах других школ упоминается, что даже если мы смогли объединить две техники медитации, нам всё равно необходимо проводить аналитическое исследование снова и снова, иначе мы застрянем в состоянии созерцания. Все подобные идеи являются ошибочными.

Если мы смогли объединить две техники медитации и способны пребывать в состоянии однонаправленности, между этими техниками не будет возникать никаких противоречий. Это состояние объединения. Его нельзя однозначно отнести к одной из техник медитации.

Так как же нам объединить эти две техники медитации? Начинаем мы с того, что пытаемся обрести верное воззрение, используя для этого чтение текстов и размышление о прочитанном. Таким образом мы укрепля-

ем различающую мудрость и обретаем уверенность в собственном понимании. Благодаря умозаключениям мы начинаем понимать присущую феноменам природу – отсутствие независимого существования. Даже само наше понимание несубстанциональной природы феноменов лишено какой-либо субстанциональности. Подобное аналитическое исследование можно проводить лишь в состоянии созерцания и никак иначе. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Стабилизировав свой ум с помощью медитации шаматхи, применяй аналитическое исследование для того, чтобы развить мудрость. Эта различающая мудрость осветит твой ум. Это будет похоже на то, как свет позволяет глазам воспринимать внешний мир. Ты должен выполнять аналитическое исследование, находясь в состоянии созерцания, поскольку это поможет тебе постичь несубстанциональность феноменов. Постичь несубстанциональную природу феноменов означает обрести различающую мудрость.

Применяя аналитическое исследование випашьяны, мы приходим к выводу, что обнаружить независимое существование чего бы то ни было невозможно. Так мы понимаем, что все феномены лишены субстанциональности. В этом же тексте сказано:

Когда говорится «невозможно ничего обнаружить», то не имеют в виду ситуацию, когда вы закрываете глаза и погружаетесь в темноту, становитесь слепым. У феноменов никогда не было никакой субстанциональности, поэтому и обнаружить её невозможно.

Когда мы осознаём, что обнаружить у феноменов субстанциональность невозможно, поскольку все они

лишены независимого существования, – это и есть реализация истинной природы феноменов. Очень важно практиковать обе техники медитации совместно – применять аналитическое исследование, находясь в состоянии созерцания, и сохранять созерцание, выполняя аналитическое исследование, – ведь именно за счёт этого мы можем обрести верное воззрение. Но даже после того, как мы обретём верное воззрение, вполне возможны ситуации, когда мы по привычке будем цепляться за определённые идеи и концепции. Каждый раз, когда такое случается, очень важно вновь возвращаться к медитации проникающего видения. С того момента, как мы обретаем верное воззрение, все наши сомнения и вся наша неуверенность исчезают, и у нас возникает непоколебимая вера в практику.

Устранение сомнений по поводу верного воззрения

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Обзор позиции других традиций
2. Объяснение техники медитации в рамках нашей традиции

1. Обзор позиции других традиций

Некоторые буддийские мастера прошлого придерживались мнения, что для достижения надлежащего уровня медитативной концентрации следует отказаться от каких-либо размышлений. Они утверждали, что не следует думать даже о чём-либо позитивном, что в идеале нужно достичь состояния, при котором в уме вообще не возникает никаких мыслей. Подобное воззрение подвергалось критике, поскольку было похоже на воззрения, которого придерживался Хэшан Махаяна. Это воззрение является ошибочным, поскольку вместо различающей мудрости ведёт к неразборчивости и неведению. Некоторые буддийские мастера прошлого

действительно придерживались подобного крайнего воззрения. Другое крайнее воззрение было распространено среди некоторых тибетских учёных, и заключалось оно в том, что для того, чтобы постичь истинную природу феноменов, мы должны полагаться исключительно на законы логики. По их мнению, лишь логическое обоснование способно привести нас к пониманию отсутствия независимого существования у всех феноменов. Такое воззрение также является ошибочным. Согласно Гампопе, понимание, которое мы обретаем благодаря логическому анализу, основано, скорее, на умозаклЮчениях, а не на реальном опыте переживания, и поэтому может считаться лишь предварительным³⁹. В тексте «Краткое объяснение достоверного познания» сказано:

Если к истине тебя ведёт
Путь идей и представлений,
Это обесценивает учение Будды.

Атиша сказал:

Любой, кто говорит, что постиг
Природу пустотности,
Используя логический анализ
И полагаясь на непосредственное восприятие и умозак-
лЮчения,
Вводит нас в заблуждение.

Другие тибетские мастера прошлого утверждали, что если мы хотим постичь отсутствие реального независимого существования у феноменов, нам необходимо полагаться исключительно на логические обоснования философской школы мадхьямака. Такой подход к пониманию пустотности считается отрицанием*. Пустот-

* В буддийской философии «отрицание» – это определение чего-либо посредством отрицания того, чем оно не является. «Утверждение» – это определение чего-либо посредством утверждения того, чем оно является.

ность с позиции этой философской школы определяется как отсутствие субстанциональности, или независимого существования. Согласно тексту «Тантра колеса времени», понимание, которого мы достигаем посредством логического обоснования в рамках философской школы мадхьямака, не является совершенным, поскольку пустотность определяется также и фактором утверждения⁴⁰. В «Тантре колеса времени» этот фактор утверждения называется «всегда совершенная пустотность». Пустотность нельзя постичь исключительно отрицанием, поскольку она определяется также и утверждением.

Были и такие мастера, кто утверждал, что для того, чтобы постичь природу реальности, нам нужно использовать аналитическое исследование и логическое обоснование, но лишь до определённого момента, после которого нам следует отбросить все суждения и просто пребывать в состоянии самадхи. Тогда, полагали они, мы сможем развить различающую мудрость. Однако подобный подход нельзя считать абсолютно верным, поскольку опыт переживания и реализация – это далеко не одно и то же. Наш опыт переживания может быть обусловлен, а реализация никогда – она является необусловленной⁴¹. Другие верили, что сначала нам следует применять логическое обоснование для того, чтобы опровергать воззрения других философских школ, не декларируя при этом какого-то собственного однозначного воззрения. Такой подход тоже нельзя считать вполне верным. Это действенный метод, но и он не помогает обрести правильное понимание пустотности, истинное воззрение мадхьямаки.

Существует также мнение, что реализация достигается, когда мы приходим к выводу, что ум и феномены не обладают независимым существованием, а затем пребываем в свободном от мышления состоянии, не фокусируясь ни на каких объектах. Однако подобное воззрение недалеко уходит от воззрения Хэшана Махаяны, ко-

торое считается нигилизмом, поскольку подразумевает пребывание в небытии⁴².

Бывает так, что даже несмотря на то, что у нас есть верное понимание, мы не можем его выразить вербально, поскольку не обладаем достаточными навыками в логике и анализе. Застревая в состоянии растворения ума, которое лишено аспекта ясности, и поэтому может считаться крайностью, мы лишь погружаемся в апатию небытия. Нам следует приложить все усилия, чтобы избежать этой ловушки.

Кто-то считает, что прежде всего нам нужно понять природу реальности на уровне интеллекта, опираясь на тексты и логику, а затем отказаться от подобного аналитического исследования и оставаться в состоянии немышления. Подобный подход является ошибочным. Если бы состояние немышления было самодостаточным для реализации пустотности, любой бы мог достичь её, погружаясь в глубокий сон без сновидений, теряя сознание и падая в обморок, но ничего подобного никогда не происходит. Когда мы говорим о состоянии созерцания, свободном от концепций, важно понимать, поддерживаем ли мы в этом состоянии памятование и бдительность. Если мы не поддерживаем памятование и бдительность, то рискуем попасть в состояние, когда происходит полное растворение ума – состояние, которое не связано с различающей мудростью и потому бесполезно.

Однако есть и практикующие, которые не впадают в три описанные крайности и понимают, что истинная практика медитации включает понимание пустотности, обретение уверенности в том, что это понимание правильное, и последующее пребывание ума в состоянии созерцания. При таком подходе мы остаёмся в состоянии медитации, не теряя при этом истинного воззрения. Мы проводим аналитическое исследование, определяем

верное воззрение, а затем сохраняем его в состоянии созерцания без отвлечений. Подобный подход к практике позволяет избежать изъянов тех трёх подходов, которые были описаны ранее. Мы избегаем изъяна неспособности обрести правильное понимание пустотности, свойственного первому ошибочному подходу. Мы избегаем изъяна состояния немышления, свойственного второму ошибочному подходу. Мы избегаем изъяна неспособности обрести верное воззрение, свойственного третьему ошибочному подходу.

Подобный подход к медитации также подвергается критике. О нём говорят, что, обретя верное воззрение пустотности, а затем установив ум в состояние созерцания, мы автоматически оказываемся в состоянии покоя шаматхи, но теряем проникающее видение випашьяны⁴³. Противники подобного подхода утверждают, что он недостаточно универсален, поскольку уделяет большее внимание практике пребывания в покое и меньшее – практике проникающего видения, не позволяя таким образом двум техникам полностью объединиться. Подобная критика, впрочем, несправедлива, потому что для обретения воззрения мы используем именно технику проникающего видения. Как только мы определили верное воззрение, нам нужно оставаться в состоянии созерцания, свойственном медитации пребывания в покое. Однако после того, как мы определили верное воззрение, нам необходимо снова и снова возвращаться к аналитическому исследованию, поэтому критику данного подхода следует считать несправедливой и неуместной. Этот подход является лучшим из всех, которые были рассмотрены в данном разделе.

Тем не менее у этой техники медитации есть аспект, о котором следует упомянуть. При таком подходе к воззрению, установленному с помощью логического анализа, может возникнуть привязанность. Некоторые будд-

дийские учёные считают, что для обретения верного воззрения нам необходимо сначала устранить неведение, поскольку наше неведение является источником всех ошибочных концепций и воззрений. После того как неведение устранено, у нас появляется возможность постичь истинную природу феноменов – пустотность, или отсутствие у них независимого существования. Подобное понимание приводит к возникновению уверенности. Если в сочетании с медитацией пребывания в покое мы будем проводить аналитическое исследование, то у нас разовьётся уверенность в собственном понимании истинной реальности феноменов, которая не будет подвержена субъективности личного опыта переживания, связанного с растворением ума, – изъяна, свойственного подходу Хэшана Махаяны. Более того, те же самые учёные убеждены: когда мы используем логику мадхьямаки для того, чтобы прийти к выводу, что ни один из феноменов не обладает независимым существованием, структура нашего сознания реорганизуется и мы перестаём импульсивно реагировать на проявления. Мы приходим к пониманию, что истинной природой всех феноменов является пустотность. Выполнение подобного логического анализа во время пребывания в покое приводит к объединению этих двух техник медитации и позволяет обрести верное воззрение.

Однако и такое понимание нельзя считать совершенным, поскольку воззрение, приводящее к уверенности в том, что собой представляет пустая природа феноменов, может привести к фиксации на пустотности. Раньше мы цеплялись за идею о том, что все феномены обладают независимым существованием, а теперь мы цепляемся за идею, что все феномены лишены независимого существования. Это ещё одно препятствие, которое нам предстоит преодолеть на своём пути. Если мы понимаем, что наше собственное «я» присутствует

лишь как совокупность причин и условий, является непостоянным и не обладает независимым существованием, и начинаем цепляться за это понимание, это создаёт для нас ещё одно препятствие на пути к обретению различающей мудрости. В тексте «Ступени медитации» сказано:

Сначала поразмышляй над тем, что ничто не обладает независимым существованием. Затем попробуй преодолеть фиксацию на этом понимании пустотности, применяя различающую мудрость.

В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Согласно учению Будды,
Воззрение каждого, кто воспринимает пустотность
Как нечто реальное и познаваемое,
Является ложным.

И далее:

Нельзя утверждать, что феномены существуют,
Но нельзя также утверждать, что они не существуют.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Выдвигая тезисы о реальности «я» и внешнего мира,
Утверждения, что они лишены независимого существования
Или что они действительно существуют,
Демонстрируем непонимание учения Будды.

В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Утверждать, что феномены обладают независимым существованием,
Означает впасть в воззрение этернализма.
Утверждать, что феномены им не обладают,
Означает впасть в воззрение нигилизма.

В своём тексте «Ясное объяснение философии мадхьямаки» Чандракирти утверждает:

Цепляние за нерождённость, пустотность и отсутствие
самобытия —

Это ошибочный подход к медитации.

В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Люди, цепляющиеся за идею о пустотности, не особо
умны

И столкнутся с последствиями своего заблуждения.

Но не сама пустотность, а ложные идеи о ней —

Вот причина этих последствий.

И далее:

Если твоё понимание пустотности превратится в идею,
Оно станет ложным.

Если говорить вкратце, цепляние за идею о пустотности – это ложное воззрение. Впадать в подобный нигилизм, заявляя, что ничего не существует, даже хуже, чем верить в реальность феноменов⁴⁴. Нагарджуна в своём тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» пишет:

Если мы верим, что феномены обладают независимым
существованием,

У нас хотя бы остаётся шанс попасть в высшие миры
бытия.

Но если мы полностью это отрицаем,

То нашим уделом будут низшие миры.

Было бы ошибкой утверждать, что практика медитации пребывания в покое, которая выполняется после обретения верного воззрения, автоматически погружает ум в состояние полного растворения: ведь мы уже выяснили, что, не объединяя техники шаматхи и випашья-

ны, верное воззрение обрести невозможно. Те, кто уверен, что «аналитическое исследование» может проводиться исключительно в рамках випашьяны без использования шаматхи, а «пребывание в состоянии созерцания» предполагает лишь практику шаматхи в отрыве от випашьяны, просто-напросто не понимают, насколько важно объединять эти две техники. Унанагарбха в своём комментарии к тексту «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» пишет:

Что собой представляет медитация шаматхи? Это способность концентрировать внимание на объекте, выбранном для аналитического исследования в рамках практики випашьяны. Объект аналитического исследования и тот, кто его проводит, представляют собой единство, поскольку в обоих случаях задействован один и тот же ум.

Если бы шаматха и випашьяна были несовместимы, как утверждают некоторые люди, их взгляды вступали бы в противоречие с подобными цитатами. Ни в Тибете, ни в Индии не было мастеров, которые придерживались бы подобного воззрения, поскольку это означало бы, что шаматха и випашьяна выполняются по отдельности, а не вместе. Согласно нашей точке зрения, очень важно понимать, что техники шаматхи и випашьяны должны быть объединены. В тексте «Восхваление дхармадхату» сказано:

Нам следует созерцать истинную природу феноменов,
Не вовлекаясь в чрезмерный анализ.

Великий брахман Сараха сказал:

Истинная природа феноменов является незагрязнённой,
И не следует загрязнять её чрезмерным анализом.
Чрезмерный анализ загрязняет безупречную природу
реальности.
Это всё равно что дразнить ядовитую змею.

Нагарджуна сказал:

Истинную природу окончательной реальности
Невозможно объять обычным мышлением,
Логический анализ находит приют лишь в относитель-
ной истине.

Если мы цепляемся к идее пустотности, отсутствия независимого существования собственного «я», или несубстанциональности, это лишь послужит дальнейшим заблуждениям и не позволит уму обрести истинную реализацию пустотности. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Если мы утверждаем, что скандхи
Лишены независимого существования,
Это значит, что мы цепляемся за идею о пустотности.

В «Сутре запредельной мудрости» можно найти утверждение: «От формы к состоянию будды», и это относится ко всем познаваемым феноменам. Когда мы утверждаем, что все познаваемые феномены «постоянны» или «непостоянны», «пусты» или «не пусты», «обладают независимым существованием» или «не обладают независимым существованием», мы подразумеваем, что все концептуальные категории являются лишь вспомогательным средством и не ведут к истинному постижению пустотности⁴⁵. Сараха сказал:

Если эта идея покажется тебе привлекательной
И ты увлечёшься ею хотя бы немного,
Это приведёт к возникновению страдания,
И загрязнения не будут очищены.

И далее:

Нам нужно учиться избавляться от привязанностей,
Какими бы они ни были.

Необходимо отметить, что не любое состояние, свободное от концептуальных построений, можно считать

ошибочным методом медитации, который защищал Хэшан Махаяна и другие подобные мастера. Чрезмерная концептуализация также является препятствием для верного понимания пустотности. В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Мы постигаем пустотность,
Выходя за пределы концептуального мышления.
Пока концептуальное мышление продолжается,
Нам не постичь пустотность.

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

Концептуальное мышление ведёт к неверному пониманию.

В тексте «Ясное объяснение философии мадхьямаки» сказано:

Нам следует пребывать в состоянии неразличения,
Не вовлекаясь в концепции и представления.

Если бы приведённые выше критические замечания были верными, то позицию Атиши можно было бы приравнять к воззрению Хэшана Махаяны, а это противоречит здравому смыслу. Любое воззрение, в котором утверждается, что практики шаматхи и випашьяны следует выполнять по отдельности, является ошибочным. В своих учениях Хэшан Махаяна иногда пытается объединить практики шаматхи и випашьяны, но это напоминает попытки посадить неопытного наездника на норовистую лошадь – такой путь установления «партнёрства» не работает.

Также существуют такие интерпретации практики шаматхи и випашьяны, которые развивают идею о том, что после длительной аналитической медитации следует установить ум в состояние покоя, что постепенно приведёт его к состоянию растворения. Такие идеи можно также встретить в учениях Хэшана Махаяны. На

этом я закончу обзор ошибочных воззрений, чтобы не перегружать читателя. В комментарии Унанагарбхи к тексту «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Заявления критиков о том, что шаматха и випашьяна – это совершенно различные и независимые друг от друга методы, легко опровергаются с помощью подобных цитат. Практика шаматхи связана в основном с самим умом, который и является объектом практики випашьяны, и поэтому техники пребывания в покое и проникающего видения должны быть объединены или даже, скорее, выполняться одна в рамках другой.

2. Объяснение техники медитации в рамках нашей традиции

Некоторые положения воззрения нашей традиции уже были представлены в предыдущих объяснениях медитации проникающего видения. Чтобы подробно разобраться с этими положениями, необходимо опираться на логику и анализ. В этой книге я вкратце объясню основные положения воззрения нашей традиции. Но сначала нам необходимо уяснить, что для того, чтобы обрести истинное воззрение, нам необходимо достичь определённого уровня духовной реализации. Я выстроил свои объяснения таким образом, чтобы они были доступны в том числе практикующим мирянам*. Вне зависимости от того, какую практику мы выполняем, – будь это определённые стадии шаматхи или методы випашьяны, описанные ранее, – очень важным аспектом любой практики является определение истинного воззрения.

* Ринпоче имеет в виду тех практикующих, кто не получал традиционное буддийское монастырское образование.

Обретение истинного воззрения становится возможным благодаря пониманию пустой природы феноменов. Пока мы не обретём понимания пустой природы феноменов, как бы мы ни пытались совершенствовать своё воззрение, как бы ни усердствовали в практике, у нас не получится отсечь корень своего существования в сансаре. В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Людам, которые не понимают пустотность,
Никогда не достичь освобождения.
Они застряли в тюрьме застывших форм существования,
Не в состоянии вырваться из паутины неведения.

Когда мы прилагаем усилия к обретению воззрения, нам следует следить за тем, чтобы воззрение, к которому мы стремимся, было верным. Наропа в тексте «Краткое изложение воззрения» пишет:

Если обладаешь верным воззрением,
Медитация и поведение сложатся естественным образом.
Ты сможешь достичь своей цели – просветления,
Как хорошо обученный скакун достигает пункта назначения, следуя трудной тропой.
Если воззрение твоё ошибочно,
Медитация и поведение будут неверными, сбивающими с пути.
Тогда тебе не достичь желанной цели,
Как слепому, блуждающему во тьме своей слепоты.

Верное воззрение можно обрести, полагаясь три аспекта практики проникающего видения: 1) слушание учений; 2) размышление об услышанном; 3) медитация. Трудно переоценить важность третьего аспекта – медитации. Даже если мы обладаем глубокими знаниями, и посвящаем много времени размышлению над различными положениями учений, нам никогда не обрести ис-

тинного воззрения, если мы не превратили свои теоретические знания в персональный опыт переживания, выполняя практику медитации. Аспекты слушания учений и размышления о них должны вести к практике медитации. Все учения Будды в рамках традиций сутры и тантры подчёркивают важность медитации. В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Мы анализируем природу ума
Для того, чтобы понять, что наше восприятие внешнего
мира
Определяется содержанием нашего сознания.
Тогда мы приходим к пониманию недвойственности
Истинной природы феноменов как они есть.

В «Ваджрападжара-тантре» сказано:

Если медитировать на истинной природе, полагаясь на
ум, подобный ваджре, без сомнения достигнешь
просветления.

В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Сначала мы приходим к выводу, что наш опыт восприятия внешних феноменов обусловлен и создаётся самим умом. Как только мы поняли роль ума, далее нам следует понять, что этот самый ум лишён независимого существования. Мы можем считать, что твёрдо стоим на пути махаяны, лишь тогда, когда реализовали два аспекта отсутствия независимого существования⁴⁶.

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Сначала следует понять, что созидательная природа ума формирует и определяет наше восприятие внешнего мира. Затем мы приходим к постижению, что ум, который так искусен в создании проявлений, лишён независимого существования.

Сараха саказал:

Пока ум ограничен, нам не найти свободы.

Когда ум свободен, то и мы достигаем освобождения.

Эти цитаты взяты из различных текстов учений сутры и тантры. Тексты сутры включают учения философских школ йогачара и мадхьямака. Главное, что мы почерпнули из этих цитат, – это важность понимания истинной природы феноменов. Но даже если мы осознали важность понимания пустотности, мы не сможем обрести такого понимания, если у нас нет различающей мудрости. Все эти цитаты указывают на важность использования различающей мудрости и логического анализа для определения истинной природы реальности. Однако не следует слишком заикливаться на логическом анализе. Необходимо достичь определённых навыков логического анализа, а затем научиться пребывать в состоянии созерцания. В третьей книге текста «Ступени медитации» сказано:

Все аспекты реальности лишены независимого существования. И этого не постичь, не применяя логический анализ.

В «Сутре, испрошенной Кашьяпой» сказано:

Если тереть друг о друга две деревянные палки, они начинают тлеть. Ветер раздувает из него пламя, в котором затем эти палки и сгорают. Точно так же происходит, когда из логического анализа и различающей мудрости появляется мудрость недвойственная – она сжигает концепции, которые были необходимы для её возникновения. Недвойственная мудрость возникает из пепла почивших концепций, которые были сожжены различающей мудростью.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Если мы используем логический анализ и различающую мудрость, возникнет пламя, которое постепенно поглотит сухостой наших концептуальных построений.

Следует заметить, что логический анализ необходимо выполнять, пребывая в состоянии созерцания, не увлекаясь исключительно интеллектуальными построениями. В одной сутре сказано:

Если позволим уму пребывать в состоянии покоя, возникнет мудрость.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Прежде всего нам следует научиться сохранять ум в состоянии покоя, затем нужно углубиться в логический анализ, а уже после этого из аналитического исследования родится различающая мудрость.

Истинное воззрение связано с постижением того, что проникающее видение, возникшее благодаря аналитическому исследованию, также не обладает независимым существованием. Несубстанциональным является не только объект аналитического исследования, но и сам его процесс, а также обретённое в результате этого процесса проникающее видение. В одной сутре сказано:

Когда мы постигаем, что невозможно обнаружить независимое существование ни у одного из феноменов, то обретаем мудрость.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Придерживаясь абсолютного воззрения, приди к реализации, что независимое существование феноменов обнаружить невозможно.

Нам следует позволить уму пребывать в естественном состоянии, сохраняя бдительность, позволяющую

обнаружить возникновение изъядов вялости и возбуждения. Позволить уму пребывать в естественном состоянии означает очистить его от всех концептуальных построений. В одной сутре сказано:

Когда мы направим фокус ума на осознание реальности феноменов, то получим опыт переживания, который не выразить словами. Это достижение – результат медитативной концентрации.

Атиша сказал:

Пребывать неусложнённым умом в осознании неусложнённой реальности – вот в чём заключается истинная медитация.

И далее:

Истинная природа феноменов – пустота – не имеет ни начала, ни конца, ни центра, ни периферии. Она находится за пределами мышления и концепций. Если мы позволим своему уму пребывать во всеобъемлющей истинной реальности, не позволяя ему впасть в вялость и возбуждение, то достигнем медитативной концентрации самадхи.

В тексте Атиши «Краткие сущностные наставления» сказано:

Когда мы применяем логический анализ, то сначала мы анализируем собственный поток ума. Мы осуществляем подобный анализ, исследуя прошлые, уже завершившиеся, ментальные события и состояния ума, а затем точно так же анализируем ментальные события и состояния ума будущего – те, что ещё предстоят. Но единственное состояние ума, которое мы действительно можем достаточно тщательно проанализировать, – это текущее состояние ума. Когда мы проводим аналитическое исследова-

ние текущего состояния ума, то обнаруживаем, что оно не имеет ни формы, ни цвета и не обладает субстанциональностью. Мы также можем применить методы логического обоснования «одно – много» или «причина – следствие», чтобы выяснить, что ум не обладает субстанциональностью и не является чем-то статичным.

Ни ум, вовлечённый в логический анализ, ни сам процесс анализа не являются чем-то субстанциональным. Это похоже на то, как для того, чтобы разжечь огонь, трут друг о друга две деревянные палки – возникшее пламя их же и сжигает. Точно так же возникшая различающая мудрость «сжигает» концептуальные построения, поскольку становится ясно, что они не обладают субстанциональностью⁴⁷. Обретя подобное понимание, нам следует оставить ум как есть, не позволяя ему отвлекаться такими препятствиями, как вялость и возбуждение. Нам следует не вовлекаться в концептуальные построения и не выносить суждения.

Несмотря на то что объяснение Атиши, касающееся данного аспекта медитации, несложно понять, я всё же остановлюсь на этой теме подробнее. Практику медитации следует начинать с аналитического исследования внешнего мира, которое позволит нам прийти к выводу, что субъект и объект, воспринимающий и воспринимаемое являются лишь концептуальными построениями, что они не обладают собственным реальным, независимым существованием. Подобная реализация становится возможной благодаря пониманию того, что наше восприятие внешнего мира обусловлено в основном нашими собственными концептуальными категориями и потому зависит от ума. В таком случае сам ум необходимо подвергнуть аналитическому исследованию, применяя к нему понятия «три времени», «одно – много», «возникновение – прекращение» и так далее. По-

добный метод аналитического исследования поможет нам понять, что даже сам ум не обладает неизменным независимым существованием, после чего у нас появится недвойственное осознание, что само понимание отсутствия у ума независимого существования также не обладает независимым существованием*. Различающая мудрость не является чем-то, что обладает независимым существованием.

Для того чтобы обрести различающую мудрость, нам необходимо избавиться от всех концептуальных заблуждений. Затем нам следует позволить уму оставаться как есть и не отвлекаться на мысли и концепции, такие как любые представления о субъекте и объекте, воспринимающем и воспринимаемом и так далее. Мы пребываем в этом состоянии созерцания как можно дольше, пока в уме снова не начнут возникать ментальные события. В тексте «Бхаванкрама» сказано:

Сначала нам следует прийти к выводу, что все феномены лишены субстанциональности. Затем нам нужно осознать, что и само образованное в результате этого вывода концептуальное построение «все феномены не обладают независимым существованием» также лишено субстанциональности, и потому его нужно устранить с помощью проникающего видения.

Нам необходимо выйти за пределы идей о том, что феномены обладают независимым существованием или не обладают им. Посредством постепенного развития проникающего видения мы обретаем понимание, что феномены не обладают независимым существованием,

* В данном контексте подразумевается концептуальное понимание. Ринпоче обращает на это внимание снова и снова, чтобы оградить читателя от веры в саму концепцию отсутствия концепций.

и затем обретаем уверенность в этом своём понимании природы реальности. Эта уверенность ведёт к установлению истинного воззрения. В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Анализируя обусловленные и необусловленные феномены, их субстанциональность и несубстанциональность, мудрые постигают, что пустотность не обладает независимым существованием.

В тексте «Ступени медитации» приводится цитата из «Сутры облаков драгоценностей»:

Ум, обладающий подобным пониманием, также следует рассматривать как нечто не обладающее независимым существованием. Придя к такому выводу, практикующим следует пребывать в состоянии недвойственности.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда йогин проводит аналитическое исследование ума с помощью различающей мудрости, не цепляясь при этом за понимание сущности ума, как будто это окончательная реальность, он достигает состояние недвойственности.

В своём тексте «Комментарий к дхарани вне концепций» Камалашила пишет:

Выполняя аналитическое исследование, нам нужно оставаться в состоянии созерцания.

В тексте «Светильник, проясняющий путь к просветлению» сказано:

Установив вначале, что феномены
Лишены независимого существования,
Используя концепции в логическом анализе,
Мы приходим к реализации недвойственной мудрости.

На этом заканчивается объяснение традиционного метода устранения сомнений о воззрении и медитации. Для этих объяснений были использованы общеизвестные тексты, относящиеся к разделам сутры и тантры. Далее следует подробное объяснение особых техник медитации махамудры.

КНИГА II.

ПОДРОБНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ОСОБОЙ СИСТЕМЫ МЕДИТА- ЦИИ МАХАМУДРЫ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

Определение махамудры

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Что такое махамудра
2. Определение сущности махамудры
3. Польза от знания и вред от незнания

1. Что такое махамудра

В тибетском языке махамудра обозначается словом *phyag rgya chen po* (произносится как «чаггья ченпо» или, сокращённо, «чагчен»). Слово *phyag rgya* имеет очень много значений – «символ», «жест», «знак» и «атрибут». Это слово можно также перевести как «печать». Мы оттискиваем на чём-то знак печатью, то есть запечатываем что-либо, и точно так же мы «запечатываем» внешний мир печатью истинной реальности феноменов. У этого слова есть дополнительное значение – «идентификация». Идентификация звания военного происходит при помощи погон и других отличительных знаков на его форме. Отличительный знак *phyag rgya chen po* идентифицирует истинную природу сансары и нирваны. Термин *phyag rgya chen po* также имеет смысловой оттенок «ничто не остаётся вне этого». Например, в подчинении у государя и его правительства находятся все подданные государства, и точно так же истинная реальность охватывает и включает в себя и сансару, и нирвану. Эта истинная реальность и есть махамудра. В «Сутре Гаганаганжи» сказано:

Слово «мудра» в термине *махамудра* означает «печать нераздельности», не вызывающая привязанности,

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

которую нельзя сорвать, которая остаётся непостижимой для богов, асуров и так далее. Эта «мудра», или *phyag rgya*, определяется как *chen po* – «великая», поскольку истинная природа реальности является всеобъемлющей.

В тексте «Гухьясиддхи» сказано:

Махамудра рождается из четырёх посвящений
Тантр ануттара-йоги
И приводит к совершенному просветлению.
Ничто не превосходит медитацию махамудры.

В «Тантре пространства махамудры» сказано:

Слог *phyag* означает «нераздельность пустотности и мудрости», слог *rgya* означает «выход за пределы концептуальной идеи о пустотности», а слово *chen po* означает «нераздельность этих двух».

В тексте «Пять ступеней» сказано:

Слог *phyag* указывает на нераздельность пустотности и мудрости.

И далее:

Слог *rgya* означает «не быть обусловленным сансарой» или «выход за пределы обусловленности».

Пустотность не ограничивается каким-либо определённым феноменом – психофизическими составляющими, ощущениями, чувствами, представлениями о субъекте и объекте и так далее. В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Пустотность является всепроникающей —
Она не ограничивается какими-либо определёнными феноменами.

Слог *rgya* – выход за любые пределы,
Слово *chen po* – нераздельность мудрости и пустотности

В пространстве не имеющей ограничений махамудры.

Слово *chen po* может также означать «нераздельность метода и мудрости». Майтрипа в своём тексте «Десятая бхуми таковости» пишет:

Практика метода и мудрости – это лучшая из всех практик,
Поскольку ведёт к реализации махамудры.

В комментарии к тексту «Тантра Колеса времени» «Наделённый лотосом» это описано по-иному:

Слово *phyag rgya* указывает на великую богиню Праджняпарамиту – Мать всех будд, персонификацию пустотности. Она «Мать всех будд», поскольку все будды прошлого, все будды настоящего и все грядущие будды рождались, рождаются и будут рождаться из пустотности. Любой, кто достигает просветления, делает это посредством проникающего видения пустотности. В то же время махамудра является опытом переживания блаженства, которое становится возможным благодаря реализации нирваны. Объединение пустотности и блаженства – это *phyag rgya*. Слово *chen po* означает, что махамудра превосходит кармамудру, джнянамудру и так далее, поскольку она свободна от усложнений, обусловленных сансарой, в то время как другие мудры от них не свободны.

Гампопа сказал:

Слово *phyag rgya* означает «сансара и нирвана совместно присутствуют в единой реальности пустотности». Данный оттенок смысла этого слова определяется слогом *rgya*, который означает «всё, что возникает в сансаре или нирване, не может возникнуть вне пустотности». Постигание этой истины является *chen po* – «великим».

В тексте Сердингпы «Светильник махаяны» сказано:

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

Значение *phyag rgya chen po* или махамудры в следующем:

Слог *phyag* означает «способность осознать омрачения, вызванные кармой и загрязняющими эмоциями, и привести их к самоосвобождению, реализовав истинную природу ума».

Слог *rgya* означает «недопустимость понимания пустотности лишь в рамках концептуального мышления».

Слово *chen po* означает «подход, превосходящий все методы сутры и более низких разделов тантры».

Синонимами термина *phyag rgya chen po* являются «реальность», «высшая мудрость», «Самантабхадра», «великая печать», «дхармакая». Индрабодхи в своём тексте «Садхана достижения мудрости» пишет:

Махамудра – это Абсолют,
Это наивысшая мудрость,
Это сам Самантабхадра.

Эта великая печать также известна как «дхармакая»⁴⁸.

В тексте «Семичастная йога» сказано:

Отсутствие независимого существования, истинная природа, дхармадхату, идентичность всех феноменов, окончательная истина – всё это махамудра.

2. Определение сущности махамудры

Сущность махамудры заключается в следующем: она не пребывает где-то в пространстве, её не обнаружить в каком-то определённом месте, она не обладает какими-либо определёнными характеристиками, поскольку она является всепроникающей⁴⁹. Индрабодхи сказал:

Пространство не находится в каком-то одном определённом месте, и точно так же махамудра является всеобъемлющей и лишена характеристик. Это окончательная истина.

Майтрипа сказал:

Махамудра – это состояние единства, которое находится за пределами концептуальных категорий, сохраняя при этом ясность и прозрачность. Она пронизывает всё, и поэтому, хоть её присутствие и очевидно, она не обладает какой-либо определённой сущностью. Она похожа на отражение луны в воде и свободна от каких-либо усложнений. Опыт переживания подобной реальности не передать словами, как не может передать словами содержание своего сна немой.

Практику махамудры следует рассматривать с точки зрения трёх стадий: основа, путь и плод⁵⁰. Махамудра основы – это не что иное, как природа будды. Это истинная реальность, которая была незагрязнённой с самого начала. Её невозможно разделить на субъект и объект. Она чиста изначально. Она пронизывает абсолютно всё. Именно поэтому она непостижима в рамках концептуального мышления.

Махамудра пути подразумевает слушание учений, размышление об услышанном и последующую медитацию. Эти три аспекта служат основой для реализации того, что все существующие феномены сансары и нирваны пребывают в единой реальности. Эта реальность никогда не появлялась впервые, она не существует как нечто длящееся и она никогда не исчезнет, как исчезают в конце концов любые отдельные феномены. Реальность как она есть – махамудра – не является чем-то, что существует каким-то определённым образом. Мы можем получить опыт переживания этой реальности, если обретём истинное воззрение и будем практиковать медитацию. Махамудра пути определяет то, как мы открываем для себя махамудру основы; то, как мы очищаем загрязнения тонкого уровня и достигаем состояния двусоставной чистоты – чистоты двух аспектов ума: 1)

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

изначальное состояние чистоты, которое и является махамудрой, и 2) преходящее состояние чистоты, которое достигается путём очищения от загрязнений⁵¹. Когда мы доводим до совершенства чистоту двух аспектов ума, мы обретаем плод махамудры. В тексте «Уттара-тантра» перечислены три разновидности существ с точки зрения глубины их понимания махамудры основы:

Бывают существа не достигшие чистоты, достигшие чистоты и достигшие совершенной чистоты.

Первые – это обычные существа,
Которые не очистили свои загрязнения.

Вторые – это просветлённые существа,
Которые устранили загрязнения.

Последние – это будды,
У которых вообще нет омрачений.

Махамудру следует воспринимать в связи с остальными четырьмя мудрами – кармамудрой, самаямудрой, джнянамудрой и дхармамудрой⁵². В «Тантре проявления Самвары» сказано:

Самадхи и мудрость – вот два аспекта пустотности.

Индрабодхи сказал:

Путь махамудры состоит из четырёх этапов: кармамудра, самаямудра, джнянамудра и дхармамудра.

И далее:

В зеркале отражаются различные объекты, и точно так же ум отражается в дхармакае. Понимание этого есть не что иное, как реализация истинной мудрости.

Всё, что возникает в уме, похоже на отражения в зеркале. Когда мы понимаем это, то приходим к реализации пяти мудростей⁵³ и трёх аспектов присутствия будды⁵⁴.

3. Польза от знания и вред от незнания

Если мы не понимаем, как практиковать медитацию махамудры, то не сможем достичь окончательного ос-

вобождения, вне зависимости от того, насколько мы сведущи в разнообразных методах духовного развития. Однако если мы сумеем в ней разобраться, это поможет нам понять абсолютно всё. В «Тантре пространства махамудры» сказано:

Люди, не понимающие, как выполнять медитацию махамудры,
Могут достичь просветления [с помощью других практик], но им не стать йогинами.
Чтобы стать истинным йогиним,
Нужно в совершенстве овладеть медитацией махамудры.
Ты можешь погрузиться в практику маха-йоги,
Выполняя сто тысяч садхан,
Но этим не обретёшь духовной реализации.
Если постигнешь, что истинная природа феноменов – это пустотность,
Реализуешь плод махамудры и станешь буддой.
Это то же самое, что стать Ваджрасаттвой.
Мудрость, осознающая пустотность, и есть сама махамудра.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Люди, не познавшие пустотность,
Никогда не достигнут освобождения.
Они будут и дальше бродить по сансаре
Из-за своего неведения.

Майтрипа сказал:

Если реализуешь махамудру,
Постигнешь и сансару, и нирвану.
Ведь всё, что их составляет,
Пребывает в единой реальности.
Это реализация дхармакаи.

И далее:

Если не реализуешь махамудру,
То, может, и достигнешь временного избавления,
Но истинного освобождения не добьёшься.
Если реализуешь махамудру,
Ничто не сможет привязать тебя к существованию в сансаре.

Махамудра традиции сутры

В учениях традиции сутры слово «мудра» используется довольно широко. Его можно встретить в различных контекстах, и оно может иметь совершенно разные значения⁵⁵. В «Сутре, испрошенной Сагарамати» сказано:

Все проявленные феномены запечатаны мудрой истинной реальностью. Всё, что проявляется, проявляется в пространстве этой реальности и потому запечатано мудрой равнозначности, которая едина с самой реальностью. Реализация отсутствия независимого существования запечатана чистотой пустотности.

В этой же сутре приводится перечисление двадцать различных мудр, описание которых можно обнаружить и в других сутрах:

Истинная природа мира феноменов
Не загрязнена, не усложнена и чиста словно небо.
Реальность никогда не рождалась.
То, что не рождалось, не может и умереть.
Поэтому мир феноменов запечатан
Мудрой чистоты.

В тексте «Сутра Майтреи. Полное освобождение» сказано:

Все дхармы запечатаны единой мудрой —
Мудрой пустотности.

В этом тексте перечислены пятнадцать различных мудр. В другом широкоизвестном тексте упоминается десять. В «Сутре, испрошенной девушкой Ратной» сказано:

Все дхармы запечатаны мудрой равностности,
Которая напоминает пространство.

Всё, что запечатано этой мудрой, не может быть за-
грязнено.

Это мудра пустотности.

Мы можем наблюдать, как слово «мудра» используется во многих контекстах и имеет в зависимости от этого разные значения. Мы можем также обнаружить, что это слово используется для обозначения мудрости, природы феноменов и так далее. В учениях тантры слово «мудра» тоже используется в различных контекстах. Например, в одних низших тантрах мудрами называют жесты, которые совершаются во время проведения ритуалов, в то время как в других мудры представляют собой символические предметы, которые держат в руках божества. В высших тантрах, таких как тантры ануттара-йоги, также говорится о четырёх различных мудрах, связанных с определёнными жестами рук. Эти примеры иллюстрируют то, как слово «мудра» используется в различных контекстах – причём как в сутрах, так и в тантрах.

Говоря вкратце, махамудра – это синоним природы будды. Концепцию природы будды можно встретить и в учениях сутры, и в учениях тантры. В каком бы контексте ни упоминалась природа будды, мы должны помнить, что это то же самое, как если бы речь шла о махамудре⁵⁶. Природа будды – это природа ума, которая обладает ясностью и свободна от каких-либо загрязнений и омрачений. В этом контексте концепция природы будды эквивалентна концепции махамудры основы, которая описывает истинную природу ума.

Махамудра пути подразумевает понимание того, что истинная природа ума является пустой, свободна от концептуальных усложнений, от загрязнений и от всех представлений о независимо существующем собственном «я». Придя к такому пониманию, мы затем с помощью практики медитации приводим своё восприятие в соответствие с этой истинной реальностью. Махамудра плода – это окончательная реализация четырёх аспектов присутствия будды и пяти аспектов мудрости, которые открываются в момент достижения просветления⁵⁷.

Махамудра традиции тантры махаануттара-йога

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Три или четыре мудры?
2. Объяснение уникальной природы махамудры
3. Прояснение заблуждений, свойственных иным традициям

1. Три или четыре мудры?

В «Тантре колеса времени» сказано:

Не цепляйся за кармамудру и джнянамудру —
Они не приведут тебя к наивысшей духовной реализации.

Практикуй махамудру – переживание единства.

И далее:

Когда практика союза с кармамудрой
И практика объединения с джнянамудрой
Сливаются воедино в опыт махамудры,
Это ведёт к переживанию непрекращающегося блаженства.

В тексте «Гухьясиддхи» Падмаваджра утверждает:

Практика кармабудры нестабильна и может ввести в заблуждение.

То же можно сказать и о практике джнянамудры.

Оставь любые усложнённые концепции и практикуй махамудру.

Манджушри сказал:

Практика кармабудры не отличается стабильностью и может сбить с пути.

С практикой джнянамудры дело обстоит точно так же.

Отбрось концептуальные усложнения

И практикуй махамудру.

В этих цитатах упоминается три вида будры: кармабудра, джнянамудра и махамудра. В тексте «Прояняющий светильник» также упоминаются три будры, но их описание несколько отличается:

Три печати – это: будра феноменов, будра символа и великая будра.

Ваджрамала упоминает четыре будры:

Дхармабудра, кармабудра, самаябудра и махамудра.

В «Тантре тайной лунной сущности» также упоминаются эти четыре будры:

Первая – дхармабудра,

Вторая – самаябудра,

Третья – махамудра,

Четвёртая – кармабудра.

В «Тантре сущности мудрости» также приводится список из четырёх будр: кармабудра, самаябудра, джнянамудра и дхармабудра. В тексте «Объединение с состоянием будды» Гараб Дордже тоже упоминает четыре будры: махамудра, самаябудра, дхармабудра и кармабудра. В своём тексте «Капала тантры просветления» Абхаякара, объясняя практику стадий зарождения

и завершения, приводит список из сотни техник медитации, в каждой из которых используются соответствующие формы кармабудры, дхармабудры, махабудры и самабудры. Наропа в своём комментарии к тексту «Тантра реализации сущности недвойственности» упоминает кармабудру, джнянабудру, махабудру и самабудру. Майтрипа в «Ясном объяснении текста Нагарджуны „Четыре будры“» упоминает о четырёх будрах: кармабудра, дхармабудра, самабудра и махабудра⁵⁸.

Коротко говоря, списки мудр не всегда совпадают – в них могут быть перечислены разные будры или может различаться порядок их перечисления, поскольку эти списки были составлены разными сиддхами. Я упоминаю об этом, чтобы подчеркнуть разнообразие техник и методов практики, упоминаемых в текстах, а также различный порядок перечисления соответствующих им мудр. В текстах можно найти ещё множество примеров подобных перечислений, но я ограничусь уже приведёнными цитатами, чтобы не перегружать книгу. Один из авторов утверждает⁵⁹:

Наропа и Майтрипа упоминают четыре будры и придерживаются следующего порядка их перечисления: кармабудра, дхармабудра, самабудра и махабудра. Именно этот список мудр упоминают все индийские буддийские мастера.

Здесь автор ошибается. Единственного неизменного списка мудр невозможно найти даже в текстах, составленных Наропой и Майтрипой. Этот учитель, должно быть, не проверил другие тантрические тексты, из которых становится ясно, что общепринятого стандартного списка мудр попросту не существует. Представленный им список противоречит даже спискам, которые упоминают Наропа и Майтрипа. Если верить его утверждению, то получается, будто бы Наропа и Майтрипа опирались в своей практике на все четыре будры, вместо

того чтобы отдать предпочтение непревзойдённой махамудре. Такая интерпретация воззрения великих мастеров недопустима.

Наропа в совершенстве изучил сутры и тантры, но всё ещё не чувствовал удовлетворения от своей практики, а потому искал мастера, который дал бы ему более глубокие учения. В конце концов он нашёл Тилопу и следующие двенадцать лет провёл, следуя своему новому учителю, выполняя переданные им практики, зачастую очень трудные и опасные. Он решился на такое рискованное предприятие, поскольку не был удовлетворён практикой тантры. Наропа достиг просветления благодаря практике махамудры, которую он выполнял под руководством Тилопы. Исключительно тантрических практик, связанных с другими мудрами, для просветления было бы недостаточно.

Индийские сиддхи составили ряд текстов, посвящённых исключительно практике махамудры, в которых и вовсе не упоминаются никакие другие мудры. Например, Тилопа сложил множество песен реализации (доха), в которых описан его медитативный опыт, полученный благодаря практике махамудры⁶⁰. Наропа в своих текстах также уделял больше внимания учениям традиции махамудры. Если бы критика, приведённая выше, была справедливой, как можно было бы объяснить существование таких текстов? То же самое можно сказать и о Майтрипе, другом индийском мастере, упомянутом в утверждении вышеупомянутого автора.

Майтрипа ощущал неудовлетворённость теми знаниями и медитативным опытом, которые он обрёл, выполняя практики сутры и тантры, и поэтому в конце концов нашёл себе нового учителя – махасиддху Шаварипу. Следуя его наставлениям и практикуя махамудру, он в конце концов достиг просветления. Майтрипа также составил множество дох, посвящённых традиции

махамудры. Он не смог бы оставить подобные учения, если бы, как утверждает вышеупомянутый автор, выполнял лишь тантрические практики с использованием других мудр.

2. Объяснение уникальной природы махамудры

Некоторые тексты, цитаты из которых были приведены в предыдущем разделе, также посвящены именно непревзойдённой традиции махамудры. Как сказано в «Тантре колеса времени»:

Махамудра – это место, где объединяются мудрость и всегда совершенная пустотность и где мы приходим к реализации того, что мудрость и пустотность обладают единым вкусом.

И далее:

Махамудра несёт неизменное блаженство.

Ключевым понятием здесь является «неизменность» блаженства, поскольку опыт переживания блаженства можно получить и выполняя практики, связанные с кармамудрой или джнянамудрой, но подобный опыт всегда обусловлен усложнениями. Мудрость, возникающая из такого опыта, не является неизменной.

То блаженство, которое возникает в результате практики махамудры, известно как «спонтанное блаженство» или «вместерождённое блаженство» и является неизменным. Неизменное блаженство возникает лишь на основе опыта, который мы получаем в результате практики махамудры, и никогда на основе опыта, полученного во время практики других мудр⁶¹. В главе 46 текста «Ваджрамала» сказано:

Медитативный опыт махамудры —
Это единство покоя и высшей мудрости.
В этом весь смысл,

Это наивысшее блаженство.

Махамудра, что пропитывает особым единым вкусом,

Вот она – тончайшая игра непостижимой иллюзии.

Она обширна, как само пространство.

Это глубокая мудрость татхагат,

Которую постигнешь, лишь выйдя за пределы концептуальных усложнений.

Это твердыня непоколебимой ваджры

Несокрушимого, неделимого, неизменного ума.

Это блаженство, не загрязнённое тревогами концептуального мышления.

Она обширна, как вселенная, она свободна от любых усложнений.

В этой цитате описываются характеристики махамудры основы. В этом же тексте про махамудру пути сказано следующим образом:

Махамудра свободна от двойственности.

Это самоосознавание йогина, не обладающее собственным «я».

Оно открывается, когда отбрасываешь цепляние

За скандхи, элементы и чувственное восприятие,

Концептуальные построения и

Две стадии тантрической практики.

Отбросив всё это, мы оставляем

Заблуждающийся ум как он есть и,

Не ожидая обретения мудрости,

Не начитывая мантры,

Не визуализируя божеств, не выполняя садхану,

Вступаем на путь махамудры⁶².

И далее в том же тексте говорится о махамудре плода:

Махамудра пребывает за пределами всего сущего,

А постичь её можно лишь

Обретением мудрости.

Это и будет реализация непревзойдённой махамудры.

Если вы хотите подробнее изучить эти описания, вам следует обратиться к комментариям Аламкакалаши,

которые он составил к этому тексту. В них вы найдёте подробное объяснение махамудры основы, махамудры пути и махамудры плода. В «Тантре пространства махамудры» даётся следующее описание махамудры основы:

Богиня Деви обратилась к Будде с вопросом:

«О победоносный,

Ты даровал множество объяснений тайных методов,

Позволяющих развеять тьму неведения,

Но никогда и словом не обмолвился о махамудре.

Что же такое махамудра?

Пожалуйста, объясни мне, Светлейший!».

Победоносный ответил на это так:

«Слушай же, богиня! Махамудра – это наивысшее блаженство.

Блаженство – вот в чём тайна махамудры.

Передать словами суть этого невозможно.

Махамудра – это не что-то, что обретает существование,

И потому мы не можем сказать, обладает она формой или бесформенна.

У неё есть форма, но она бесформенна.

Она явная, но неуловимая.

Короче говоря, её не объять концептуальным умом.

Это ясный свет, озаряющий всё сущее.

Она нигде не пребывает —

Ей невозможно где-либо обнаружить,

И всё же она повсюду.

Махамудра не возникает и не исчезает,

И всё же всегда присутствует.

Нельзя рассматривать её в рамках понятий о времени и пространстве,

Потому что все идеи об истоке и конце

К ней неприменимы».

Далее Будда даёт довольно подробные объяснения махамудры основы, детально рассказывает о техниках

медитации, о пользе практики махамудры и о вреде от пренебрежения этой практикой, о том, каковы будут результаты этой практики, и так далее. Если вам интересно ознакомиться со всеми этими подробностями, изложенными в упомянутой тантре, то следует обратиться к комментарию Гамбхираваджры, в котором вы найдёте ясное описание всех этих аспектов. В тексте «Сфера изначальной мудрости» сказано:

Из всего сущего махамудра – самое возвышенное.
Она в сто миллионов раз выше браhma-локи⁶³.

В комментарии «Тайная основополагающая природа» к тексту «Сфера изначальной мудрости» сказано:

Махамудру можно реализовать,
Выполняя практику чудесного огня,
Которая заключается в поэтапном зарождении блаженства.

Сначала мы зарождаем блаженство, обусловленное условиями,
Затем настает время реализовать необусловленное блаженство.

И далее:

Махамудра присутствует у всех живых существ; это их естественное состояние.

Её называют «Матерь всех будд».

Все будды начинали свой путь обычными живыми существами,

И это указывает на непрерывную последовательность Причинно-следственной связи.

Махамудра свободна от усложнений, свойственных концептуальным построениям, и в то же время является природой блаженства. Махамудру описывают подобным образом, поскольку она накладывает печать на всё сущее. В комментарии Сарахи к тексту «Буддхакапала» сказано:

Это внутренняя природа сферы реальности отмечает своей печатью всех будд. И потому это великая печать.

В комментарии «Наделённый лотосом» к тексту «Тантра колеса времени» сказано:

Махамудра находится вне времени. Мы не можем говорить о ней с позиции понятия «прошлое – будущее». Это знак, которым отмечены все просветлённые существа, поскольку все будды возникают из одного и того же источника, известного как пустотность, праджняпарамита или махамудра.

В комментарии Рамапалы к тексту «Объяснение [смысла] посвящения» сказано:

Махамудра называется «великой», поскольку отмечает своим неизменным знаком три другие мудры. Она не пребывает; она источник всей мудрости; она не исчезает; она несубстанциональна, она полностью прозрачна; её не заслоняют никакие омрачения. Махамудра – это источник всего, что возникает, это основа, на которую всё опирается. С точки зрения махамудры и сансара, и нирвана суть одно и то же, поскольку и то и другое пребывает в пространстве махамудры. В то же время махамудра является источником великого сострадания. Даже после того, как было достигнуто просветление, будды работают на благо других живых существ. Это происходит в силу их великого сострадания.

Мы можем применить эти описания для того, чтобы сформировать определённую идею о том, что такое махамудра и как различать между собой махамудру основы, пути и плода. Если вам захочется получить по этой теме более подробную информацию, то следует обратиться к текстам, в которых она объясняется, – «Объединение с состоянием будды», «Тантра проявления Самвары», «Ваджрапани» – вторая книга текста «Тан-

тра реализации сущности недвойственности», текст «Тантра совершенного единства» и другим. Изучение этих текстов поможет вам прояснить различные аспекты учения, а я своё объяснение на этом заканчиваю, чтобы не перегружать книгу.

Говоря вкратце, в тантрических текстах и песнях реализации махасиддхов махамудра представлена как естественное состояние всех феноменов. Махамудра обозначена как пустотность, великая равностность или великое блаженство. Она является нерождённой, непрекращающейся и свободной от любых концептуальных построений. Но, даже несмотря на этот несомненный вывод, находятся такие критики, которые заявляют, что «такая махамудра не упоминается в тантрах, поэтому её нельзя признать аутентичной традицией»⁶⁴. На это можно ответить только одно: подобные критики не потрудились тщательно изучить и разобраться в смысле тантрических текстов, а поэтому их заявления лишь демонстрируют их ограниченное понимание существующего материала по тантрическим практикам и смысла, который в них заложен.

3. Прояснение заблуждений, свойственных иным традициям

Тот же самый критик утверждает:

Тибетская традиция махамудры и китайская традиция махасандхи, или дзогчен, являются одной и той же системой практики. Единственным их различием является специфическая терминология. Например, вместо того чтобы сослаться на две системы медитации, а именно китайскую и индийскую, они используют разные термины – либо «устремляться вниз», либо «взбираться вверх», обозначая мгновенный и постепенный подходы. Термины, возможно, используются различные, но их значение и сами практики совпадают.

Это утверждение является ошибочным. Систему медитации *махасандхи*, также известную как дзогчен или ати-йога, следует рассматривать как наивысшую тантрическую практику. Китайская система медитации, которая называется «чань», была принесена в Тибет Хэшаном Махаяной. Её суть изложена в восьмидесяти различных сутрах. Если изучить эти две системы, то станет ясно, что они различаются не только в своём подходе к медитации, но даже происходят из различных источников, поскольку махасандхи связана с традицией тантры, а чань опирается на учения сутры. Никто так и не смог доказать, что дзогчен пришёл в Тибет из Китая. Поэтому говорить, что дзогчен то же самое, что учение Хэшана Махаяны, – это вопиющее заблуждение. Это то же самое, что низводить что-либо возвышенное на уровень низменного, заляпанного и неотёсанного.

Наш оппонент таким образом демонстрирует своё неведение, и совершенно очевидно, что в аутентичные источники традиции махамудры – среди которых можно назвать текст Сарахи «Три цикла спонтанных песен реализации», а также тексты «Восемь малых сокровищниц сутр», «Сущность реализации», «Двадцать шесть учений об отсутствии ментальной активности» и другие, – он даже не заглядывал. Далее он предлагает свою интерпретацию истории упомянутых традиций, которая не подкреплена заслуживающими доверия историческими материалами, такими как, например, текст Камалашилы «Ступени медитации». Эта интерпретация полна противоречий и сводится к критике воззрения традиции чань, которую защищал Хэшан Махаяна. Наш оппонент заявляет:

Последователи махамудры не могут предъявить аутентичные источники своей традиции и ссылаются лишь на китайские буддийские тексты, присваивая им

новые названия и утверждая, что они посвящены традиции махамудры. Из этого следует, что то, что они называют «махамудра», есть не что иное, как китайская традиция чань.

Подобное заявление указывает на желание нашего оппонента выдать своё собственное субъективное мнение за истину. Но к истине оно не имеет совершенно никакого отношения. Он не предъявляет никаких доказательств, которые демонстрировали бы, как именно последователи махамудры совершили подобный подлог. Не может он обосновать и связь, которая, по его мнению, существует между традицией чань и той махамудрой, которую практикуют тибетские школы.

Существуют неоспоримые доказательства того, что традиция махамудры долгое время развивалась в Индии ещё до того, как распространилась в Тибете, причём она стала популярна в Стране снегов задолго до того, как там впервые стали упоминать о традиции чань. Это служит наглядным примером того, что с точки зрения истории махамудра является гораздо более ранней традицией, чем традиция чань, и поэтому никак не может быть её копией или производной. Подобная критика традиции махамудры демонстрирует, что автор не обращался к компетентным источникам, которые могли бы прояснить для него эту ситуацию. Поэтому нам остаётся сделать вывод, что, подвергая сомнению мнение других авторов и практикующих, он таким образом лишь стремится скрыть собственные неосведомлённость и некомпетентность. Для того, чтобы опровергнуть подобную ничем не обоснованную критику, необязательно даже особо углубляться в научный анализ.

Другие критики традиции махамудры напоминают, что последователи Хэшана Махаяны не верили в достоверность закона кармы – закона причины и следствия. Они также заявляют, что в соответствующих сутрах

было сказано, что во время медитации практикующим надлежит остановить процесс мышления, и утверждают, что «подобные сутры учат практикующих опустошить ум от его содержимого» и что «они призывают отказаться как от негативных, так и позитивных мыслей, полностью остановив таким образом процесс мышления, что приведёт ум в состояние просветления». Свою же критику махамудры эти авторы основывают на предположении, что её последователи используют в своей практике тот же самый подход, которому учил Хэшан Махаяна.

Не вызывает никакого сомнения тот факт, что эти критики не использовали в своих исследованиях достоверные материалы по традиции махамудры. Они выдвигают против махамудры серьёзные обвинения, которые, впрочем, совершенно не обоснованы, и не опираются ни на какие факты и доказательства, поскольку не обладают знаниями об истинном воззрении и положениях этой традиции. Даже не попытавшись понять основные положения махамудры, эти авторы позволяют себе во всеуслышание заявлять о её изъянах, что на самом деле указывает лишь на их собственное скудоумие. Критику позиции Хэшана Махаяны можно найти в третьей книге текста Камалашилы «Ступени медитации»:

Согласно воззрению Хэшана Махаяны, мы будем оставаться в сансаре до тех пор, пока допускаем возникновение в уме позитивных или негативных мыслей, которые ведут к позитивной или негативной карме. Он также утверждает, что преходящие состояния счастья и страдания исключают достижение просветления. По его мнению, освобождения можно достичь лишь в том случае, если очистить ум от всех концепций «плохое – хорошее» и не вовлекаться в ментальные построения, а также отказаться от практики благих деяний, таких как щедрое даяние и так далее. Он утверждает, что подоб-

ная практика необходима лишь людям с ограниченными способностями. Людям же с высокими способностями надлежит избегать благих деяний, поскольку они являются причиной нашей привязанности к существованию в сансаре точно в такой же мере, как и неблагие. Те, кто придерживается подобного воззрения, совершают большую ошибку. Они отказываются от своего махаянского обета бодхичитты и прекращают действовать ради блага других существ, лишаясь таким образом основного фактора, необходимого для достижения просветления. Всякий, кто решит основывать свою практику на прекращении любой ментальной активности, не сможет развить различающую мудрость. А без различающей мудрости невозможно обрести проникающее видение истинной реальности всех феноменов. Это, в свою очередь, исключает возможность достижения просветления. Отказ от благих деяний лишает нас возможности накапливать заслуги, которые также являются незаменимым фактором, необходимым для достижения просветления.

Этот отрывок является наглядной демонстрацией того, как Камалашила критикует позицию Хэшана Махаяны, который заявляет, что буддийская практика не нуждается в развитии различающей мудрости и совершении благих деяний. Однако следует признать, что не существует текстов, в которых бы прямо говорилось о том, что Хэшан Махаяна отвергает истинность закона причины и следствия. Если Хэшан и его последователи в своём воззрении опирались на какие-либо сутры, у них не было бы другого выхода, как признать истинность закона кармы. Поэтому даже голословную критику Хэшана следует признать некомпетентной и предвзятой. Камалашила же в своих работах никогда не утверждал, что Хэшан Махаяна и его последователи отвергают закон причины и следствия.

Стремясь составить подробное описание противоречий, возникших между последователями индийского подхода во главе с Камалашилой, с одной стороны, и китайского подхода во главе с Хэшаном Махаяной – с другой, вышеупомянутый автор пришёл к тому, что запутался в собственных необоснованных утверждениях, противоречиях и нестыковках. Всё это указывает на то, что он не ознакомился с работами Камалашилы, в которых детально описаны подробности дебатов, известных как «Дебаты в Самье», и потому его выводы являются надуманными и неверными.

Более того, предположение о том, что медитация махамудры ничем не отличается от медитации чань, является грубым искажением сути этой традиции. Я не вижу необходимости подробно объяснять различие между махамудрой и чань и ограничусь лишь кратким комментарием. Эти две традиции в корне различаются с точки зрения своего отношения к деяниям. Согласно учению Хэшана, нет никакой необходимости в совершении благих деяний, поскольку все учения, в которых упор делается на добродетельные поступки, по его мнению, предназначены для людей с ограниченными способностями. С его точки зрения, намного важнее выйти за пределы добра и зла и взирать на всё с точки зрения абсолютной истины. Согласно же традиции махамудры, нам необходимо прийти к реализации пустотности, что само по себе является выходом за пределы добра и зла. Однако с точки зрения нашей традиции подобная реализация вовсе не означает автоматически, что мы должны отказаться от благих деяний. Всё в этой реальности подвластно закону взаимозависимого возникновения, и потому ни в коем случае нельзя пренебрегать относительной истиной.

Существуют также сомнения относительно того, соглашался ли Хэшан с концепцией восприятия отдель-

ных феноменов как обладающих «единым вкусом». Невозможно обнаружить также и документов, где было бы указано, как его система описывает относительную истину. Не ясна позиция Хэшана Махаяны по поводу возможности реализации нирманакаи будды, ведь с его точки зрения в какой-либо благой активности нет необходимости. В традиции же махамудры реализация нирманакаи полностью зависит от добродетельных деяний.

Все факты указывают на то, что Хэшан действительно утверждал, будто отсутствие идей и мыслей во время медитации – причём как негативных, так и позитивных, – это и есть наивысшее состояние ума. Воззрение же махамудры заключается в том, что даже на начальных этапах медитации самое важное – это поддерживать памятование и бдительность, которые позволяют практикующему замечать моменты, когда ум отклоняется от состояния покоя в сторону возбуждения или вялости. Хэшан не просто не понимает, что состояние без мыслей, уход в себя и полное растворение являются изъятиями медитации, – он к тому же ещё и уверен, что она именно в этом и заключается.

В описаниях воззрения махамудры снова и снова говорится о том, что практикующим следует избегать неосознанного состояния без мыслей. О намеренной же практике такого состояния с точки зрения традиции махамудры не может быть и речи. В системе Хэшана ничего не говорится о необходимости аналитической медитации, тогда как махамудра делает однозначный акцент на том, что необходимо практиковать и аналитическую медитацию, и медитацию пребывания в покое. Хэшан утверждал, что ум должен находиться в состоянии неопределённости, а в традиции махамудры подчёркивается, что нам необходимо сохранять осознание, присутствуя в каждом моменте потока ума. Хэшан поощрял отсутствие в потоке ума какого-либо осозна-

вания, а традиция махамудры учит избегать подобного состояния во что бы то ни стало.

В отличие от традиции махамудры, Хэшан нигде не упоминает о том, что без изучения, размышления и медитации невозможно обрести истинное воззрение. Хэшан не утруждает себя установлением истинного воззрения на реальность, в то время как система медитации махамудры основной упор делает на понимании того факта, что корнем двойственного восприятия является разделение реальности на воспринимающего и воспринимаемое, и на обретении достоверного воззрения на природу феноменов. Если говорить о плоде практики, то Хэшан верит в то, что мы можем достичь просветления, лишь тренируя ум пребывать в состоянии покоя, в то время как в традиции махамудры утверждается, что просветления можно достичь лишь практикой памятования, бдительности и осознания, которые позволяют искоренить склонность к двойственному восприятию.

Это краткое сравнение ясно показывает, что, критикуя махамудру, наш оппонент лишь демонстрирует своё незнание этой традиции. Приписывая традиции махамудры характеристики, которыми в действительности она не обладает, он полностью искажает её. Учёному такого уровня, как вышеуказанный автор, не пристало переворачивать факты подобным образом, ведь, пользуясь своим высоким положением, он может ввести в заблуждение множество людей, которые принимают его слова всерьёз. Поступая подобным образом, он лишь распространяет свои ошибочные взгляды, передавая их другим. Он пишет:

Согласно традиции махамудры, практикующие должны сначала получить посвящение, которое необходимо для того, чтобы в их уме могла возникнуть мудрость, связанная с двумя стадиями практики тантры. Тогда они смогут реализовать спонтанную мудрость, которая возникает в момент просветления.

Подобное утверждение можно считать достоверным лишь в том случае, если речь идёт о практике двух стадий традиции ваджраяны, которая опирается на четыре мудры, которые были перечислены ранее. Но идея о том, что третье посвящение дарует великое блаженство махамудры, – это не более чем грубое заблуждение⁶⁵. Индрабодхи сказал:

Практикующие, которые заявляют, что обрели великое
блаженство

При помощи йоги сексуального союза,
На самом деле пребывают в заблуждении, ведь их бла-
женство обусловлено.

Оно становится возможно лишь в силу причин и усло-
вий,

Возникающих вследствие совершения определённых
действий.

Блаженство махамудры ничем не обусловлено,
Поскольку возникает с рождением истинной мудрости,
Которой сопутствует совершенное самоосознавание.
Именно поэтому такое блаженство называют «вели-
кое».

Это великое блаженство неизменно и не вызывает со-
мнений.

Эта цитата подтверждает моё предположение о том, что блаженство махамудры не связано с тем блаженством, которое возникает благодаря применению разнообразных методов тантры. Если бы это было не так, то это противоречило бы словам из текста «Тантра Колеса времени» – «неизменное блаженство махамудры». Опыт переживания блаженства, которое является непостоянным и преходящим, называют «опыт мирского блаженства». Даже если мы воспринимаем мирское блаженство как пустотное по своей природе, это не является гарантией того, что мы сможем получить опыт переживания неизменного блаженства махамудры. В «Тантре колеса времени» сказано:

Понимание пустотности, к которому приходят благодаря логическому анализу скандх,
Не ведёт к окончательной реализации.

Окончательная реализация пустотности – это и есть махамудра:

Всегда совершенная пустотность.

И далее:

Логический анализ аспектов воспринимаемого мира – элементов, частиц и психофизических составляющих – никогда не приведёт нас к совершенной реализации пустотности⁶⁶.

Критикующий махамудру автор допускает ошибку, когда предполагает, что опыт переживания относительной мудрости, которая на самом деле представляет собой комбинацию мудрости и блаженства, возникает, когда мы получаем третье посвящение и выполняем практику сексуального союза, сублимируя сексуальную энергию и обретая выходящую за пределы концепций мудрость четвёртого посвящения⁶⁷.

Эти две разновидности мудрости взаимосвязаны между собой – первая считается причиной второй, а вторая следствием первой. Однако наш оппонент определяет эти два вида мудрости как не связанные друг с другом и даже противоречащие друг другу. Следует также прокомментировать утверждение этого автора о том, что для практики махамудры необходимо получить четвёртое посвящение⁶⁸.

Махамудра основы – это естественное состояние ума и всех феноменов. Как можно «обрести» естественное состояние благодаря посвящению? Если бы такое было возможно, то мы не смогли бы практиковать махамудру пути и реализовать махамудру плода, поскольку они напрямую зависят от изначального присутствия

махамудры основы. Будь это так, все тексты и песни реализации таких великих мастеров махамудры, как Сараха, Тилопа, Наропа и Майтрипа, можно было бы считать пустышками, не имеющими никакого значения для традиции, что являлось бы нонсенсом.

Махамудра как воплощение сутры и тантры

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Определение сущности пути
2. Краткое изложение глубокого смысла сутры и тантры

1. Определение сущности пути

Согласно некоторым песням реализации и другим аутентичным источникам, система медитации махамудры относится к буддизму ваджраяны. Ваджраяну условно можно разделить на три пути: 1) путь благословения; 2) путь внутреннего успокоения; 3) путь определения реальности. Для практик тантры очень важно получить все необходимые посвящения и осознать, что все эти пути ведут к наивысшей точке любого пути – реализации махамудры. Согласно тексту «Собрание тайного поведения», нам необходимо воспринимать эти различные пути с позиции того, что они предназначены для людей разного склада ума. Речь идёт о людях, обладающих низкими, средними и высшими способностями. Подходящие для таких людей учения соответственно – учения о пустотности, содержащиеся в «Сутре заповедной мудрости», учения ваджраяны и учения наивысшей колесницы – махамудра.

Махамудра – это не то же самое, что учения «Сутры заповедной мудрости». Махамудра связаны с учениями тантры, но превосходит тантру, так же как и учения праджянпарамиты. Тем не менее в некоторых учениях

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

можно встретить утверждения о том, что для выполнения практики медитации махамудры необходимо получить соответствующие посвящения и разрешения. Другими словами, мы всё ещё используем практики, связанные с визуализацией божеств, и другие, когда это необходимо.

В подобных текстах также говорится, что махамудру следует рассматривать как наивысшую практику тантры. Однако если мы обратимся к учениям Сарахи – великого мастера махамудры, то обнаружим, что эта традиция имеет серьёзные отличия от традиции тантры и никак от неё не зависит. В одной из своих песен реализации Сараха говорит:

Махамудра – то, что превыше всего,
Она – сущность всех путей.
Махамудра – это состояние обретения плода,
Который всегда присутствует во всём сущем.

И далее:

Для практики махамудры не нужно
Визуализировать мандалу, совершать ритуальные подношения,
Повторять мантру и показывать мудры.
Махамудра ничем не обусловлена —
Ни сутрами, ни тантрами.
Махамудра – это реализация
Самосушей неизменной мудрости.

И далее:

Махамудра – это не тантра.
Она не связана с повторением мантр
И не опирается на практику концентрации.
Все эти техники – лишь подручные инструменты,
И для медитации махамудры они не нужны.

И далее:

Что толку зажигать свечи и масляные светильники,
К чему визуализировать божеств?
Какая польза от всех этих практик тантры,
Если обрёл покой в истинной природе собственного
ума?
Это и есть махамудра.

Сараха ясно даёт понять, что традиция махамудры никак не зависит от тантры, но при этом и не вступает с ней в конфликт. В медитации махамудры не задействуют практики, которые направлены на трансформацию трёх ядов – страстного желания, гнева и неведения. Махамудра не связана с четырьмя видами радости, которые возникают благодаря выполнению различных видов йоги в рамках традиции тантры. В своей «Дохе царицы» Сараха говорит о том, что махамудра не вступает в конфликт с тантрическими практиками – при условии, что посвящение кармабудды и особые практики йоги служат подспорьем реализации махамудры. В целом же следует помнить, что практики махамудры и тантрические практики отличаются друг от друга. Гампопа упоминает в своих работах о трёх различных путях:

1. Подход традиции сутры подразумевает логическое обоснование и аргументацию, такие как, например, отрицание одного и многого, и аналитическую медитацию, позволяющую обнаружить отсутствие независимого существования феноменов.

2. Путь тантры, связанный с благословением, визуализацией божеств и практикой разных видов йоги, позволяющих сбалансировать энергию и направлять её в определённые каналы.

3. Прямой путь, связанный с определением истинной реальности за счёт реализации естественного состояния всех феноменов.

Махамудру называют «прямой путь» или «путь, определяющий истинную реальность», поскольку она свя-

зана с прямым постижением естественного состояния бытия⁶⁹. Гампопа описывает эти три пути немного по-другому:

Существует три пути:

1. Путь отречения, использующий аналитическое исследование, с помощью которого практикующие пытаются понять, что приносит пользу, а что вред, и выстраивают своё поведение в соответствии с этим пониманием. Это путь традиции сутры, который противопоставляет тому, что наносит вред, соответствующее противоядие и тем самым его устраняет.

2. Путь трансформации, который предполагает не подавление тревожащих эмоций, а их трансформацию. Это путь традиции тантры. В тантрической традиции загрязнения, омрачения и тревожащие эмоциональные состояния привносятся на путь и трансформируются в образ визуализируемого божества и его атрибутов – ваджры, скипетра или лотоса. Таким образом, то, что представляет собой форму грубого уровня, служит для постижения того, что является чистым и совершенным. Традиция тантры использует концепции для реализации неконцептуальной мудрости.

3. Путь традиции махамудры, который не предполагает использование каких-либо техник, связанных с отречением и трансформацией, поскольку не возникает сама идея о том, что существует что-то, что требует отречения или трансформации. Вместо этого практикующие постигают единый вкус того, что требуется устранить, и техник, используемых для устранения. На пути махамудры следует отказаться от самой концепции устранения чего-либо и необходимых для этого техник и вместо этого воспринимать всё, что возникает в потоке ума, как его творение. При этом нет никакой необходимости задействовать какие-либо техники для того, чтобы установить ум в определённое состояние или добиться некой реализации. Оставить ум как есть и позволить ему пребывать в этом естественном состоянии – вот единственный метод, который используется в традиции махамудры. Подобная медитация приводит к

тому, что реализация махамудры происходит сама по себе, спонтанно.

Если рассмотреть эти пути с точки зрения разных способностей практикующих, то принято считать, что люди с ограниченными способностями должны получать учения о пустотности из текста «Сутра запредельной мудрости», люди со средними способностями должны получать учения тантры, а люди с высшими способностями должны получать учения махамудры. Махамудра является отдельной традицией, и её практика не зависит от техник традиций сутры и тантры.

Иногда путь махамудры называют «путь благословения», поскольку часто бывает такое – и в истории есть масса тому примеров, – что ученик получает от ламы прямое ознакомление с обычным умом⁷⁰. Эта ситуация уникальна тем, что ученик получает подобное прямое ознакомление вне зависимости от того, выполняет он практики сутры и тантры или нет. В прошлом махамудру практиковали именно так. Однако в нынешние времена в рамках тибетских школ махамудру всё чаще практикуют одновременно с практиками сутры или тантры. Это означает, что современным последователям махамудры очень важно выполнять практики тантры, которые помогут им обрести духовную зрелость и подготовить себя к основной медитации махамудры. Это подразумевает получение соответствующих посвящений и выполнение четырёх разделов предварительных практик. Такой подход не противоречит принципам традиции махамудры и позволяет людям с различным уровнем способностей объединять практики тантры с практикой махамудры и получать от этого огромную пользу.

2. Краткое изложение глубокого смысла сутры и тантры

Учения Будды, которые содержатся в сутрах и тантрах, предназначены для одной и той же цели, – привес-

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

ти практикующего к реализации истинной природы всех феноменов. Мы можем использовать огромное количество различных техник и подходов к практике – некоторые из которых можно считать общими, другие особыми, третьи усложнёнными, а четвёртые максимально простыми, – но все они являются искусными инструментами, предназначенными для того, чтобы помочь нам постичь реальность. Как сказано в одной сутре:

Все учения Будды подводят нас к постижению реальности. Они привносят эту реальность в наше сознание.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Все методы, которые можно найти в учениях Будды, – как прямые, так и косвенные – предназначены для того, чтобы раскрыть перед нами реальность.

Атиша сказал:

Восемьдесят четыре тысячи учений разделов сутр и тантр
Предназначены лишь для одного – показать нам реальность.
Кроме учений о пустотной реальности
Не существует других учений.

В тексте «Пять ступеней» сказано:

В мире существует множество учений и методов, дарованных Буддой.
Но среди них не найти такого, что не был бы предназначен для постижения пустотности.

В тексте «Восхваление Бхагавана Ниваранавишкамбхином» сказано:

Учения Будды дают нам возможность
Узреть нерождённое —
То, что пребывает в состоянии покоя.

Для того чтобы практикующим было легче постичь пустотность, Будда даровал два цикла учений – сутру и тантру. В цикле учений сутры основное внимание уделяется слушанию учений, размышлению о них и последующего выполнения практики в соответствии с доктриной Шести парамит. Когда мы достигаем совершенства в этих дисциплинах, происходит постижение пустотности. В «Сутре медитативного равновесия, подобного ваджре» сказано:

Нашу практику Шести парамит можно считать совершенной, когда мы окончательно постигаем пустотность.

В «Сутре, испрошенной Висесачинтой» сказано:

Не допускать распространения двойственных идей – это щедрость.

Не вовлекаться в усложнённое мышление – это моральная дисциплина.

Не заикливаться на различиях – это терпение.

Не думать о том, что принять, а что отвергнуть – это приложение усилий.

Не привязываться – это медитация.

Не создавать концептуальных построений – это мудрость.

В постижении мудрости можно обнаружить все Шесть парамит⁷¹.

Сараха сказал:

Постигание того факта, что по своей природе ум является пустым, приводит к совершенству и всё остальное. Поэтому читай тексты, размышляй над прочитанным, медитируй и приходи к пониманию глубочайшего смысла.

В «Тантре совершенного непребывания махамудры» сказано:

Если испробовал вкус необусловленной природы ума,
С точки зрения любой философской доктрины этого достаточно.

Но встречаются люди, не развитые духовно,
Кто ухитряется увязнуть в болоте слов и понятий.
Они не могут постичь,
Что всё вокруг сотворено умом.

Согласно традиции тантры, практика медитации включает две стадии — зарождения и завершения⁷². Они также известны как «стадия, на которой используются концепции» и «стадия, на которой не используются концепции». Нам необходимо освоить практику стадии, на которой не используются концепции. В «Тантре неразрушимой дакини» сказано:

Для того чтобы постичь необусловленную природу феноменов, нам необходимо воспринимать их естественным путём, как свободные от усложнений. Мы выполняем повторение мантры естественным образом, не прилагая особых усилий и не увлекаясь рассуждениями об этом процессе, поскольку, если мы сможем выполнять эту практику без подобных усложнений, то сможем постичь то, что не обусловлено, что присутствует само по себе. Нам могут понадобиться определённые методы и техники, но лишь до определённого момента. В дальнейшем же нам следует отказаться от их использования и научиться оставаться естественными. Это напоминает то, как если бы мы переплыли реку и двинулись дальше своим путём, оставив лодку на берегу.

В комментарии Ваджрагарбхи к тексту «Тантра реализации сущности недвойственности» сказано:

Концепции связываются в единое целое в силу кармических следов и склонностей. Поэтому прежде всего нам необходимо обрести концептуальное понимание самого процесса, а затем можно медленно освобождаться от этих созданных нами же концептуальных ограничений.

Таким образом, нам необходимо понять, что истинная суть тантрической практики определяется отсутст-

вием усложнений, спонтанностью и необусловленностью. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Те божества, которых мы визуализируем в практике
тантры,
Должны пребывать в сфере реальности.
С точки зрения абсолютной истины
Постижением природы ума
Мы приводим к совершенству все аспекты практики.

И далее:

Неконцептуальное осознание включает в себя всё,
К чему мы стремимся, практикуя повторение мантр,
Технику йоги, различные ритуалы, огненные подношения
и подношения мандалы.
Пойми, что реализация природы ума —
Это самое важное из всего.

В тексте «Царь тантр тайной амриты» сказано:

Молитвы, подношения торма и ритуальные действия
В конечном итоге служат лишь подспорьем для реализации
природы ума.
Реализация природы ума означает, что результат всех
этих практик достигнут.

Какую бы практику мы ни выполняли, очень важно подходить к ней с позиции воззрения махамудры. Это открытое и всеобъемлющее воззрение должно сопутствовать всем нашим практикам сутры и тантры. Если мы будем полагаться исключительно на методы и техники сутры и тантры, нам будет очень сложно распознать истинную природу ума, а это является необходимым условием для нашей окончательной реализации. Великий адепт традиции махамудры Сараха сказал:

Кто-то становится монахом и принимает целибат,
Кто-то учит сутрам,

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

Кто-то мечтает понять, что представляет собой ум,
Кто-то усердствует в учёбе,
Кто-то подносит мандалу,
Кто-то уверен в важности
Четвёртого посвящения,
Кто-то использует пространство как объект медитации,
Кто-то пытается обрести истинное воззрение пустотности.

Большинство из этих людей закончат тем,
Что обретут неверное воззрение.
Какие бы практики ты ни выполнял – неважно:
Отдаляясь от природы собственного ума,
Просветления не добьёшься.

Тилопа сказал:

Даже если стать экспертом в практике сутр и тантр
И полностью выучить все правила винаи,
Если не приложить усилий к постижению
Природы ума,
Ни одна из этих практик не принесёт пользы.

Эти цитаты демонстрируют, что в традиции махамудры основное внимание уделяется не относительно-му, а абсолютному аспекту практики. В «Абхидхана-тантре» сказано:

Если станешь выполнять практику махамудры
И обретёшь плоды медитации,
То в этой же жизни достигнешь полного просветления.

В тексте «Реализация солнца и луны» сказано:

Те йогины, кто настойчиво
Выполняет практику махамудры
И развивает внимание без отвлечений,
Обретут реализацию махамудры
В течение трёх лет и трёх месяцев.

Великие качества практикующих махамудру

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Линия реализованных йогоинов Индии
2. Тибетская традиция медитации

1. Линия реализованных йогоинов Индии

Тантры махаануттара-йоги – в частности «Тантру пространства махамудры», «Славную тантру безупречного царя», «Тантру совершенного непребывания махамудры» и многие другие – Ваджрадхара передал Гухьяпати, который в свою очередь передал их сонму дакини из Уддияны. Дакини передали ключевые наставления царю Висукальпе, который путешествовал по Уддияне, и затем передавал их в Индии, когда вернулся туда из странствий. Он подвергал всех учеников, желавших получить передачу, тщательным испытаниям, и пришёл к выводу, что самым подходящим из них является Сараха, который обладал острым умом и был способен обрести мгновенное просветление. Так Сараха получил от царя передачу и достиг полного освобождения, после чего начал сам передавать эти учения посредством песен реализации, которые впоследствии помогли достичь освобождения многим практикующим с хорошей кармой. Так возникла линия мгновенной реализации.

Согласно песням реализации, Будда передал сущностные учения Дхармы незадолго до своей паринирваны. По просьбе Манджугхоши и Авалокитешвары Будда отправился на юг Индии, чтобы передать в городе Видарбха сущностные учения бесчисленному количеству бодхисаттв – Сарахе, Нагарджуне, Шавари и другим. Там Будда сделал предсказание о том, что в будущем появится множество последователей этих сущностных учений.

Будда Ваджрадхара передал свои учения бодхисаттвам, которые в свою очередь передали их Сарахе. Сараха был первым из всех великих реализованных мастеров Индии. Он передал учения Нагарджуне, который известен как Второй Будда. Нагарджуна дал наставления Шри Шаваришваре из касты танцоров, и тот достиг мгновенного просветления, как ему и было предназначено. Согласно некоторым источникам, Шавари также получал наставления у Сарахи. Все они достигли просветления, обретя радужное тело, и существует множество свидетельств тому, что вплоть до нынешних времён они часто являлись в видениях тем практикующим с хорошей кармой, которые уединялись для ретрита в Шрипарвати.

Эти наставления распространялись посредством линии передачи аутентичных учителей и известны в Индии благодаря таким текстам, как «Семь текстов сиддх махамудры», «Цикл сердечных учений», «Двадцать шесть учений об отсутствии ментальной активности» и многочисленным песням реализации. Эти тексты оказали в дальнейшем огромное влияние на пандитов и сиддхов Индии, и, ознакомившись с ними, они начинали искать гуру, который мог бы научить их описанной в этих текстах медитации.

Майтрипа был одним из таких йогов, обладавших немалыми познаниями в Дхарме. Он также прослышал о величии сущностных учений и отправился в Шрипарвати, чтобы их получить. Ему пришлось пройти через множество трудностей и испытаний, но все его попытки найти Шавари заканчивались неудачей. В конце концов совершенно отчаявшийся Майтрипа решил покончить с собой, и в тот же самый момент перед ним появился Шавари и передал ему сущностные наставления. Позднее, когда она прибыл в Бодхгаю, его стали называть Могущественный Майтрипа. В течение своей жизни он

составил множество комментариев к существенным наставлениям в виде песен реализации, в трудах «Энергия и символы», «Тайная йога союза» и других. Все его работы обрели широкую известность, особенно после того, как были переданы Ваджрапани.

Согласно некоторым источникам школы кагью, великий махасиддха Тилопа был перерождением Чакрасамвары. В других же источниках утверждается, что он был перерождением бодхисаттвы Читтаваджры. Считается, что он побывал в Акаништхе в форме иллюзорного проявления и слышал, как Ваджрадхара давал глубокие и ясные объяснения Дхармы. Так он стал выдающимся мастером традиции тантры, равным её хранителю Ваджрапани. Тилопа классифицировал техники визуализации стадии зарождения на шесть групп. Что касается техник стадии завершения, то путь отцовских тантр он разделил на пять уровней, а путь материнских тантр – на четыре или шесть мудр.

В некоторых источниках упоминается, что Тилопа отправился затем в страну Захор, которая находилась в Бенгалии, и там обучил практике Дхармы сотни тысяч учеников, которые все затем вступили в земли дакини, достигнув радужного тела, в результате чего в городе вообще не осталось жителей. В том же источнике рассказывается о том, как Тилопа чудесным образом сделал своими учениками восьмерых святых, которые позже и сами привели к освобождению бесчисленное количество живых существ. Далее там говорится о том, что Тилопа до сих пор пребывает среди живых в иллюзорной форме и будет оставаться с нами до тех пор, пока существуют учения Дхармы. Многие современники скептически относились к утверждению Тилопы о том, что у него не было учителя среди людей, и поэтому он стал делать вид, что получал наставления у известных учителей того времени ещё до того, как достиг просветления. Он получил от Нагарджуны, Кришначарьи, Лавалы и дакини Субхагини четыре тайные передачи –

махамудру, йогу внутреннего тепла, йогу сновидений и йогу иллюзорного тела. Он учился также у других гуру – как мужчин, так и женщин, включая Тенгипу и Дарикку, которые были учениками Луипы. Он изучал Дхарму вместе с такими йогинами, как Ваджрагханта и Индрабодхи.

Одним из величайших йогов, практиковавших махамудру, считается Наропа, который достиг совершенства в изучении наук, практиках сутры и тантры, преуспел в искусствах и являлся знатоком различных мистических учений. В какой-то момент он получил от Чакрасамвары и дакини предсказание и отправился в Захор, чтобы найти Тилопу. В своих поисках ему пришлось претерпеть немало лишений, но в конце концов он нашёл этого великого мастера и стал его верным учеником, готовым выполнить любое поручение своего гуру. Ему пришлось пройти через двенадцать суровых испытаний, прежде чем Тилопа согласился дать ему сущностные наставления. Наропа получил полную передачу, как будто бы из одного сосуда в другой перелили всю воду. По возвращении в Магадху Наропа привёл к реализации бесчисленное множество учеников. Среди его самых известных учеников было семеро, включая Майтрипу, кто достиг такой же высокой реализации, что и их наставник. Он привёл к освобождению сто восемь святых, пятьдесят четыре йогоина и тысячу йогоини. Среди прочих его учениками были также знаменитые Памтингпа из Непала и Марпа из Тибета. Наропа, как и другие великие мастера, достиг просветления, уйдя в радужное тело.

2. Тибетская традиция медитации

Переводчик Марпа, или, по-тибетски, Марпа Лоцава, совершил три путешествия в Индию, изучая там Дхарму у величайших мастеров – Наропы и Майтрипы. Выполняя практику согласно полученным наставлени-

ям, он разрешил все свои сомнения и стал одним из наиболее известных учёных и переводчиков, а также высокорезализованным мастером медитации. Он обладал обширными знаниями и опытом и передавал ученикам глубокие сущностные наставления, которые позволяли им также достичь духовной реализации. Среди его учеников можно упомянуть Миларепу (Мила Шепа Дордже) из Кунтанга, «Трёх великих» (Мей, Нгок и Рам), Цуртона, Голека и других.

Миларепа выполнял самые трудные и опасные приказы своего гуру, претерпевая трудности и лишения. В результате Марпа даровал ему общие учения и сущностные наставления махамудры, а также особые тайные устные наставления. Те тяжкие испытания, через которые прошёл Миларепа, и его крайне аскетический образ жизни вызывали глубокое уважение у всех, кто о нём слышал, и в конце концов позволили ему обрести плоды практики. Он стал одним из самых знаменитых мистиков Тибета. Среди его бесчисленных учеников – такие великие мастера, как «Четыре йогина, не имеющие ничего кроме накидки», «Восемь йогингов» и «Шесть мастеров».

До Миларепы последователи традиции махамудры выполняли в основном тантрические практики и лишь иногда добавляли к ним практику йоги внутреннего тепла и светоносности. Однако великий мастер Гампопа, движимый безграничным состраданием, положил начало традиции самостоятельной практики сущностных наставлений махамудры. Благодаря этим усилиям Гампопы махамудра стала единым путём всех практикующих, которые были кармически связаны с этой традицией.

Гампопа считался перерождением бодхисаттвы Чандрапрабхи, который был учеником самого Будды. Однажды Будда давал объяснения к «Сутре царя меди-

тативного равновесия» и после того, как закончил, спросил своих учеников-бодхисаттв: «Кто из вас желает в будущем сохранять эту сутру во времена упадка Дхармы и объяснять её значение людям?». Чандрапрабха принял на себя эту ответственность и дал соответствующую клятву. Это было так: Будда положил свои руки на голову ученика, призвал в свидетели своих великих учеников – Майтрею и других небесных обитателей – и провозгласил: «Когда наступят времена упадка Дхармы, Чандрапрабха будет сохранять обет безбрачия и распространять эту традицию медитации так, чтобы она оставалась широкоизвестна, и этим сохранит сокровищницу Дхармы Сугаты. Он обучит этой медитации более пятисот учеников, достигнет просветления и станет известен как Будда Вималапрабха». Затем Будда благословил Чандрапрабху, устраняя тем самым все препятствия, и в этот момент восемьсот учителей Дхармы как один поднялись со своих мест и дали клятву, что также приложат все силы, чтобы сохранять и распространять учения, содержащиеся в этой сутре. После этого восемьсот тысяч дэвов, нагов и асуров дали клятву всячески оберегать этих великих мудрецов. Вот так это было изложено в «Сутре царя медитативного равновесия».

В «Сутре белого лотоса» говорится о том, как Будда успокаивал Ананду, предсказывая, что после того, как он уйдёт в паринирвану, на севере появится монах по имени Дживака и будет распространять Дхарму. Этот монах достигнет просветления в момент смерти и станет татхагатой Вималапрабхой в земле будды, известной как Гуналамкара, которая расположена в черте чистой земли Амитабхи. Он также предсказал, что в снежной стране к северу от Бодхгаи, близ реки Брахмапутра достигнут просветления монах по имени Дживака и пятисот его учеников. Он сделал ещё множество подоб-

ных предсказаний, но я не буду перечислять их все, чтобы не перегружать книгу. Вы можете найти их в соответствующих сутрах.

Как и было предсказано, Гампопа и его пятьсот учеников практиковали сущностные наставления по махамудре в гористой местности Дагпо Гампо, что принесло им позднее широкую известность. Восемьсот бодхисаттв, следуя своей клятве, переродились в Тибете и стали учениками Гампопы или учениками его учеников, а позже сами стали знаменитыми мастерами и распространяли эти учения. Их слава, усиленная эхом гор Страны снегов, сотрясала весь мир. Так школа дагпо кагью стала широко известна в Индии, Непале, Китае и Монголии. Мы видим, что, несмотря на времена упадка, всё ещё возможно найти людей, которые могут полностью отречься от своих привязанностей к материальным благам, целиком посвятить себя практике, проводя всё своё время в медитациях на кладбищах, в горных ущельях, уединённых пещерах и пустынных землях, и достигнуть полного освобождения.

Этим я завершаю объяснение того, как обрести уверенность в практике.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ. МЕДИТАЦИЯ МАХАМУДРЫ

2. Практика медитации в традиции школы кагью

Два подхода к медитации махамудры

Когда речь идёт о медитации в соответствии с учением Будды, то подразумевается, что существует две категории практикующих и, соответственно, два пути к достижению результата. Поэтому некоторые техники используются для пути «мгновенного постижения», который доступен практикующим с высокими способностями к духовному прозрению – тем, кто обладает способностью разом преодолеть сомнения и неуверенность в своих силах и приступить к выполнению основной практики медитации. Другие техники ведут практикующих по пути «постепенного постижения». Этот путь рекомендован тем людям, которые обладают ограниченными способностями и ещё не получили опыт переживания духовного прозрения. Таким практикующим рекомендуется вначале выполнять практику пребывания в покое, а затем выполнять медитацию проникающего видения для того, чтобы они смогли преодолеть все сомнения и неуверенность в себе и установить свой ум в надлежащее состояние, обретя тем самым истинное воззрение.

В учениях великих мастеров махамудры – таких как Сараха, Шаварипа, Индрабодхи, Тилопа, Майтрипа и других – главное внимание уделяется пути мгновенного постижения, и поэтому они в большей мере предназначены людям с высокими способностями. В учениях таких мастеров, как Майтреянатха, Асанга и Васубандху, а также в текстах Камалашилы и Шантипы – «Ступени медитации» и «Сущностные наставления по праджня-

парамите» соответственно – путь разделяется на последовательные этапы духовного развития, превращаясь таким образом в чётко выстроенную систему практики. Учения передавались из Индии в Тибет через различные линии передачи, часть которых уделяли основное внимание мгновенному пути, часть – постепенному, а часть – обоим сразу. Одна из таких линий передачи махамудры была основана Индрабодхи и перешла от древних мастеров кадам через Домбипу к Атише. Большинство учений Атиши были переданы от учителя к ученику через много поколений, пока не были систематизированы Дромтонпой и его помощниками. Главное внимание в этой линии передачи уделялось постепенному пути.

Гампопа практиковал оба пути – мгновенный и постепенный – и в результате достиг реализации. Он был сведущ в учениях тантры и махамудры, но всё же выбрал путь мгновенного постижения, согласно которому практикующие сначала должны обрести истинное воззрение, а затем сохранять его посредством медитации. Индийские махасиддхи, такие как Майтрипа и другие, составили песни реализации и другие тексты, содержащие сущностные наставления, и все они являются подтверждением истинности учения Гампопы. Однако в Тибете были и другие учителя, которые не соглашались с Гампой и утверждали, что невозможно сразу вступить на путь мгновенного постижения и приступить к медитации проникающего видения, не доведя прежде до совершенства медитацию пребывания в покое и другие практики, связанные с этой медитацией. Однако их утверждения были ошибочными.

Если бы они были правы, то большинство из того, что великие мастера Индии и Тибета говорили о пути мгновенного постижения, пришлось бы считать далёким от истины. Но ведь существует великое множество аутентичных текстов, составленных великими мастера-

ми, обладавшими огромным опытом изучения и практики махамудры, в которых подтверждается истинность учения о пути мгновенного постижения. Для того чтобы проиллюстрировать это утверждение, можно привести цитату из текста «Совершенное трактование слов Будды»:

Учения, что являются лекарством для практикующих,
Кто следует по постепенному пути,
Становятся ядом для тех практикующих, кто следует
по пути мгновенному.

Учения, что являются лекарством для практикующих,
Кто следует по мгновенному пути,
Становятся ядом для тех практикующих, кто следует
по пути постепенному.

Приходится признать, что те, кто заявляет о том, что «нужно всегда следовать учениям пути постепенного постижения», просто не знакомы с учениями пути мгновенного постижения. Более того, излишняя привязанность к учениям сутры может привести к тому, что некоторые люди заикнутся на идее о невозможности практиковать медитацию пребывания в покое, не установив полного контроля над телом и умом; о невозможности приступить к практике проникающего видения, не доведя до совершенства практику пребывания в покое; о невозможности получить опыт постижения природы реальности, не освоив полностью эти две практики медитации. Тогда они начинают настаивать на том, что духовное развитие должно происходить постепенно и следовать определённой чёткой системе. Некоторые даже уверены, что, учитывая, как мало практикующих в наше время в состоянии довести до совершенства практики шаматхи и випашьяны, получить опыт переживания проникающего видения природы реальности практически невозможно. Они приходят в уныние и рассказывают всем, что современный образ жизни несовмес-

тим с практикой медитации и поэтому лучше вообще отказаться от любой идеи достичь чего-либо с её помощью.

Что можно ответить на такие утверждения? Единственное, что остаётся, – это напомнить таким людям, что Будда, чья мудрость была неизмерима, не ограничился в своих учениях лишь одной техникой медитации. Он учил людей разным техникам в зависимости от их способностей, склонностей, жизненной ситуации и личного характера. Не следует думать, что Будда ограничил свои учения исключительно практиками пути постепенного постижения или одними лишь практиками пути мгновенного постижения. Он оставил множество различных учений, которые принесли огромную пользу неисчислимому количеству людей. Некоторые из этих учений настолько глубоки и обладают такой мощной энергией, что, начни мы их выполнять, мы неизбежно достигнем полной реализации, и это не потребует от нас каких-либо сверхъестественных усилий в практике. Чтобы поверить в это, нужно лишь прочесть жизнеописания махасиддхов Индии.

На этом я закончу краткий обзор двух традиционных буддийских подходов к духовному развитию и перейду к объяснению практики с позиции школы кагью. Учения школы кагью включают наставления по практикам, связанным как с путём мгновенного постижения, так и с путём постепенного постижения, причём ни одному из этих подходов не отдаётся предпочтение. Учения школы кагью содержат объяснения техник медитации, которые могут принести огромную пользу тем людям, кто практикует согласно подходу мгновенного постижения, позволяя им с самого начала пути избавиться от сомнений и заблуждений, получить опыт проникающего видения и приступить к выполнению соответствующей медитации. Но в рамках школы кагью существ-

вуют также и те учения, которые необходимы для духовного роста людям, выбравшим для себя постепенный путь. Опираясь на эти учения, практикующие могут привести свой ум в надлежащее состояние с помощью практики пребывания в покое, а затем постепенно приступить к медитации проникающего видения. Таким образом, постепенно развивая способность успокаивать и фокусировать ум, они смогут избавиться от своих заблуждений и получить опыт духовного прозрения.

Существуют люди, который утверждают, что в нынешние времена большую пользу практикующим может принести именно путь мгновенной реализации, поскольку современные люди обладают более развитым интеллектом и беспокойным умом. Однако в этой книге я не буду объяснять техники медитации, соответствующие подходу мгновенного постижения, и уделю основное внимание традиционному подходу постепенного постижения, в соответствии с которым сначала следует выполнять практику шаматхи, а затем, освоив её, приступать к практике випашьяны.

Этапы медитации махамудры

Главы, посвящённые медитации махамудры, можно разделить на четыре темы:

- наставления для следующих по пути (главы 3, 4);
- этапы практики добродетели (глава 5);
- интеграция медитативного опыта (главы 6–9);
- окончательная реализация (глава 10).

3. Медитация пребывания в покое – шаматха

Освоение медитации пребывания в покое

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Создание необходимых условий
2. Поведение и надлежащая позиция тела

1. Создание необходимых условий

Для того чтобы выполнять практику медитации пребывания в покое, нам необходимо создать необходимые для этого условия. Нам также следует помнить о тех препятствиях, которые возникают во время этой практики, самыми распространёнными из которых являются вялость и возбуждение. Особые методы устранения этих двух препятствий уже были объяснены в первой книге – «Краткое описание системы общих практик медитации». Для начинающих очень важно создать для практики подходящие условия – следует выбрать для медитации безлюдное место, в котором тихо по ночам.

Спокойная окружающая обстановка, которая обычно бывает в лесу или на берегу реки, очень способствует развитию навыка практики медитации шаматхи, поскольку является наиболее благоприятным для этого условием. Нам следует сохранять памятование и бдительность и в промежутках между формальными сессиями медитации. Для того чтобы устранить беспокоящие ум проблемы, нам следует соблюдать моральную дисциплину и вести себя скромно. В первой книге я уже говорил о необходимости ограничивать чувственные удовольствия. Особенно вредным для практикующих медитацию является переедание. Если мы не будем следить за этим, нам будет очень тяжело практиковать медитацию пребывания в покое. Атиша так сказал о необходимых для практики внешних условиях:

Если пренебрегать вспомогательными условиями для медитации,
То не достигнешь медитативной концентрации,
Практикуй усердно хоть тысячу лет.

2. Поведение и надлежащая позиция тела

Наропа и другие мастера линии передачи неоднократно подчёркивали, насколько важно сохранять во время медитации надлежащую позицию тела. Все они считали, что между телом и умом существует прямая взаимосвязь. Если мы приведём тело в совершенную позицию, то и ум автоматически установится в состояние покоя. Не следует недооценивать важность надлежащей позы при медитации, поскольку для достижения необходимого медитативного состояния одного ума недостаточно.

Наиболее известной позой для медитации считается «семичастная поза Вайрочаны». Чтобы принять эту позу, необходимо:

1. Сесть, сложив согнутые ноги одна на другую. Если это пока не получается, то можно сложить ноги так же, как в это делается при практике в «позе бодхисаттвы».
2. Сложить вместе ладони на высоте примерно десять сантиметров ниже пупка, положив ладонь правой руки на ладонь левой таким образом, чтобы большие пальцы касались друг друга.
3. Выпрямить спину и привести тело в вертикальное положение.
4. Вытянуть руки таким образом, чтобы они сильно не сгибались в локтях.
5. Немного наклонить голову вперёд таким образом, чтобы подбородок приблизился к адамову яблоку.
6. Кончик языка должен слегка касаться верхнего нёба за передними зубами, а мышцы рта должны оста-

ваться расслаблены, чтобы рот был чуть-чуть приоткрыт и зубы не касались друг друга.

7. Что касается глаз, то взгляд должен быть недвижим и устремлён в пространство, по линии от кончика носа. Подобная позиция тела называется позой Вайрочаны ввиду того, что именно в этой позе он наиболее часто изображается на тханках и в статуях.

Некоторые люди говорят о том, что нет нужды уделять особое внимание нюансам, касающимся положения рта и зубов, но лучше выполнять всё так, как было описано выше. В тексте Камалашилы «Ступени медитации» рекомендуется контролировать ещё один, восьмой аспект позиции тела – дыхание. Он пишет, что мы должны избегать шумного, резкого дыхания, а, напротив, дышать размеренно и спокойно, так, чтобы почти не ощущать собственного дыхания. В тексте «Нервущаяся нить» сказано:

Плечи нужно расправить,
Кончика языка должен касаться верхнего нёба,
Рот оставаться в расслабленном состоянии,
А глаза должны смотреть в пространство по касательной от кончика носа.

Мастер Пагме Дордже сказал:

Сядьте на удобную подушку, скрестив ноги,
Сложите ладони так, чтобы большие пальцы касались друг друга.
Выпрямите спину,
А голову слегка наклоните вперёд.

Наропа сказал:

Ключевые точки положения тела таковы:
Спина прямая, как будто бы позвоночник —
Это бусины, нанизанные на прямой стебель тростника.
Тело должно быть в вертикальной позиции,

А голова наклонена чуть вперёд,
Как склонившийся бутон лилии.
Руки должны быть опущены вниз,
Формируя ромб.
Сложите ладони вместе,
Поместив чуть ниже пупка.
Ноги скрестите,
Как линии фигур на игровой доске.

Не стоит ломать голову над тем, что имел в виду Наропа, сравнивая ноги с «линиями фигур на игровой доске», но что касается всего остального – надлежащего положения ног, прямой спины, наклонённой вперёд головы, сложенных ладоней и опущенных рук – то эти ключевые точки позиции тела очень важны для правильной медитации.

Правильная позиция тела приносит пользу как на физическом, так и на ментальном уровне. Сидячая поза со скрещёнными ногами позволяет контролировать потоки психофизической энергии, которые направлены вниз. Сложенные на уровне чуть ниже пупка ладони позволяют уравнивать тайную энергию внутреннего тепла. Прямая спина и вертикальное положение тела предотвращают рассеивание психофизической энергии. Расправленные плечи позволяют держать под контролем сущностные капли жизни. Немного наклонённая вперёд голова и касающийся нёба язык способствуют сохранению контроля над потоками психофизической энергии, которые направлены вверх. После того как мы примем надлежащее положение тела, все другие разнонаправленные потоки энергии начинают течь естественным образом. Особенно этому способствует взгляд, направленный в пространство от кончика носа. Нам следует сохранять это положение глаз, не моргая слишком часто и не позволяя взгляду блуждать по сторонам. Это позволит нам контролировать все вспомогательные

потоки энергии, поскольку каналы, по которым они циркулируют, связаны с глазами.

Сохранение надлежащей позиции тела помогает нам работать с потоками психофизической энергии, каналами, по которым она циркулирует, и сущностными каплями жизни. Если гармонизировать эти три главных аспекта существования, то пять элементов, составляющих тело, придут в естественное состояние, и ни один из них не будет нарушать их общего равновесия. Когда элементы тела уравновешены, оно остаётся сильным и здоровым. Благодаря этому мы начинаем лучше выглядеть, а наш ум становится более сконцентрированным, спокойным и приспособленным для практики медитации. Хорошее состояние нашего тела позволяет нам лучше контролировать ум – сохранять его концентрацию, остроту, равновесие и ясность. Ум естественным образом избавляется от перевозбуждения, вялости и сонливости.

Неспособность удерживать тело в корректной позе медитации может создать для практикующих немало проблем. Например, если тело наклонено в правую сторону, то ментальную ясность может быстро сменить поток беспорядочных мыслей. Если тело наклонено в левую сторону, то ощущение благополучия может смениться перевозбуждением и беспокойством. Если тело наклонено в правую сторону, то тревожащие ум мысли будут возникать в основном в силу восприятия внешних объектов, а если в левую – то в силу внутренних ментальных процессов. Если тело наклонено вперёд, то уравновешенное состояние ума может быть нарушено возбуждением. Если тело отклоняется назад, то ум может потерять присущее медитации ощущение открытости и лёгкости и будет легко поддаваться различным отвлечениям. Неспособность сохранять надлежащее положение глаз и направление взгляда может привести к возникновению усложнённого мышления и беспокойства. В своём тексте «Ступени шраваков» Асанга пишет:

Если привести тело в надлежащую позицию, то ум будет оставаться в покое.

Мы сможем долгое время пребывать в медитативном состоянии без отвлечения,

Не зная ни физической, ни ментальной усталости.

Подобная позиция тела в корне отличается от того, чему учит индуистская традиция.

Эта совершенная позиция из поколения в поколение

Передаётся буддами и шраваками.

Её действенность подтверждается действенностью самой традиции.

Как выполнять концентрацию на выбранном объекте

Для практики медитации необходимо устремление, поскольку без устремления мы не сможем выполнять практику систематически и регулярно. Устремление рождается благодаря размышлению о пользе медитации. В одной сутре сказано:

Если учения не приведут к медитации,
Нам не постичь истинной природы реальности,
Точно так же, как не утолить жажды,
Лишь слушая рассказы о воде.

Такие цитаты подтверждают важность медитации, о которой говорится в учениях Будды. Следующая цитата демонстрирует пользу, которую приносит медитация. В «Сутре запредельной мудрости» сказано:

Медитация естественным образом помогает нам
Избавиться от цепляния и привязанности к объектам
чувственного восприятия.
Она также позволяет нам получить духовное прозрение
и укрепляет тело.

Медитация пребывания в покое позволяет нам сохранять ощущение физического и ментального благо-

получия, делает нас более сконцентрированными, устраняет рассеянность и возбуждение, наделяет нас способностью сохранять осознанность, позволяющую нам избегать ошибок и ложных суждений. Наши физические возможности возрастают. Освоение медитации пребывания в покое откроет нам возможность приступить к практике проникающего видения. Таким образом, медитация пребывания в покое способна принести нам огромную пользу. Это может быть временная польза или длительная польза; она может быть связана с различными аспектами мирской жизни, а также способствовать нашему духовному развитию. Если мы будем постоянно напоминать себе о всей той пользе, которую приносит практика медитации, у нас возникнет устремление выполнять её регулярно и систематически. В тексте Васубандху «Различение середины и крайностей» сказано:

Установи ум таким образом, чтобы он пребывал в состоянии покоя,
Ведь это одновременно и причина, и следствие медитации.

«Пребывать» означает прикладывать усилие для того, чтобы оставаться в медитативном состоянии. «Установить ум таким образом, чтобы он пребывал в состоянии покоя» означает прикладывать усилия к тому, чтобы непрерывно сохранять концентрацию. Наше устремление, которое родилось благодаря размышлению о благах медитации, становится причиной того, что мы способны сохранять медитативную концентрацию продолжительное время, а это в свою очередь развивает наши тело и ум, делая их гибкими, послушными и стабильными. Практикуйте медитацию, памятуя о всём вышесказанном.

Практика с использованием внешнего объекта

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Объяснение медитации
2. Обнаружение состояния покоя

1. Объяснение медитации

Начинающие практикующие, которые обладают низкими способностями, могут использовать в своей практике различные методы установления ума в состояние покоя. Тилопа сказал:

Для того чтобы установить ум в состояние покоя,
Мы будем использовать различные методы и объекты концентрации.

В тексте Камалашилы «Ступени медитации», а также в некоторых сутрах говорится, что для того, чтобы улучшить свои навыки концентрации, начинающим следует использовать визуализацию фигуры Будды. Однако в рамках нашей линии передачи считается, что новичку, не обладающему высокими способностями, очень тяжело практиковать подобным образом. Поэтому начинающим предлагается использовать для медитации привычные объекты, на которых им проще концентрироваться. Обычно в качестве объектов концентрации советуют использовать камни, палки или любые другие хорошо знакомые практикующему предметы. Хорошо использовать для этих целей статую Будды. Чтобы ещё больше облегчить процесс, иногда следует поместить какой-нибудь небольшой объект на границу света и тени и фокусировать внимание на нём. В ночное время можно визуализировать маленькую точку света между бровями или в нижней части тела. Главной задачей этих методов является овладение навыком концен-

трации ума на выбранном объекте таким образом, чтобы он не отвлекался на посторонние объекты. Во время медитации не следует сосредоточиваться на цвете или форме выбранного объекта. Нужно просто фокусировать на нём своё внимание, не размышляя о его характеристиках.

Ещё один очень действенный метод заключается в том, что, установив ум в состояние покоя, мы, не дожидаясь, когда он отвлечётся, намеренно делаем короткий перерыв в медитации и затем снова к ней возвращаемся. Практиковать медитацию лучше всего короткими, но часто повторяющимися сессиями. Если мы прерываем сессию, пока ум ещё пребывает в состоянии покоя, то у нас появляется желание снова вернуться к медитации. И наоборот, если мы будем насильно заставлять себя медитировать, у нас появится ощущение дискомфорта, и медитация не будет приносить нам никакой радости. Это навряд ли будет способствовать укреплению нашего стремления выполнять практику.

Некоторые люди подвергают критике использование обычных предметов – таких как камни и палки – в качестве выбранных объектов медитации, аргументируя это тем, что о таком подходе не упоминается в аутентичных текстах. Подобная критика является необоснованной. Ведь начинающим гораздо проще фокусировать внимание на чём-то, что им хорошо знакомо, чем пытаться визуализировать абсолютно новые, непривычные для них образы, которые они никогда не встречали в повседневной жизни. Использование же привычных объектов облегчает процесс концентрации, и практикующим гораздо проще получить первый опыт медитативного состояния. Кроме того, утверждение, что о подобных объектах нет упоминания в текстах, является ошибочным. Например, Ачарья Бодхибхадра сказал:

Существует два вида медитации:

Медитация, связанная с концентрацией на умозрительных объектах,

И медитация, связанная с концентрацией на внешних объектах.

И далее:

Существует два вида выбранных объектов медитации: обычные и особые. «Обычные» объекты – это камни, палки и другие подобные предметы, а «особые» – это визуализируемые образы будд.

В качестве объекта для концентрации можно также использовать собственное тело. Существует пять методов медитации на теле: 1) медитация на дыхании; 2) медитация на физиологических особенностях; 3) медитация на светящемся шаре; 4) медитация на лучах солнца; 5) медитация на эмоциональных состояниях счастья и горя.

Возражая против использования в качестве объектов медитации камней и палок, критики этого метода могут приводить в качестве аргумента идею о том, что медитативная концентрация должна развиваться сугубо на ментальном уровне и для её практики как объекты концентрации должны использоваться лишь ментальные образы. Они обычно ссылаются на то, что если для развития концентрации использовать в качестве выбранных объектов камни и палки, то практикующие привыкнут полагаться лишь на своё чувственное восприятие и будут использовать для тренировки концентрации исключительно его. Для того чтобы развеять эти сомнения, стоит вспомнить о том, что наиболее важными инструментами чувственного восприятия являются глаза. Ум приходит в состояние возбуждения чаще всего именно из-за объектов чувственного восприятия, особенно визуальных образов. Когда мы фокусируем

внимание на отдельно взятом выбранном объекте, то устанавливаем контроль над направлением взгляда, не позволяя таким образом уму отвлекаться на другие визуальные формы, что в свою очередь приводит его в стабильное состояние. Когда наши глаза сфокусированы на выбранном объекте концентрации, все остальные виды чувственного восприятия приходят в состояние равновесия, а вместе с этим успокаивается и сам ум.

Камни и палки являются лишь вспомогательными средствами, которые позволяют достичь состояния медитативной концентрации. Они напоминают список дел в ежедневнике. Когда мы смотрим на список дел, то вспоминаем о том, что собирались сделать в этот день, поскольку мы составили этот список именно для того, чтобы он служил нам напоминанием. Со временем камни и палки улучшают нашу способность концентрироваться ещё и потому, что мы начинаем вспоминать о медитации каждый раз, когда их где-нибудь увидим. Нам необходимо понять, что при выборе объекта для практики медитации нет никаких ограничений. Для развития концентрации можно использовать абсолютно любые предметы. Например, для того, чтобы преодолеть привязанность, следует медитировать на отталкивающих свойствах объекта, и для этого можно использовать самые разнообразные средства. Мы можем медитировать на словах, формах, звуках, свете или именах. Не существует никаких строгих рамок для выбора объекта, используемого для концентрации в рамках практики медитации пребывания в покое. Однако все мастера сходятся во мнении, что лучше всего выбирать в качестве объекта концентрации образ Будды, поскольку он олицетворяет все те благие качества, которые мы пробуем обрести с помощью практики медитации. В «Сутре, испрошенной Бхадрапалой» сказано:

Когда наставник дарует ученикам учение, они воспринимают его визуальную форму, и точно так же должны визуализировать бодхисаттвы Будду – как будто он сидит в совершенной медитационной позе прямо перед ними, демонстрируя все свои реализованные духовные качества и физическое совершенство.

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Для каждой из различных стадий практики визуализации существуют особые методы, однако Арьясура и Атиша утверждают, что для того, чтобы достичь состояния покоя ума, лучше всего остановиться на единственном, самом подходящем визуализируемом образе.

В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда освоишь медитацию пребывания в покое,
Сможешь использовать для концентрации абсолютно любой объект.

Говоря кратко, существует множество способов фокусировать ум, и для этого можно использовать множество различных объектов. Начинающим следует сперва использовать в качестве объектов концентрации какие-нибудь привычные предметы. Самое главное в начале – это научиться фокусировать ум на выбранном объекте, и для этой цели можно использовать абсолютно любые предметы и образы, лишь бы они помогали нам добиться этой цели. Когда наш ум обретёт способность концентрировать своё внимание на выбранном объекте, то эту вновь обретенную способность можно уже использовать для того, чтобы концентрироваться на тех объектах, которые считаются наиболее подходящими для практики медитации. Сутры учат нас, что практика медитации проникающего видения позволяет устранить сомнения, а достижение ментальной стабильности – решить проблему беспокоящих эмоциональных состоя-

ний. Поскольку в этой практике мы используем в качестве объектов концентрации различные предметы, включая даже камни и палки, мастера линии передачи дали ей название «медитация с использованием объектов».

2. Обнаружение состояния покоя

Существует множество различных техник, позволяющих установить ум в состояние покоя. В данном контексте мы говорим о техниках, которые помогают научиться концентрации ума. Тилопа сказал:

Пресеки любую физическую активность,
Ограничь речь, которая напоминает эхо,
И позволь своему уму оставаться в состоянии ясности и
покоя без отвлечений,
Как будто он есть отражение луны в воде.

Дигнага сказал:

В уме не должно появляться мыслей —
Двойственных представлений «воспринимающий —
воспринимаемое», «я — другие», «сансара — нирвана».
Пусть пребывает в своём естественном состоянии, где
отсутствует различение.

Привести ум в состояние покоя не так уж и сложно. Если мы перенастроим его таким образом, чтобы он не потакал распространению усложнённых мыслей, а затем научим присутствовать без отвлечений в настоящем моменте, сохраняя при этом памятование, — это уже можно считать определённым успехом в практике медитации пребывания в покое.

Когда новички учатся сохранять состояние покоя, им необходимо делать периодические перерывы, а затем возобновлять практику. Во время медитации всегда следует сохранять памятование и бдительность, следя

таким образом за текущим состоянием ума. Время от времени практикующим может казаться, что в уме не происходит никакой ментальной активности, но это не всегда является знаком того, что ум сохраняет концентрацию. Такая ситуация может возникнуть, когда ум пребывает в неосознанном состоянии, в котором утрачены памятование и бдительность. Если вы заметили, что ум пребывает в неосознанном состоянии, то следует приложить максимальные усилия для того, чтобы выйти из него, поскольку такое состояние губительно для практики медитации пребывания в покое. Однако, даже если ваш ум одолевают вялость и сонливость, но вы способны при этом хотя бы частично сохранять памятование, то не следует считать такую практику бесполезной. Сохраняйте это состояние некоторое время, потом сделайте небольшой перерыв и отдохните, а затем снова возвращайтесь к практике.

Ещё одна характерная особенность медитации, о которой всегда следует помнить практикующим, заключается в том, что чем больше усилий вы прилагаете к памятованию, тем больше будете замечать мыслей в уме, и вам будет казаться, что они нарушают ваше медитативное состояние. Но об этом не следует беспокоиться. Вам может показаться, что мыслей стало гораздо больше, но это происходит лишь потому, что вы пытаетесь сохранять памятование и следить за тем, что происходит в уме. Подобная ситуация вовсе не означает, что поток беспорядочных мыслей усилился; наоборот, это признак развития ментальной стабильности, и не следует рассматривать её как изъян в практике. Попробуйте отбросить всё беспокойство и тревожные мысли, освободите ум от привязанности и цепляния. Также вам следует пресечь склонность поощрять одни мысли и отстраняться от других. Наблюдайте за мыслями, применяя памятование, но при этом не следуйте за ними.

Возможно, на этом этапе вы всё ещё не в состоянии отслеживать разнообразные состояния ума, которые обычно становятся заметны в медитативном состоянии, такие как ментальная собранность или беспорядочное движение мыслей. Тогда следует направить своё внимание на звуки, особенно на громкие и внезапные. Когда вы слышите такие звуки, взгляните на ум и попробуйте обнаружить пространство, которое присутствует в уме, когда одна мысль уже завершилась, а другая ещё не возникла. Это пространство, этот промежуток между мыслями, называется «состояние неразличения». Это состояние, в котором ум находит покой. Этот метод можно улучшить, если использовать дыхание в качестве выбранного объекта концентрации. Эта техника будет описана далее.

Установление ума в состояние покоя (с ментальным объектом и без ментального объекта)

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Медитация с использованием дыхания
2. Медитация без использования дыхания

1. Медитация с использованием дыхания

1.1. Подсчёт циклов дыхания

Техника использования дыхания для медитации упоминается в различных текстах как уровня сутры, так и уровня тантры. Тилопа сказал:

Людам с низкими способностями
Будет непросто сконцентрировать ум,
Поэтому им следует использовать для практики дыха-
ние.

В соответствии с традицией сутры практику подсчёта дыхания можно выполнять несколькими способами. В сутре «Сокровищница абхидхармы» сказано:

Существует шесть техник практики, использующей дыхание:

Подсчёт циклов дыхания, задержка, пребывание, распознавание, преобразование и очищение.

В соответствии с традицией сутры техника, связанная с подсчётом циклов дыхания, заключается в том, что мы насчитываем двадцать один цикл дыхания, после чего начинаем считать снова, повторяя этот подсчёт раз за разом в течение получаса или часа, при этом стараясь не сбиваться со счёта. Подобный метод помогает нам сохранять концентрацию ума. Техника задержки дыхания связана с отслеживанием движения потоков воздуха – как он попадает в тело и как внутри него распространяется. Техника пребывания заключается в том, что мы пребываем в состоянии неразличения, наблюдая за тем, как процесс дыхания изменяет форму нашего тела. Техника распознавания подразумевает, что мы распознаём природу дыхания как движение тонкой энергии. Техника преобразования позволяет использовать дыхание для преобразования ума. Техника очищения применяется для последовательного очищения загрязнений ума, что означает устранение его излишней активности при помощи особых дыхательных упражнений. Вследствие практики этой техники ум устанавливается в состояние неразличения.

В учениях традиции тантры также говорится о множестве техник, связанных с дыханием, которые используются в этой традиции в сочетании с особыми системами йоги. Но в рамках этой книги мы не будем рассматривать тантрические техники работы с дыханием. Я ограничусь объяснением тех техник дыхания, которые применяются в рассматриваемой линии передачи. Эти

техники используют два основных метода – подсчёт циклов дыхания и задержку дыхания. В «Сутре обета бодхисаттвы Кшитигарбхи» сказано:

Мы наблюдаем за входящим и выходящим воздухом, сохраняя внимательность, позволяя этому процессу происходить естественным образом и подсчитывая циклы дыхания – полный вдох и выдох. Если мы научимся удерживать внимание на процессе дыхания, то обретём способность постичь истинную реальность.

В «Тантре проявления Самвары» сказано:

Йогину следует наблюдать дыхание,
Пока не насчитает сто тысяч полных циклов.
Подсчёт следует вести про себя.

Для выполнения этой практики необходимо принять семичастную позу Вайрочаны, о которой говорилось выше, и приступить к подсчёту циклов дыхания. Дышать при этом следует через нос, размеренно и без лишних звуков. В процессе дыхания следует сохранять памятование и спокойствие, ни о чём не размышляя и направляя всё внимание на само дыхание. Сначала следует вести счёт до трёх, затем до пяти, семи и так далее. Один счёт соответствует одному полному циклу – вдоху и последующему выдоху. Время от времени следует сделать перерыв и немного отдохнуть. В результате мы должны натренироваться доводить счёт до ста полных циклов, сохраняя памятование, и при этом ни разу не сбиться. Эта практика особенно полезна, если совмещать её с медитацией пребывания в покое с использованием выбранного объекта. Даже если мы не можем добиться осязаемого успеха в практике медитации с использованием внешнего объекта, правильное выполнение практики подсчёта циклов дыхания само по себе принесёт нам огромную пользу.

1.2. Задержка дыхания

Практику, связанную с задержкой дыхания, можно выполнять двумя способами – используя либо обычное дыхание, либо особое, кувшинное дыхание. Кувшинное дыхание предполагает, что во время задержки воздуха он весь перемещается в нижнюю часть тела, в живот, который при этом принимает форму кувшина. В «Тантре неразрушимой дакини» сказано:

Задержка дыхания помогает нам избавиться от засто-
явшегося в теле воздуха

И очистить его от всех загрязнений.

Эта техника также помогает сбить температуру.

Если мы удерживаем воздух в животе, придав ему
форму кувшина,

То сможем полностью контролировать своё тело,

И чувственное восприятие перестанет

Быть для нас источником отвлечений.

В «Тантре проявления Самвары» сказано:

Кувшинное дыхание помогает продлить жизнь,

И позволяет одержать победу над смертью.

Мы задерживаем дыхание таким образом,

Что воздух распространяется по всему телу.

Мы направляем его вниз от ноздрей

И удерживаем в брюшной полости, которой придаём
форму кувшина.

И далее:

Кувшинное дыхание приводит в гармонию

Восходящую психофизическую энергию

И нисходящую психофизическую энергию,

Которые сходятся вместе в районе пупка.

Йогин, который сможет это осуществить,

Обретёт полную физическую и ментальную стабиль-
ность.

В «Тантре колеса времени» сказано:

Практикующему следует вдыхать через ноздри.
Когда вдох активирует энергию внутри тела,
Мужской, или лунный, аспект энергии
И женский, или солнечный, аспект энергии
Придут в состояние гармонии.
Тело станет сильнее —
Ощущения жажды и голода притупятся,
Здоровье начнёт улучшаться.
Мы продлим свою жизнь и, возможно, даже сумеем
преодолеть смерть.

Наропа сказал:

Существует четыре типа дыхательных упражнений:
Удерживание внутри, распространение, растворение
И ускорение, подобное выпусканию стрелы из лука.
Практикующему надлежит применять каждое из них.

Эти четыре метода не рассматриваются в данной книге, поскольку их практика связана с тантрической йогой. В традиции нашей линии передачи упомянуты лишь те методы работы с дыханием, которые позволяют нам привести ум в стабильное состояние. Это достигается следующим образом: во время задержки дыхания следует успокоить ум и отказаться от какой бы то ни было ментальной активности. Начинать это упражнение следует с глубокого вдоха, за которым следует резкий и сильный выдох, позволяющий полностью избавиться от всего застоявшегося воздуха. Повторите это упражнение несколько раз.

После того как мы очистили тело от застоявшегося воздуха, можно перейти к основной практике задержки дыхания, сделав медленный, долгий и непрерывный вдох через нос, не издавая при этом никакого шума и не прикладывая особых усилий, после чего следует выполнить саму задержку воздуха. Удерживая воздух внутри,

попробуйте ощутить ту лёгкость, которая образовалась в верхней части тела в результате того, что мы направляем весь воздух в нижнюю часть тела, в которой благодаря этому появляется ощущение стабильности и прочности. Когда удерживание воздуха начинает доставлять дискомфорт, мы не позволяем уму впасть в беспокойство и просто делаем медленный и долгий выдох, не издавая шума и не прикладывая особых усилий. Нам следует также внимательно следить за всеми тремя этапами этого процесса – вдохом, удержанием и выдохом. Пока мы удерживаем воздух внутри тела, нам следует сохранять ум в состоянии покоя, не позволяя ему вовлекаться в усложнённое мышление и сохраняя ощущение ясности.

Когда мы выполняем эту практику, нам необходимо постепенно увеличивать время задержки дыхания. Например, мы можем считать про себя и каждый раз увеличивать задержку на один счёт – три, пять, семь секунд и так далее. Если во время практики ум вдруг придёт в возбуждение, следует расслабить его, сохраняя при этом памятование. Если возникнут вялость или ступор, следует преодолеть это препятствие, выпрямив спину и усилив концентрацию.

Постоянное беспокойство и отвлечение ума вызвано нарушением движения психофизической энергии – *праны*. Чтобы исправить эту ситуацию, нужно употреблять в пищу больше полезных для здоровья продуктов и проходить регулярные сеансы массажа. Если во время практики удерживания дыхания в уме появляется вялость, следует пошире открыть глаза, расправить плечи и выпрямить спину. Если ум отвлекается на усложнённое мышление, но вы распознаёте возникающие в нём мысли, поскольку сохранили памятование, – это не является препятствием в практике медитативной концентрации. Просто продолжайте сохранять осознание и наблюдать за этими мыслями.

Все техники медитации, которые были объяснены ранее, включая концентрацию с использованием внешних объектов и задержку дыхания, – служат одной и той же цели – достичь состояния медитативной концентрации. Нам следует использовать эти практики для того, чтобы привести ум в состояние покоя.

2. Медитация без использования дыхания

Когда вы обретёте некоторый опыт медитации пребывания в покое, то достигнете уровня, когда больше нет необходимости использовать дыхание в качестве выбранного объекта медитации. Стабильность ума, которой вы сумели достичь с помощью применения техник дыхания, достигает такого уровня, что больше не нуждается во внешних объектах. Надлежащей позой для практики, не использующей в качестве опоры внешние объекты, является та же самая семичастная поза Вайрочаны, только теперь нам не нужно концентрировать внимание на внешних предметах – камнях, палках или дыхании. Состояние ума больше не должно зависеть ни от чего другого, кроме самого ума. Практикуя без использования внешнего объекта, мы просто позволяем уму пребывать в естественном состоянии.

Выполняя эту практику, нам следует перестать размышлять о прошлом, надеясь, что эти размышления помогут нам подготовиться к тому, что произойдёт в будущем. Мы также должны отбросить все мечты о будущем, прикидывая, к чему приведут те или иные наши действия: «Если поступлю таким образом, то это приведёт вот к такому результату, а если иным, то к иному». Не нужно также придавать особое значение тому, что происходит прямо сейчас, беспокоясь о том, что в нашем уме возникает слишком много разнообразных мыслей и эмоциональных состояний. В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Необходимо позволить уму пребывать
В состоянии без мыслей.

В «Собрании песен реализации Сарахи» сказано:

Не придавай большого значения самому мышлению
И содержанию мыслей.
Что бы ни возникло в уме – пусть остаётся как есть.

Нам следует оставить ум как есть – в состоянии покоя, свободного от мышления. Ум должен быть похож на летнее небо – свободным от облаков концептуального мышления. В «Тантре колеса времени» сказано:

Если провести один день в медитативном состоянии,
Не вовлекаясь в усложнённое мышление и тревожащие
эмоциональные состояния,
К вечеру появятся признаки того,
Что ум вышел за пределы обычного состояния.
И если подобного не случится,
То учение моё – просто ложь и не более!

В «Собрании песен реализации Сарахи» можно найти подтверждение этим словам:

Если оставить ум в состоянии неотвлечения,
То естественным образом освободишься от сансары,
Не прилагая для этого сознательных усилий.

Нам необходимо позволить уму пребывать в его естественном состоянии, не полагаясь при этом ни на какие внешние условия. Начинать выполнение этой практики следует с того, чтобы делать как можно больше коротких сессий с перерывами на отдых. Если возникнет какое-либо препятствие, нужно применить соответствующее противоядие. Для устранения вялости следует применить противоядие усиления, а для устранения возбуждения – противоядие расслабления. Если, несмотря на применение надлежащего противоядия, проблема вялости не решена, то необходимо выполнять

вспомогательные практики для очищения кармических загрязнений – раскаяние в дурных деяниях и простира-
ния.

Выполнение вышеописанных практик с использованием внешних объектов концентрации приводит к тому, что нам удаётся добиться определённой стабильности ума, которую (вне зависимости от того, насколько высокого уровня практики мы смогли достичь) можно использовать для медитации пребывания ума в естественном состоянии. Если вы не освоите полностью практику пребывания ума в естественном состоянии без опоры на внешние объекты, то вам не довести до совершенства медитацию пребывания в покое. Этот метод иногда называют «медитация без признаков», в то время как практику, подразумевающую использование внешних объектов, называют «медитация с признаками».

Практика без использования внешнего объекта

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Как достичь состояния покоя без использования объекта
2. Обнаружение состояния покоя без использования объекта

1. Как достичь состояния покоя без использования объекта

1.1. Ключевой аспект равновесия

В наставлениях по медитации махамудры основное внимание уделяется техникам применения усиления и расслабления. Эти техники соответствуют тем техникам, о которых говорится в учениях традиции сутры, и служат для устранения препятствий вялости и возбуждения. Однако, в отличие от методов, которые исполь-

зуются в традиции сутры и которые включают несколько различных противоядий, позволяющих преодолеть соответствующие препятствия, те методы, которые задействуются в традиции махамудры, сводятся к тому, что практикующие просто позволяют уму пребывать в его естественном состоянии, применяя для этого памятование, которое позволяет им наблюдать за процессами, происходящими в уме, и немедленно распознавать моменты возникновения вялости и возбуждения. После того как мы распознали, с каким именно препятствием столкнулась наша медитация, мы применяем для их устранения один из двух методов – усиление и расслабление.

Существует множество препятствий, мешающих нашему уму достичь состояния покоя, и нам придётся научиться устранять каждое из них.

В сутрах можно найти перечисление всех возможных препятствий – таких как возбуждение, сожаление, сонливость, неуверенность в себе, привязанность, неприязнь и другие. Но с точки зрения традиции махамудры все эти препятствия можно отнести к одной из двух категорий – ментальной вялости или ментальному возбуждению. Если мы внимательно проанализируем такие препятствия, как вялость, сонливость и ступор, то, конечно же, обнаружим между ними некоторые различия, но даже в литературе традиции сутры все эти виды вялости считаются одним и тем же препятствием. В традиции сутры предусмотрено применение отдельного противоядия против каждого препятствия из перечисленных выше. Но в наставлениях нашей традиции говорится, что нужно использовать лишь два простых метода, которые позволяют устранить вялость и возбуждение, поскольку, когда вялость и возбуждение устранены, автоматически исчезают и другие препятствия.

Мы должны определить причину возникновения вялости и возбуждения, затем проанализировать их при-

знаки, что позволит нам быстро распознать их возникновение. Распознав, что в нашем уме возникло какое-либо из этих препятствий, мы применяем соответствующий метод для его устранения. Эти методы уже были в общих чертах объяснены в первой книге. Если говорить вкратце, то медитативное состояние, к которому мы стремимся, должно обладать двумя атрибутами – ясностью и стабильностью, которые сопутствуют пребывающему в состоянии покоя уму.

Нам необходимо устранять возникающие время от времени вялость и возбуждение потому, что одно из них нарушает ясность ума, а второе мешает достичь стабильности. В учениях сутры представлено множество методов, которые помогают преодолеть эти препятствия. Один из них, например, предполагает, что в случае возникновения вялости нам следует поразмышлять о каких-нибудь приятных вещах. Другой заключается в том, что в случае возникновения возбуждения мы должны использовать переполняющие ум беспорядочные мысли, чтобы осознать вред, который они приносят. Это позволяет нам вспомнить о непостоянстве всего сущего и напомнить себе о необходимости практики медитации.

В традиции махамудры подход к устранению препятствий заключается в применении лишь двух методов – усиления и расслабления. Если нам удастся овладеть этими методами, ум придёт в состояние медитативной концентрации сам по себе, естественным образом. Когда же мы освоим их в совершенстве, то сможем автоматически регулировать степень усиления и расслабления в зависимости от конкретной сложившейся ситуации.

1.2. Применение метода усиления

Метод применения усиления изначально был разработан как средство от вялости, но это вовсе не означает,

что его нельзя применять для устранения возбуждения, если это вдруг потребуется. С точки зрения махамудры считается, что вялость возникает тогда, когда мы позволяем уму пребывать в естественном состоянии, но забываем о сохранении памятования, из-за чего оно в конце концов ослабевает. Тогда ум может отвлечься и потерять концентрацию, и мы упустим из фокуса внимания выбранный объект. Но даже если мы сохраняем фокус на выбранном объекте, тем не менее может случиться так, что ясность ума будет утеряна, а вместо неё возникнут неопределённость и рассеянность. Это также является последствием вялости. Первый вид вялости, связанный с полной потерей концентрации на выбранном объекте, распознать несложно, но для того, чтобы обнаружить второй, при котором фокус всё ещё остаётся на объекте, нужно быть очень внимательным, поскольку его легко можно принять за состояния пребывания в покое. Нам необходимо всё время сохранять бдительность и насторожённость, которые помогают вовремя распознать возникновение вялости, поскольку в противном случае мы не сможем сохранять во время медитации ясность ума. Вялость также приводит к тому, что мы теряем способность размышлять и удерживать что-либо в памяти, что автоматически начинает негативно сказываться на нашем уме. Для того чтобы устранить вялость, нужно раскрыть глаза пошире и устремить взгляд в пространство перед собой. Вялость также может привести к возникновению депрессии. Если вы понимаете, что впадаете в депрессию, следует зародить уверенность в себе и бодрость духа, которые помогают уму быть более открытым. В краткой версии текста «Сутра запредельной мудрости» сказано:

Если возникает депрессия, преодолей её, ощутив распахнутость ума.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

Когда возникает депрессия, медитируй на жизнерадостности.

Время от времени может случаться так, что более грубая форма вялости будет препятствовать медитации, но главное внимание и бдительность следует направлять на отслеживание возникновения вялости более тонкого уровня. Во время медитации наш ум должен постоянно сохранять бдительность, в нём должны отсутствовать страстные желания, которые не имеют никакого отношения к выполняемой медитации. Пусть ум однонаправленно пребывает в своём естественном состоянии. Точно так же, как и в предыдущих упражнениях, начинать следует с коротких сессий. Повторяйте короткие сессии снова и снова, делая между ними небольшие перерывы на отдых. Возникшую вялость вполне можно устранить, если приложить для этого достаточное усилие. Когда ум освобождается от усложнённого мышления и концептуальных построений, то становится более спокойным, открытым и прозрачным. Все эти качества связаны с одним из аспектов состояния покоя – ментальной ясностью. Говоря вкратце, даже если мы не размышляем об устранении вялости в рамках концептуального ума, мы тем не менее должны быть способны распознать их возникновение, сохраняя памятование и поддерживая ментальную ясность. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Практикующие должны уметь распознавать Вялость и возбуждение.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Практикующие должны обладать способностью замечать, когда в уме возникают вялость и возбуждение.

Существуют люди, которые предрасположены к чрезмерному вовлечению в мыслительный процесс. Они могут поддерживать ментальную ясность ума, но им редко удаётся устанавливать ум в состояние без мыслей. Однако не стоит расценивать это как изъян медитации; достаточно просто продолжать поддерживать ментальную ясность ума. Даже если ум склонен к чрезмерной вовлечённости в процесс мышления, мы всё равно способны развивать медитативную концентрацию и достичь состояния покоя при условии, что будем поддерживать ментальную ясность. Те практикующие, кто не способен сохранять ум в состоянии покоя, но может поддерживать ментальную ясность, должны уделять основное внимание ментальной ясности. Им также следует уделять внимание технике расслабления, чтобы их практика не стала слишком напряжённой.

1.3. Применение метода расслабления

Метод расслабления применяют для устранения препятствия ментального возбуждения. Эту технику можно применять в различных ситуациях, но в этой книге речь пойдёт лишь о том, как её использовать для устранения возбуждения в соответствии с традицией махамудры. В текстах сутры возбуждение определяется как «привязанность, которая возникает, когда мы размышляем о привлекательном объекте». Однако в рамках традиции махамудры расслабление применяют не только для устранения влечения к чувственным удовольствиям. К ментальному возбуждению относят также такие состояния, как разочарование, сомнения, неуверенность в себе, намерение причинить вред, неприязнь и гнев. Возбуждением считается любое беспокоящее эмоциональное состояние, возникающее во время медитации.

Мы используем технику расслабления для того, чтобы установить ум в состояние покоя. В традиции сутры этот метод предусматривает применение определённых противоядий, направленных на устранение соответствующих препятствий. Например, практикующим предлагается поразмышлять о вреде беспокоящих эмоциональных состояний каждый раз, когда ум отвлекается, цепляется за что-либо и так далее. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Все препятствия, мешающие медитации,
Такие как отвлечение, злонамеренность, привязанность
и беспокойство,
Необходимо устранить размышлением
О вреде, который они наносят.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

Когда ум отвлекается,
Следует вернуть его в состояние покоя,
Размышляя о вреде отвлечения.

Однако с точки зрения традиции махамудры привести ум в состояние расслабления означает перестать размышлять об объекте, из-за которого и возникло ментальное возбуждение. Нам не следует потакать размышлению об этом объекте, но также не стоит и пытаться усилием воли прекратить думать о нём. Вместо этого нам нужно всего лишь расслабить ум. В краткой версии текста «Сутра запредельной мудрости» сказано:

Когда ум приходит в состояние возбуждения,
Следует расслабиться и
Попытаться установить его в состояние покоя.

Применяя этот метод, мы, как и в технике усиления, задействуем глаза, но только на этот раз мы не поднимаем взгляд, а направляем его вниз. Не следует сильно волноваться о том, что нужно предпринимать, чтобы

медитировать правильно; не следует становиться излишне самоуверенным, когда ум становится стабильным; не следует слишком переживать, если ум начинает впадать в возбуждение; не следует сильно зацикливаться на том, какую пользу принесёт нам практика медитации. Единственное, что от нас требуется, – это просто позволить уму пребывать в расслабленном состоянии, в ощущении лёгкости, и не загружать его размышлениями обо всех этих вещах.

Весь смысл практики расслабления в традиции махамудры заключается в том, чтобы не принимать и не отвергать ничего, что возникает в уме, и ничем его не обуславливать. Что бы ни возникало в уме, следует оставить это как есть, позволяя ему появляться и растворяться, не прилагая для этого никаких усилий и методов. Нам следует позволить уму пребывать в расслабленном состоянии и сохранять при этом памятование, поддерживая таким образом осознание тех ментальных и эмоциональных процессов, которые происходят в уме во время медитации.

Когда мы пытаемся сохранять подобное равновесие, определённые мысли могут приходиться в ум и против нашей воли. Однако если мы не станем способствовать их распространению, пытаясь при этом избежать их подавления, то они не станут причиной отвлечения. Не стоит прилагать усилия для того, чтобы пресечь возникновение этих негативных и злонамеренных мыслей. Вместо этого мы сохраняем памятование, пытаясь не отвлекаться. Если в уме возникают мысли тонкого уровня, не следует оценивать их как хорошие или плохие, поощряя одни и препятствуя другим. Вместо этого следует попытаться расслабиться и позволить уму пребывать в состоянии лёгкости и открытости, в котором достаточно пространства для возникновения любых мыслей, что не даёт им каким-либо образом потрево-

жить сам ум. Однако необходимо также сохранять памятование, поскольку оно выполняет роль «часового», который всегда находится на страже, следя за тем, не отвлекается ли ум.

Когда нам наконец удаётся установить ум в надлежащее состояние и в нём возникает опыт переживания лёгкости, открытости и свободного пространства, то следует сделать в медитации перерыв, чтобы не позволять уму начать цепляться за это состояние. Считается, что перерыв в сессии нужно делать до того, как ум начал отвлекаться, и после перерыва начать новую, такую же короткую сессию. Так и следует практиковать – делать перерывы и начинать затем новые сессии.

Когда для того, чтобы преодолеть вялость, мы применяем метод усиления, это в свою очередь усиливает нашу концентрацию, поскольку мы приостанавливаем все мыслительные процессы, устанавливая ум в состояние немышления. Однако следует заметить, что техника усиления не является такой же действенной, как техника расслабления, поскольку для техники расслабления требуется лишь без отвлечения сохранять осознание всех процессов, возникающих в уме. Нам нужно просто позволить уму пребывать в расслабленном и комфортном состоянии, не пытаясь совершать каких-либо действий, требующих приложения усилий. Если нам удастся поддерживать равновесие – не способствовать распространению мыслей и не подавлять их, наблюдая за ними и осознавая все процессы, происходящие в уме, – то ни мыслям грубого уровня, ни мыслям тонкого уровня будет не под силу отвлечь нас от медитации. Тогда мы сможем использовать всё, что возникает в уме, для того, чтобы установить его в состояние покоя.

Эта техника не требует от практикующих размышлять о чём-либо, лишь сохранять памятование и осознавать процессы, происходящие в уме. То, что мы не во-

влекаемся ни в какие рассуждения или обдумывание, уже само по себе способствует тому, что ум становится открытым и расслабленным. Когда нам больше не надо продумывать, какие противоядия применять в случае возникновения тех или иных препятствий, ум приходит в расслабленное состояние сам по себе, естественным образом. В этом и заключается цель практики расслабления, согласно традиции махамудры. Сараха сказал:

Ум, который был так напряжён,
Пытаясь сконцентрироваться, теперь расслаблен.
Он пребывает в медитативном состоянии естественным
образом.

И далее:

Ум, будучи на привязи, старается вырваться и унести
в десяти направлениях.
Но стоит его отвязать – он понимает, что нет нужды
куда-то бежать.
В этом он подобен собаке.

Майтрипа сказал:

Если в уме йогина возникает отвлекающая мысль,
Он оставляет её как есть, как необработанный хлопок,
И этим освобождает ум от условностей.

Некоторые люди критикуют эту традиционную для медитации махамудры технику. Они утверждают, что если позволить уму расслабиться, то он очень быстро перестанет поддерживать памятование и таким образом станет беззащитен перед вредным влиянием вялости и возбуждения, и такой подобный подход является неэффективным. Подобная критика не является обоснованной и лишь демонстрирует, что критикующие не знакомы с аутентичными первоисточниками традиции. Тилопа сказал:

Нужно позволить уму пребывать в его естественном состоянии.

То, что напряжено, расслабляется,
Если устранить само напряжение.

В песне реализации Сарахи есть такие слова:

Всё, к чему мы цепляемся, включая и противоядия от изъянов медитации, необходимо оставить как есть.

Эти мастера недвусмысленно утверждают, что во время медитации практикующим необходимо отбросить все привязанности и цепляние, что бы ни являлось их объектом, включая и методы, позволяющие преодолеть препятствия. Мастер Шанг сказал:

Когда мы позволяем уму пребывать в состоянии расслабленности,

Он становится ясным и свободным от усложнённого мышления.

Это и есть опыт медитативного переживания.

Когда ум подобен безоблачному небу,

Это и есть дхармакая.

Отвечая на вышеупомянутую критику, на основе этих цитат можно смело утверждать, что выполнение техники расслабления для устранения возбуждения не ослабляет памятование. На самом деле потеря памятования является следствием неспособности выполнять практику техники расслабления должным образом. Последователи традиции махамудры тоже считают ослабление памятования изъяном медитации. Кто бы стал считать технику, ведущую к потере памятования, «наивысшей медитацией»? Если бы эта техника вела к потере памятования, практиковать её стал бы разве что безумец. В рамках традиции махамудры нет таких техник и методов, которые вели бы к потере памятования.

Практикующим необходимо непрерывно осознавать, что происходит в их уме, и определять, сохраняют

ли они памятование. Им также следует следить за степенью применения метода расслабления, соотнося её с текущей ситуацией. Излишняя расслабленность может стать изъяном медитации. Но изъяном медитации становится и недостаточная расслабленность. Говоря вкратце, если мы выполняем практику расслабления – даже будучи новичками в этой технике – не следует держать ум в постоянном напряжении, непрерывно напоминая себе: «Мне нужно сохранять памятование, мне нужно сохранять памятование». Нам просто следует расслабиться в этом присутствии памятования и возвращаться к нему каждый раз, когда одно из препятствий начинает мешать медитации.

2. Обнаружение состояния покоя без использования объекта

Методы, описанные выше, позволяют освоить практику медитативной концентрации – шаматху. Медитативной концентрации сопутствуют такие факторы, как ясность и стабильность. Аспект ясности связан с сохранением памятования и осознания. Аспект стабильности связан со способностью привести в состояние покоя концептуальные усложнения. Ум, в котором происходит бесконечный процесс концептуальных усложнений, не может быть стабильным. Такой ум, даже если он и не выходит полностью из-под нашего контроля, тем не менее не в состоянии в полной мере сохранять памятование, становится неосознанным и делает невозможным достижение аспекта ясности медитативной концентрации.

Ментальная вялость возникает тогда, когда в уме отсутствуют памятование и бдительность. Ментальное возбуждение возникает, когда мы вовлекаемся в концептуальные усложнения. В первой книге я уже касался вялости и возбуждения, и мы ещё вернёмся к этим пре-

пятствиям медитации в последующих главах. Как я уже объяснял, для устранения вялости необходимо сохранять памятование и бдительность, позволяющие развивать ясность, а для устранения возбуждения нужно сфокусировать внимание на объекте медитации и установить ум в расслабленное состояние. Применяя эти методы, нам необходимо сохранять равновесие между усилием и расслаблением и сохранять это уравновешенное состояние как можно дольше. В своём тексте «Объяснение четырёх посвящений» Нагарджуна пишет:

Если возникает вялость, взбодрись,
Если возникает возбуждение, расслабься.

В чём же заключается разница между памятованием и бдительностью? Памятование – это ментальный фактор, который позволяет практикующему предотвращать отвлечение ума от выбранного объекта медитации. Бдительность позволяет практикующему заметить, что отвлечение уже произошло, и определяет, что послужило тому причиной – вялость или возбуждение. Вначале мы учимся применять памятование, чтобы удерживать внимание ума на выбранном объекте медитации без отвлечений. Обретя некоторый опыт в практике памятования, мы можем начать использовать бдительность, позволяющую нам распознавать, что ум отвлёкся, и определять причину этого отвлечения. Памятование и бдительность используют по-разному. Бдительность не требует усилий, она должна присутствовать естественным образом, без нашего намерения «быть бдительными» в отношении чего-либо.

На этом этапе объяснения следует упомянуть о том, как рассматривает связь между памятованием и бдительностью традиция махамудры. Медитация махамудры является одним из самых важных методов развития этих двух ментальных факторов. В традиции сутры осо-

бое внимание обращают на различие между памятованием и бдительностью. Во многих текстах традиции сутры можно найти подробные описания этих различий. Однако с точки зрения линии передачи махамудры эти различия довольно размыты. В рамках этой традиции памятование и бдительность обычно объясняются с точки зрения их интеграции. Бывает и так, что очень подробно объясняется памятование, а бдительность лишь упоминается в связи с этим объяснением. Подобное отличие в понимании этих ментальных факторов не должно беспокоить читателей. Как сказано в тексте «Вступление на путь бодхисаттвы»:

Охраняй ум с помощью памятования,
И это автоматически приведёт к возникновению бдительности.

Эта цитата демонстрирует, что памятование и бдительность не являются двумя различными ментальными факторами, а, скорее, представляют собой два аспекта единого ментального фактора. Разница между ними заключается лишь в степени совершенства, поскольку бдительность – это не что иное, как совершенная форма памятования. В доведённом до совершенства памятовании бдительность присутствует естественным образом. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Там, где присутствует памятование,
Появится и бдительность.

Здесь у самых внимательных читателей может возникнуть справедливый и очень важный вопрос: «Получается, что для того, чтобы сохранять концентрацию на выбранном объекте, нам всё ещё необходимо использовать мыслительные процессы тонкого уровня? Мы ведь используем их для распознавания того, пребывает ум в стабильном состоянии или отвлёкся в силу возникновения одного из препятствий – вялости или возбуждения.

Но если без этих мыслей тонкого уровня мы не можем преодолеть характерные препятствия, то как же нам тогда установить ум в состояние немышления?».

Чтобы развеять ваши сомнения и устранить беспокойство ума, я сразу же скажу главное: не следует воспринимать эти мысли тонкого уровня как нечто плохое. Они нужны нам для того, чтобы обрести проникающее видение. Такие мысли отличаются от обычных беспорядочных мыслей, отвлекающих ум, поскольку необходимы для практики медитации проникающего видения – випашьяны. В действительности эти мысли тонкого уровня интегрированы в ментальный фактор бдительности и поэтому необходимы. Во второй книге Камалашилы «Ступени медитации» сказано:

Концентрируясь на выбранном объекте медитации, мы постоянно проверяем, куда в данный момент направлен фокус внимания ума. Не отвлекся ли ум от концентрации в силу возникновения вялости или возбуждения? Не впал ли ум в рассеянное состояние из-за слишком большого количества посторонних внешних объектов восприятия? Постоянное наблюдение за тем, что происходит в уме, является очень важным аспектом практики.

Эта цитата наглядно демонстрирует, что использование мышления тонкого уровня для сохранения памятования и бдительности не является изъяном медитации и не вредит концентрации. Мышление тонкого уровня никак не связано с усложнёнными концептуальными процессами, оно используется лишь для наблюдения за тем, что происходит в уме. Мы не заходим на этом процессе, не прилагаем к нему особых усилий, лишь сохраняем присутствие бдительности и в расслабленной манере наблюдаем за тем, что происходит в уме. Таким образом, за каждым ментальным событием бдительности следует ментальное событие памятования.

Так практикующие поддерживают процесс наблюдения за умом и ходом медитации.

Когда мы используем во время медитации ментальные факторы памятования и бдительности, нам необходимо установить равновесие между усилением и расслаблением. Для сохранения состояния медитативной концентрации при помощи этих методов подобное равновесие становится одним из решающих факторов. Медитативная концентрация – это радостное и комфортное состояние ума, стабильность которого поддерживается за счёт памятования и бдительности – противоядий, нейтрализующих препятствия возбуждения и вялости. В тексте Асанги «Ступени шраваков» сказано:

Что же такое однонаправленный ум, или, другими словами, медитативная концентрация? Это состояние ума, при котором практикующие намеренно сохраняют памятование, что позволяет устранять препятствия. Когда ум пребывает в таком состоянии, в нём естественным образом возникает ощущение радости и благополучия. Это состояние называется «самадхи».

Когда Асанга говорит о том, что нам необходимо непрерывно поддерживать памятование, он имеет в виду, что мы должны применять на практике те знания, которые получили во время учений или из текстов. В этом же тексте сказано:

Нам следует медитировать согласно тем учениям и наставлениям, которые мы получили от своих учителей. Теоретические знания нужно превратить в личный опыт, который можно получить, лишь практикуя медитацию.

Сохранение состояния покоя

Если мы хотим, чтобы наши устремления выполнять практику не ослабевали, нам необходимо развивать со-

ответствующее к ней отношение. Существует четыре ментальных аспекта правильного отношения к практике: 1) убежденность в её эффективности; 2) намерение не прекращать практику; 3) решимость перед лицом возникающих трудностей и препятствий; 4) ментальная гибкость, позволяющая избегать излишней самоуверенности и других ограничивающих качеств. Если практикующие не развили эти аспекты отношения к медитации, то они не смогут сохранять и укреплять устремление к практике и постепенно скатятся к лени и самодовольству. Правильное отношение к практике гарантирует, что мы не потеряем к ней со временем интерес и не прекратим её выполнять.

Нам необходимо всегда руководствоваться этими четырьмя аспектами, когда мы выполняем практику медитации и фокусируем всё внимание на выбранном объекте. Если памятование начинает ослабевать, то внимание может отвлечься от выбранного объекта, поэтому его необходимо постоянно поддерживать. В этом состоянии непрерывного сохранения памятования уже присутствует бдительность, поскольку именно этот ментальный фактор распознаёт возникновение вялости и возбуждения. Без бдительности у практикующих нет ни одного шанса распознать, как проходит их медитация, – пребывает ли ум в надлежащем состоянии или он отвлёкся в силу возникновения одного из препятствий.

Памятование помогает нам удерживать внимание на объекте медитации, не позволяя уму отвлекаться на посторонние объекты. Бдительность помогает нам распознать возникновение препятствий и оценить, мешают ли они нашей медитации. Если мы обнаружили, что возникло какое-либо из препятствий, следует применить соответствующее противоядие – усиление или расслабление. Если не применить эти противоядия, то вялость и возбуждение не позволят нам продолжать медитацию.

После того как эти препятствия были устранены, нужно прекратить применять противоядия и позволить уму пребывать в состоянии равновесия, не обременённом необходимостью выбирать одно или другое. Это состояние равновесия является сутью медитативной концентрации. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Когда мы устанавливаем ум в состояние покоя и позволяем ему в нём оставаться, —
Это тот случай, когда одно является причиной другого.
Устраняя препятствия вялости и возбуждения,
Сохраняя фокус на выбранном объекте медитации, —
Вот как мы можем достичь состояния медитативной концентрации.

В силу использования недостоверных письменных источников некоторые практикующие совершают ошибку, полагая, что четыре аспекта отношения к практике, описанные выше, не представляют такой уж большой важности. В результате они не уделяют этим аспектам должного внимания и выполняют практику, не ориентируясь на них. При таком подходе очень сложно поддерживать памятование, поскольку практикующие подвержены влиянию отвлечений. Такое отношение к медитации приводит к тому, что бдительность остаётся слабой и не выполняет свою функцию, заключающуюся в распознавании возникновения вялости и возбуждения. Но даже если такие практикующие как-то умудряются обнаружить, что в их уме возникло одно из препятствий, они, не понимая всего потенциала бдительности, воспринимают их как серьёзную проблему, от которой нужно срочно избавиться. Такие практикующие не имеют никакого представления о том, какими качествами обладает состояние медитативной концентрации, и наивно верят, что любые приятные ощущения, возникающие во время практики, и есть медитативная кон-

центрация. Они принимают приятные ощущения за реальный медитативный опыт. Более того, им иногда даже удаётся получить такой реальный опыт, но они не способны оценить и понять это состояние и продолжают использовать различные техники и методы контроля ума, держа этим ум в постоянном напряжении, что в свою очередь приводит к возникновению ментального возбуждения и других беспокоящих состояний. Все эти неприятные ситуации происходят из-за недостатка необходимых знаний и навыков, и в них попадают в основном начинающие. Всех этих ситуаций можно избежать, если применять памятование надлежащим образом, сохранять его хотя бы на протяжении некоторого времени, удерживая таким образом фокус ума на выбранном объекте медитации.

У некоторых людей есть врождённая склонность слишком много думать. Для преодоления этой склонности им необходимо использовать бдительность, поскольку бдительность помогает практикующим распознавать сначала грубые формы ментального возбуждения, а потом, развиваясь всё больше и больше, и более тонкие его формы. Если ментальное возбуждение является для практикующего главной проблемой, ему следует пытаться решить её с помощью усилий. Гораздо важнее расслабиться и отпустить ситуацию, поскольку при таком подходе постепенно исчезает даже возбуждение тонкого уровня. Если же главной проблемой является вялость, то стоит применить усиление и добавить уму ясности и открытости.

Применяя эти методы, мы постепенно избавимся от препятствий вялости и возбуждения. Тогда ум установится в состояние истинной медитативной концентрации. Когда ум пребывает в состоянии медитативной концентрации, у нас нет необходимости применять какие-либо методы и техники для поддержания этого со-

стояния. Нужно просто оставаться в нём и осознавать его, не прикладывая для этого никаких усилий. Стоит нам начать делать что-то с целью поддержать это состояние, как тут же мы теряем его. Когда ум установился в состояние истинной медитативной концентрации, не нужно делать абсолютно ничего, кроме как просто оставаться в этом состоянии равновесия.

В начале нам следует прикладывать максимальные усилия для того, чтобы развить и поддерживать памятование. Но когда памятование достаточно развито и ум перестаёт отвлекаться, нам уже не грозит перемещение фокуса внимания с выбранного объекта концентрации на какие-либо посторонние объекты. Если ум отвлёкся от концентрации частично, то памятование ослабевает. Если же ум отвлёкся полностью, то полностью теряется и памятование. Ключевой аспект практики памятования заключается в том, что нам необходимо вспоминать о выбранном объекте снова и снова, поддерживая таким образом непрерывность процесса. Другими словами, мы поддерживаем памятование, укрепляя его постоянным «обновлением», когда памятование, сопровождавшее прошлые ментальные события, переходит в памятование, сопровождающее последующие.

Бдительность не может функционировать без памятования, она возникает лишь в том случае, если мы правильно практикуем памятование и постоянно поддерживаем его в потоке ума. Бдительность является «часовым», который отличает друг от друга различные состояния ума и благодаря этому обнаруживает, что возникло то или иное препятствие. И тем не менее с точки зрения традиции махамудры бдительность не следует использовать для анализа, как будто она является отдельной независимой от памятования техникой. Слишком тщательный анализ сам становится препятствием к достижению однонаправленной концентрации. Нам

действительно следует применять определённые усилия для устранения вялости и возбуждения, но прекращать их сразу же, как только эти препятствия устранены. Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Если мы будем продолжать применять техники устранения препятствий после того, как ум установился в состояние покоя, это будет лишь отвлекать его от концентрации.

Целью практики медитации пребывания в покое является достижение состояния равновесия. Приложив определённые усилия для того, чтобы применить методы усиления и расслабления, и добившись устранения препятствий, нам следует позволить уму установиться в состояние равновесия и полностью отказаться от приложения каких-либо усилий для поддержания медитации. Способность оставаться в этом состоянии и есть медитативная концентрация. Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда препятствия вялости и возбуждения устранены и ум может удерживать фокус на выбранном объекте концентрации, следует прекратить усилия и оставаться в состоянии равновесия как можно дольше.

Новичкам не следует оставаться в состоянии равновесия слишком долго, поскольку это может привести к переутомлению и ослаблению памятования и бдительности. В результате, когда через некоторое время вновь начнут возникать вялость и возбуждение, практикующие уже не смогут их вовремя распознать. Поэтому практику медитации, связанную с применением памятования и бдительности, следует выполнять в форме коротких сессий, делая между ними небольшие перерывы на отдых.

Когда практикующие наберутся опыта и почувствуют уверенность в своей способности поддерживать

памятование и бдительность, можно увеличить время сессий. В целом сессия медитации не ограничена каким-то определённым временем. Медитировать следует столь долго, сколь долго ум в состоянии преодолевать препятствия вялости и возбуждения, – используя для этого соответствующие методы, – но не забывать при этом делать небольшие перерывы между сессиями.

В этой главе я объяснил суть практики медитации пребывания в покое с точки зрения традиции махамудры. Методы работы с изъянами медитации были объяснены в первой книге, поэтому нет необходимости объяснять их снова.

Этапы практики медитации пребывания в покое

Практикуя медитацию пребывания в покое, мы, постепенно прогрессируя, проходим определённые этапы развития медитативной концентрации. Тилопа сказал:

Ум начинающего

Подобен водопаду.

Более успокоенный ум

Подобен медленным водам Ганга.

Ум, достигший состояния медитативной концентрации,

Напоминает реку, которая растворилась в океане.

Эти три этапа развития ума связаны не только с практикой медитации пребывания в покое, но они чётко характеризуют стадии развития медитативной концентрации. В самом начале ум можно сравнить с водопадом, поскольку из-за нестабильности ментальных процессов установить его в состояние покоя крайне сложно. Со временем мы набираемся опыта, и наш навык применения техник усиления и расслабления становится всё лучше и лучше, что позволяет нам ослабить усложнённое мышление грубого уровня, которое с этого

момента не может помешать нашей медитации. На данном этапе ум можно сравнить с медленным течением большой реки, например Ганга, поскольку, даже несмотря на то что в уме происходит определённое движение ментальных процессов, оно не убыстряется и не становится стремительным, беспорядочным потоком. Теперь наш ум способен пребывать в естественном состоянии, хотя порой может случиться и такое, что он отвлекается на какие-либо объекты чувственного восприятия и впадает в возбуждение. Когда в конце концов мы достигнем состояния медитативной концентрации – самадхи, в уме прекратятся любые процессы, вызывающие ментальное возбуждение. И даже если какие-либо из этих ментальных процессов тонкого уровня всё же возникнут, они не смогут нарушить наше медитативное состояние и через какое-то время прекратятся сами собой. На этом этапе ум можно сравнить с рекой, достигшей океана, поскольку мысли, ощущения и эмоции больше не в состоянии ослабить памятование и бдительность, точно так же, как волны океана не могут потревожить его глубин. Теперь всё, что возникает в уме, освобождается само собой.

Именно так определяются в традиции махамудры этапы прогресса на пути медитации пребывания в покое. Однако не стоит искать здесь противоречия с традицией сутры, в которой обычно объясняется девять этапов развития медитативной концентрации. Градации обеих традиций согласованы следующим образом: 1) «пребывание» достигается, когда практикующий пытается сконцентрироваться на выбранном объекте; 2) «продолжительное пребывание» достигается, когда внимание больше не отвлекается от выбранного объекта концентрации; 3) «восстанавливаемое пребывание» достигается, когда мы с помощью применения памятования раз за разом восстанавливаем концентрацию на

выбранном объекте; 4) «тщательное пребывание» достигается, когда мы становимся способны непрерывно сохранять памятование, и оно никогда не ослабевает; 5) «успокоение» достигается, когда мы начинаем осознавать пользу практики медитативной концентрации; 6) «взятие под контроль» достигается, когда мы начинаем осознавать вредное влияние вялости и возбуждения и учимся преодолевать эти препятствия, успокаивая ум с помощью техник усиления и расслабления; 7) «полное взятие под контроль» достигается, когда ментальные процессы тонкого уровня, такие как цепляние, приходят в состояние покоя; 8) «однонаправленность» достигается, когда ум становится способен пребывать в состоянии медитативной концентрации, сохраняя памятование и бдительность, используя для устранения препятствий методы усиления и расслабления; 9) «медитативная концентрация», или «самадхи», достигается, когда для сохранения медитативной концентрации больше нет никакой необходимости прикладывать усилия. Таким образом, мы можем видеть, что подходы сутры и махамудры ни в чём друг другу не противоречат, даже несмотря на то, что они во многом друг от друга отличаются. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Когда ум становится способен концентрироваться на
выбранном объекте,
Следует сохранять эту концентрацию как можно дольше.

В учениях сутры махаяны также описано шесть способностей, возникающих благодаря практике медитации. Эту концепцию можно применить и для лучшего понимания учений традиции махамудры. Не стоит думать, что эти шесть способностей не имеют никакого отношения к практике в рамках нашей традиции. С точки зрения традиции махамудры шесть способностей

следует рассматривать следующим образом: 1) способность воспринимать означает, что мы способны слушать и воспринимать наставления о том, как развить медитативную концентрацию; 2) способность размышлять появляется, когда мы обдумываем полученные наставления; 3) способность сохранять памятование появляется, когда мы используем этот ментальный фактор для медитации; 4) способность проявлять бдительность помогает нам сохранять интерес к практике и наделяет нас усердием, необходимым для того, чтобы обрести её плод; 5) способность прикладывать усилия поддерживает наш интерес к медитации и даёт нам силы обрести её плод; 6) способность эксперта возникает, когда мы полностью освоили техники и методы практики медитации махамудры.

В текстах традиции сутры описываются методы, помогающие развить медитативную концентрацию. Они вполне согласуются с подходом к медитации шаматхи, принятом в традиции махамудры: 1) «метод практики медитативной концентрации с помощью усилия» соответствует уровню новичка, которому для того, чтобы развить концентрацию, приходится прикладывать массу усилий; 2) «метод практики медитативной концентрации, нарушаемой препятствиями» – соответствует уровню практикующих, которые регулярно теряют медитативное состояние, поддаваясь вялости или возбуждению, поскольку ещё не довели до совершенства навыки памятования и бдительности, позволяющие стабилизировать практику медитации; 3) «метод практики медитативной концентрации, не нарушаемой препятствиями» – соответствует уровню опытных практикующих, уже развивших необходимые навыки, предохраняющие медитацию от препятствий; 4) «метод практики медитативной концентрации, происходящей спонтанно» – соответствует уровню тех практикующих, кто

смог стабилизировать своё медитативное состояние и больше не нуждается в приложении усилий для того, чтобы преодолевать препятствия. Все практикующие – как в традиции сутры, так и в традиции махамудры – проходят через эти стадии прогресса.

Практика на этапах с первого по шестой требует от практикующего постоянно зарождать в уме надлежащие ментальные факторы, такие как убеждённость, приверженность выбранному пути, памятование и другие. К моменту, когда мы достигаем седьмого и восьмого этапов, мы уже являемся довольно опытными практикующими, и у нас больше нет нужды снова и снова зарождать в уме вышеперечисленные ментальные факторы. Эти этапы быстро подводят нас к последнему, девятому этапу развития медитативной концентрации. Освоение седьмого и восьмого этапов означает, что теперь, стоит нам только подумать о практике медитации, как она начинается автоматически. Мы принимаем позу для медитации, и наш ум сразу же естественным образом погружается в медитацию, которую не в силах нарушить никакие препятствия. Это напоминает то, как человек учится читать. Сначала, чтобы прочесть что-то, нам приходится концентрироваться и прилагать усилия. Точно так же и усилия по поддержанию состояния медитативной концентрации вначале требуют от нас огромных затрат энергии. После того как мы освоили азы чтения, нам всё ещё приходится прилагать усилия для того, чтобы читать. Но когда мы читаем свободно, это происходит без усилий – естественным образом.

Когда мы наберёмся опыта, выполняя практику медитации шаматхи в течение значительного времени, у нас начнут возникать медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций. Эти приятные ощущения могут возникать даже после практики – во время так называемых «перерывов между сессиями

медитации», или в «постмедитативном состоянии». Неопытные практикующие могут перепутать эти приятные ощущения с истинным опытом пребывания в состоянии медитативной концентрации, но никто из мастеров линии передачи их в этом качестве не признаёт.

Как же нам тогда воспринимать эти ощущения, которые возникают во время медитации? В соответствии с учениями традиции сутры состояние покоя достигается тогда, когда ум становится достаточно гибким. Пока гибкость ума не развита, наша медитативная концентрация не может выйти за пределы опыта однонаправленности в рамках мира желаний. В учениях сутры упоминается три различных мира, каждому из которых соответствует определённый уровень концентрации, – мир желаний, мир форм и мир без форм. Этап однонаправленности достигается тогда, когда ум обрёл надлежащую гибкость и может быть использован в черте мира желаний. Однако такой уровень концентрации является гораздо более низким по сравнению с концентрацией, соответствующей миру форм и миру без форм. Поэтому в учениях сутры этот уровень называется однонаправленностью, приближающейся по своим качествам к совершенной медитативной концентрации. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

Когда мы достигаем уровня однонаправленности – концентрации, соответствующей миру желаний, наши ум и тело становятся более гибкими и пригодными для практики, и тогда в уме возникают ощущения блаженства, ясности и отсутствия концепций, что в свою очередь приводит к тому, что мы начинаем получать от практики медитации удовольствие. Что касается нашей физической формы, то тело становится более пригодным для практики благодаря выполнению дыхательных техник, связанных с распространением дыхания по всему телу.

Как только у нас начинают возникать разнообразные медитативные переживания, мы начинаем применять шесть техник стабилизации медитативной концентрации – различение, намерение, уединение, радость, анализ и воздействие. С помощью этих техник мы постепенно достигаем уровня концентрации, соответствующей миру желаний, а затем в какой-то момент переходим на уровень мира форм и мира без форм. В тексте «Ступени медитации» сказано:

Когда ум пребывает в равновесии, сохраняя при этом аспект концептуального понимания и анализа, это можно определить как состояние без помех, которое соответствует первому этапу развития самадхи. Этот этап подразумевает, что в уме устранены чрезмерные желания и страстная привязанность, и теперь он постепенно начинает освобождаться и от других загрязняющих ментальных факторов. На этом этапе мы задействуем такие ментальные факторы, как концептуальное понимание, анализ, радость и счастье. Однако если мы будем продолжать практиковать дальше, то со временем ум перестанет использовать такой ментальный фактор, как концептуальное понимание, и оно перестанет играть какую-либо роль.

Мы достигаем второго этапа развития медитативной концентрации, когда нам больше не нужны для практики концептуальное понимание и анализ. Эти ментальные факторы исчезают из потока ума, и мы испытываем ощущение радости и счастья. Мы достигаем третьего этапа развития медитативной концентрации, когда ум освобождается от загрязнений, которые всё ещё присутствовали в нём на втором этапе, и к ощущению счастья добавляются также такие ментальные факторы, как равновесие, памятование и бдительность. Мы достигаем четвёртого этапа развития медитативной концентрации, когда устраняем привязанность тонкого уровня, которая

всё ещё присутствовала на третьем этапе. Теперь ум пребывает в равновесии и остаётся свободным даже от таких ощущений, как удовольствие и боль, счастье и несчастье.

Именно таким образом мы продвигаемся по последовательным этапам практики медитации пребывания в покое. Когда ум и тело обретают гибкость и становятся пригодными для практики, пребывать в состоянии медитативной концентрации становится несложно, поскольку тело и ум освобождаются от ограничений и у нас появляется ощущение благополучия. Благодаря этому мы можем оставаться в состоянии медитативной концентрации долгое время. Например, известный мастер медитации Гампопа мог оставаться в состоянии медитативной концентрации на протяжении тринадцати дней, удерживая всё это время масляный светильник на макушке головы.

Это было краткое описание подхода традиции сутры к этапам развития медитативной концентрации согласно практике медитации шаматхи. Однако с точки зрения традиции махамудры и соответствующей линии передачи нам не следует придавать слишком большое значение этим стадиям медитативного сосредоточения. Согласно нашей линии передачи, способность стабилизировать ум считается, скорее, подготовительной стадией практики медитации. Даже если мы ещё не довели до совершенства техники, способствующие гибкости тела и ума, но способны приводить ум в состоянии покоя, то, хоть нам и приходится до сих пор прилагать для этого определённые усилия, тем не менее подобный уровень самадхи считается достаточным для того, чтобы приступить к выполнению медитации проникающего видения.

Согласно традиции махамудры, нам не стоит тратить всю свою энергию исключительно на практику ме-

дитации пребывания в покое. Традиционный подход к практике заключается в том, чтобы комбинировать две практики – шаматаху (пребывание в покое) и випашьяну (проникающее видение). Но не следует думать, что между традициями сутры и махамудры существует какое-либо противоречие. Возможно, эти две традиции немного по-разному подходят к развитию медитативной концентрации, но с точки зрения самой медитации никаких различий между ними нет. Техники памятования, бдительности, усиления и расслабления одинаково важны для обеих традиций, и обе традиции согласны между собой в том, что со временем пребывание в состоянии медитативной концентрации не будет вызывать труда у того, кто её регулярно практикует. С точки зрения традиции махамудры очень важно научиться пребывать в состоянии медитативного равновесия и в какой-то момент приступить к практике проникающего видения. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Проникающее видение рождается лишь в состоянии покоя.

Мастера линии передачи всегда говорят, что «если ум не установлен в состояние покоя, проникающего видения не обрести» или «если начать с медитации проникающего видения, то не обретёшь ментальной стабильности, и поэтому очень важно выполнять практику пребывания в покое».

Предназначение медитации пребывания в покое

Нам необходимо выполнять практику медитации пребывания в покое, поскольку и мирской духовный путь, и духовной путь, выходящий за пределы мирского, – оба используют эту медитацию в качестве своей основы. Что касается мирского духовного пути, то сна-

чала нам следует очистить загрязнения трёх миров существования, для чего используется медитация шаматхи, а затем уже приступать к практике випашьяны. Поскольку мы живём в мире желаний, то испытываем достаточно сильные эмоции, а мышление наше сумбурно и беспорядочно, поэтому нам необходимо применять определённые противоядия, позволяющие решить эту проблему. В мире форм главную проблему представляют собой загрязнения тонкого уровня, и для их устранения нам необходимо практиковать медитацию проникающего видения – випашьяну. Чтобы достичь одного из этапов развития медитативной концентрации, которые соотносятся с тремя мирами существования, – а именно восьми состояний, близких к совершенному состоянию медитативной концентрации, или восьми истинных состояний медитативной концентрации и так далее, – мы обретаем проникающее видение, переходя от одного этапа медитативной концентрации к другому. Поэтому нам никак не обойтись без практики медитации шаматхи.

Что касается духовного пути, выходящего за пределы мирского, то медитация пребывания в покое служит основой для развития проникающего видения, которое позволяет нам постичь Четыре благородные истины и отсутствие независимого существования собственного «я» и внешних феноменов. В соответствии с учениями хинаяны мы можем практиковать випашьяну, лишь освоив практику шаматхи. С точки зрения учений махаяны мы можем применять практику проникающего видения випашьяны для постижения отсутствия независимого существования собственного «я» и внешних феноменов, а также недвойственности, лишь освоив предварительно практику шаматхи.

Практика шаматхи помогает развить множество разнообразных способностей, таких как четыре опоры

сверхъестественной трансформации, восемь уровней концентрации мира форм и мира без форм, восемь методов установления ума, восемь методов наделения силой и десять техник, расширяющих возможности. Для того чтобы овладеть всеми этими способностями, нам необходимо развивать медитативную концентрацию. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда практикующие преодолели все препятствия, они обретают способность пребывать в состоянии медитативной концентрации и другие разнообразные способности.

И далее:

Практикующие, которые научились применять соответствующие методы установления ума, смогут развить разнообразные способности, в том числе связанные со сверхъестественной трансформацией.

Мы обретаем эти способности, развивая однонаправленность ума, пребывая в состоянии медитативной концентрации, а также в состоянии концентрации, соответствующей миру форм и миру без форм. Более того, лишь выполнение практики шаматхи может помочь нам избавиться от беспокоящих эмоциональных состояний грубого уровня и двойственного восприятия субъекта и объекта.

Однако с точки зрения традиции махамудры главным достоинством практики шаматхи, из-за которого необходимо её практиковать, считается то, что она способствует выполнению практики випашьяны – пребывание ума в состоянии покоя позволяет обрести проникающее видение. Мы достигаем вершины развития человеческого существа благодаря упражнениям, связанным с медитацией шаматхи, но лишь практика випашьяны позволяет нам подняться и над этой вершиной.

Если мы хотим выполнять практику випашьяны, необходимо сначала освоить практику шаматхи. Для

большинства людей будет очень трудно выполнять медитацию випашьяны, не имея никакого опыта шаматхи. Без той основы, которую мы закладываем практикой шаматхи, практика випашьяны будет напоминать собой водопад, или светильник, огонь которого дрожит на ветру, поскольку удерживать фокус ума на медитации випашьяны невозможно без навыка, который можно обрести лишь практикой шаматхи. Ум, который не может пребывать в состоянии покоя, не способен сконцентрироваться, а значит, ему не получить опыт проникающего видения истинной реальности. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Неприрученный ум подобен быстрой реке. Ум, который не способен пребывать в состоянии покоя, не сможет обрести проникающего видения истинной реальности.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Випашьяна в отрыве от шаматхи лишь ещё больше отвлекает ум йогина. Это напоминает дрожащий на ветру огонь светильника, который рано или поздно гаснет и уже не в состоянии излучать свет мудрости.

У вас может возникнуть вопрос: как долго нужно практиковать медитацию шаматхи? Главное – это достичь первого этапа развития медитативной концентрации – концентрации, соответствующей миру форм. Если это осуществить не удаётся, то можно обойтись достижением состояния однонаправленной концентрации мира желаний. Паво сказал:

Люди, которые увлечены медитацией,
Могут, даже не следуя духовному пути,
Достичь последнего этапа концентрации,
Соответствующего миру без форм.

Однако, поскольку они не встали на путь духовного развития,

У них продолжают возникать тревожащие эмоции и омрачения,

Снова затягивая их в сансару.

Те же люди, кто вступил на путь духовного развития,

Могут, даже не достигая высших этапов концентрации,

Использовать однонаправленность ума,

Объединяя его с проникающим видением,

И в результате покинуть сансару.



4. Медитация проникающего видения – Випашьяна

Почему необходима практика випашьяны

Не следует останавливаться лишь на одной практике шаматхи, поскольку такой подход никогда не приведёт нас к освобождению или просветлению. Если мы будем практиковать только шаматху, это, возможно, поможет нам успокоить ум и взять под контроль ментальные загрязнения и беспокоящие эмоциональные состояния. Но одной лишь практики шаматхи недостаточно для того, чтобы отсечь их корень и тем самым навсегда устранить, и поэтому они будут возникать снова и снова и оказывать на наш ум огромное влияние, даже оставаясь неосознанными. Лишь практика медитации випашьяны позволяет обрести истинное проникающее видение отсутствия независимого существования собственного «я» и внешних феноменов. Это постижение отсутствия самобытия приводит к полному искоренению загрязнений и тревожащих эмоций, освобождая наш ум от существования в сансаре. В тексте «Ступени медитации» сказано:

Йогини устраняют беспокоящие эмоциональные состояния с помощью практики шаматхи, но одной лишь шаматхой эти состояния полностью не искоренить. Без випашьяны йогини так и будут пребывать в неведении о своих заблуждениях, остающихся на бессознательном уровне.

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Когда мы стабилизируем ум с помощью шаматхи,
Беспокоящие эмоции затихают.
Когда мы выполняем практику випашьяны,
Беспокоящие эмоции и загрязнения полностью устраняются.

Нам необходимо выполнять практику випашьяны для того, чтобы устранить все загрязнения и омрачения. Только проникающее видение обладает достаточной мощностью, необходимой для того, чтобы отсечь самый корень загрязнений, устраняя их тем самым без остатка. В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Мирские люди выполняют медитацию шаматхи,
И в силу этого могут временно рассеивать омрачения.
Но если они не обретут проникающего видения ви-
пашьяны,
Им не постичь свою собственную истинную природу,
А их омрачения возникнут снова.
Но если шаматху объединить с випашьяной,
Мы придём к пониманию, что по своей природе и наше
собственное «я»,
И истинная природа реальности лишены независимого
существования.
Лишь проникающее видение випашьяны может при-
вести к нирване.

Мы можем последовательно пройти через все этапы развития медитативной концентрации шаматхи, но достигнутые состояния ума сами по себе не приведут нас к обретению проникающего видения. Этот метод медитации в одиночку никогда не поможет нам преодолеть заблуждение о собственном «я». Пока мы держимся за это изначальное заблуждение, тревожащие эмоциональные состояния будут возникать снова и снова, и мы будем продолжать бесконечно скитаться по сансаре, увлекаемые своими заблуждениями то туда, то сюда. И напротив, если с помощью медитации випашьяны мы сможем постичь, что наше собственное «я» не обладает независимым существованием, то избавимся от заблуждений, удерживающих нас в сансаре, и достигнем нирваны. Нет другого пути, ведущего к достижению нирваны. Когда мы обретаем проникающее видение отсутствия

самобытия собственного «я», это автоматически приводит к полному устранению всех тревожащих эмоций.

Подготовка к практике випашьяны

Прежде чем мы сможем начать выполнять практику проникающего видения – випашьяну, необходимо понять, в чём заключается сама практика и к каким результатам она приводит. Это поможет нам обрести уверенность в том, что мы всё делаем правильно. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Слушание учений, размышление о них, установление истинного воззрения – вот причины, ведущие к обретению проникающего видения.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Перед тем как мы перейдём непосредственно к самой практике медитации, нам нужно выполнить ещё ряд условий, необходимых для обретения проникающего видения, – найти того, кто обладает надлежащими навыками, получить от него наставления и проанализировать их.

«Кто-то, обладающий надлежащими навыками» – это человек, у которого есть опыт практики шаматхи и випашьяны и кто способен передавать свои знания другим. Тот, кто осведомлён лишь о теоретических аспектах медитации, не способен наставлять других о том, как выполнять ту или иную практику. Поэтому очень важно найти кого-то, кто не просто знает, как практиковать, а действительно практикует сам.

Существует огромное количество учений, и все они довольно информативны. Однако нам стоит обращать особое внимание на те из них, которые касаются окончательного смысла. Всегда существует опасность, что мы заплутаем в учениях, где объясняется интерпрети-

руемый смысл, и так и не придём к пониманию самой сути. Нам нужны определённые учения – учения окончательного смысла. Чтобы постичь смысл таких учений, недостаточно их просто слушать, мы должны размышлять над ними и потом использовать эти размышления для медитации, позволяющей обрести личный опыт переживания абсолютной истины. Эту истину невозможно постичь, опираясь лишь на логическое исследование и анализ. Учения интерпретируемого смысла связаны прежде всего с относительной истиной и объясняют её, используя слова, понятия и логический анализ. Учения окончательного смысла уделяют основное внимание истинной природе и направлены на получение прямого опыта переживания пустотности. Пустотность невозможно постичь, опираясь лишь на концептуальные построения ума. В «Сутре, переданной вечным разумом» сказано:

Те сутры, в которых объясняется относительная истина, раскрывают смысл, подлежащий интерпретации, а те, в которых объясняется абсолютная истина, раскрывают окончательный смысл. Сутры, в которых используется много слов и понятий, принадлежат к первой категории, а те, что сразу переходят к объяснению неопровержимого смысла абсолютной истины, которая своей глубиной демонстрирует ограниченность языка, на котором её пытаются объяснить, – ко второй.

Что же такое относительная и абсолютная истины? Сутры, которые используют в своих объяснениях такие концепции, как собственное «я», чувственное восприятие, сознание, жизненная энергия и так далее, связаны с относительной истиной. Сутры, в которых говорится об отсутствии независимого существования собственного «я», о нерождённости, пустотности и так далее, раскрывают окончательный смысл и связаны с абсолютной истиной. В «Сутре, переданной вечным разумом» сказано:

Многие сутры используют мнимые идеи о самости, о реальности чувственного восприятия, о двойственности субъекта и объекта и об отдельно существующих индивидуумах. Эти учения называют интерпретируемыми, поскольку в них объясняется относительная истина. С позиции более высокого воззрения ничто из вышеперечисленного не обладает независимым существованием. В сутрах, где речь идёт о пустотности, отсутствии атрибутов, невыразимости, необусловленности, нерождённости, отсутствии независимого существования, отсутствии двойственности субъекта и объекта, отсутствии отдельного существования индивидуумов, объясняется абсолютная истина.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Нам будет несложно отличить сутры одной категории
От сутр другой, если будем помнить,
Что в тех сутрах, где речь идёт о пустотности,
Говорится об окончательном смысле;
А в тех, где речь идёт о чувственном восприятии, его
субъекте и объекте,
Говорится об интерпретируемом смысле.

Нам следует сосредоточиться именно на тех учениях, где речь идёт об окончательном смысле, поскольку слушание и размышление над подобными учениями помогают нам обрести достоверное воззрение. Достоверное воззрение является главным условием развития проникающего видения. Наше понимание реальности должно быть ясным и точным. Воззрение можно обрести лишь на основе аутентичных учений, и только такое воззрение может привести нас к обретению проникающего видения.

Прежде всего нам следует слушать учения и размышлять об услышанном. Так мы учимся преодолевать препятствия вялости и возбуждения, контролировать наше чувственное восприятие, сохранять и развивать

осознавание, воспитывать сдержанность и так далее. Все эти благие навыки появляются у нас благодаря следованию надлежащим наставлениям. С точки зрения традиционной линии передачи полагаться на личные наставления гуру – наиболее важный аспект духовной практики, поскольку мы можем обрести достоверное воззрение, лишь получив его прямую передачу от своего учителя. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Обнаружить вместерождённую мудрость
Можно, если сойдутся вместе
Наше собственное стремление
И благословение гуру.

И далее:

Мудрость самоосознавания
Присутствует за пределами вербального общения между учеником и гуру.
Передача происходит лишь тогда, когда случается встреча
Стремления ученика и благословения гуру.

Различные подходы к практике випашьяны

Существует множество методов практики медитации проникающего видения, включая размышление о непостоянстве, постижение Четырёх благородных истин и так далее. В традиции махамудры проникающее видение випашьяны обретают благодаря пониманию отсутствия независимого существования собственного «я» и внешних феноменов. Мы постигаем истинную природу всего сущего – как субъекта, так и объекта – благодаря обретению проникающего видения випашьяны. Практика проникающего видения несубстанциональности всего сущего включает в себя множество разнообразных методов, которые описаны во множестве текстов.

Следует также упомянуть, что в зависимости от текста описания этих методов могут немного отличаться друг от друга. В тексте «Компендиум абхидхармы» говорится о четырёх видах проникающего видения, в то время как в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» упоминается только три. Но вне зависимости от того, существует три или четыре типа проникающего видения, у всех этих методов одна и та же цель – привести практикующих к пониманию несубстанциональности собственного «я» и внешнего мира феноменов.

Множество индийских пандитов полагались на работы Нагарджуны и Асанги, в которых объяснялись методы логического обоснования согласно философии мадхьямака – «одно и множество», «идентичность и различие», которые помогают практикующим понять, что феномены не обладают независимым существованием. Логический анализ мадхьямаки заключается в аналитическом исследовании мира феноменов, которое приводит практикующих к постижению пустотности всех предметов и явлений. Однако этот подход основан на отрицании и сопряжён с риском заикнуться на концептуальном понимании истинной реальности. Он низводит истинную реальность до универсальной концепции и не способен передать опыт её переживания, который лежит за пределами формы и словесных описаний.

В традиции махамудры ум используется для того, чтобы получить прямой опыт переживания пустотности, поскольку постичь пустотность с помощью одного лишь логического анализа невозможно. Практикующие могут получить общее представление о пустотности, проведя аналитическое исследование, но это будет не более чем концептуальное понимание. Истинное воззрение махамудры можно обрести лишь с помощью методов, переданных такими великими индийскими сиддхами, как Сараха, Шаварипа и Тилопа.

Их метод имеет больше общего с философской школой йогачара, чем с мадхьямакой, поскольку в школе йогачара к пониманию абсолютной реальности ведёт постижение природы самого ума. Согласно наставлениям индийских сиддхов, нам не постичь пустотность лишь при помощи аналитического исследования и логического обоснования, нам необходимо понять и применить сущностные наставления по медитации и на их основе получить прямой опыт переживания пустотности. Вместо того чтобы анализировать внешние объекты, мы созерцаем истинную природу самого ума. Постигание абсолютной реальности происходит благодаря распознаванию природы нашего собственного ума, поскольку пустотность присутствует в нём и в качестве субъекта, и в качестве объекта. Этот метод ничем не отличается от того метода, который описан Ратнакарашанти в тексте «Сущностные наставления по праджняпарамите», Камалашилой в тексте «Ступени медитации», а также Атишей в тексте «Краткие сущностные наставления». Теперь можно перейти непосредственно к объяснению практики медитации проникающего видения – випашьяны.

Важность практики медитации випашьяны

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Истинная природа разнообразных аспектов чувственного восприятия
2. Обретение уверенности в том, что собой представляет основа сансары и нирваны

1. Истинная природа ментальных факторов чувственного восприятия

1.1. Как постичь природу ума

Самый лучший способ реализовать окончательную реальность – это постичь природу собственного ума,

поскольку именно ум определяет, останемся мы скитаться в сансаре или обретём свободу нирваны. То, как мы воспринимаем всё, что нас окружает, целиком зависит от ума, поскольку именно он генерирует все события опыта восприятия – как заблуждения, так и состояние просветления. Поэтому самым важным объектом медитации является сам ум. В тексте «Повторение имён сутры Дхармы» сказано:

Бодхисаттва Викрантамати сказал: «Сущность всех учений заключена в понимании того факта, что все отдельно существующие феномены целиком и полностью зависят от ума. Для того чтобы привести ум в состояние покоя, тебе придётся положиться на сам ум. Если сможешь постичь природу ума, то обретёшь знание обо всём на свете. Развивать проникающее видение природы ума следует аккуратно и без напряжения».

Если мы сможем постичь истинную природу ума, то поймём природу всех феноменов, поскольку если освобождается ум, то освобождается и всё остальное. В «Сутре облаков драгоценностей» сказано:

Ум является отправным пунктом всех феноменов. Лишь постижение истинной природы ума приводит к постижению истинной природы всего остального.

В «Сутре мудрости на пороге смерти» сказано:

Постижение истиной природы ума – это обретение мудрости. Обретение мудрости – это просветление. Просветление можно обнаружить лишь в истинной природе ума.

Сараха сказал:

Когда ум ограничен,
Мы пребываем в заключении.
Когда ум освобождается,
Мы вырываемся из сансары.

И далее:

Если ум постигает свою собственную истинную природу,
Он сам собой освобождается от искажённых воззрений
И обретает великое блаженство.
Это и есть наивысшие сиддхи.

Тилопа сказал:

Постижение природы ума
Похоже на то, как срубают дерево у самого корня.
Попытки обрести духовное прозрение иным способом
Похожи на то, как обрубают у дерева ветви.

Нам следует всеми силами стремиться к тому, чтобы получить опыт проникающего видения истинной природы ума, поскольку именно природа ума является основой заключения в сансаре и освобождения в нирване. Согласно Шантидеве, неведение истинной природы ума может привести лишь к страданиям. Поэтому нет практики эффективнее, чем медитация на природе ума. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Неведение природы ума
Всегда приводит к страданию.
Если стремишься к достижению счастья,
Нет практики лучше, чем знание природы ума.

И далее:

Я дал обещание тренировать ум
И бдительно за ним наблюдать.
Это и есть истинный аскетизм,
А мучить собственное тело – в чём здесь аскеза?

Некоторые философы и люди с аналитическим складом ума возражают против того, чтобы уделять медитации на природе ума такое большое значение, аргументируя это тем, что если бы достижение просветления было возможно благодаря медитации на природе

ума, без применения для этого анализа и логического обоснования, то все живые существа без труда бы его достигали, поскольку истинная природа ума обычного существа и истинная природа ума существа просветлённого ничем не отличаются друг от друга. Подобная критика практики медитации линии передачи ничем не обоснована. Она лишь указывает на недостаточную осведомлённость о ней критикующих. Эти философы и интеллектуалы ошибочно полагаются исключительно на концептуальное понимание пустотности, которое считают чем-то особенно ценным, а заблуждающийся ум воспринимают как что-то, от чего нужно во что бы то ни стало избавиться.

Если бы эти критики обладали более широкими познаниями в текстах традиции махамудры, то поняли бы, что истинная природа ума ничем не отличается от самой пустотности. В действительности пустотность – *это и есть* истинная природа ума. Поэтому, медитируя на истинной природе ума, мы автоматически медитируем на пустотности, поскольку они нераздельны. И точно так же, когда мы постигаем истинную природу ума, мы постигаем окончательную реальность. Но об этом мы поговорим подробнее в последующих главах, а в рамках объяснения медитации випашьяны я ограничусь лишь этим кратким упоминанием.

Когда йогин приходит к выводу, что природа ума обычного живого существа и природа ума существа просветлённого не отличаются друг от друга, это не является его чисто субъективным мнением. Если бы философы и интеллектуалы, критикующие нашу традицию, изучили аутентичные тексты, они бы сразу обнаружили многочисленные подтверждения этого вывода. Например, в «Сутре явления на Ланку» сказано:

Будда – это сам ум, который преобразился,
Отказавшись от концептуальных усложнений.

Этот просветлённый ум
Позволяет нам постичь окончательную реальность.

В тексте «Коренная тантра Колеса времени» сказано:

Ум обычных живых существ не загрязнён и ясен.
Он не обладал независимым существованием изначально.

Он никогда не возникал, не пребывал и не исчезал сам по себе —

Без стечения надлежащих причин и условий.

В тексте «Царь всех тантр [Калачакра]» сказано:

Все живые существа являются изначально просветлёнными, ведь состояние будды можно обнаружить в уме всех обычных живых существ.

В «Тантре неразрушимой дакини» сказано:

Когда ум постигает свою истинную природу,
Мы понимаем, что были пробуждены изначально.

В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Будду не найти вне нас самих.

Будду можно найти лишь в пространстве нашего собственного сознания.

В тексте «Устные наставления Манджушри» сказано:

Существование отдельных феноменов полностью обусловлено самим умом.

Понимание этого и есть состояние будды.

Эти цитаты из аутентичных текстов служат подтверждением нашего вывода о том, что природа ума обычных живых существ ничем не отличается от природы ума существ просветлённых. Согласно традиции махамудры, медитация випашьяны является методом, который позволяет нам получить опыт проникающего видения истинной природы ума, благодаря которому

мы приходим к выводу, что ум является изначально чистым. Никакие омрачения не в силах его загрязнить. В «Сутре, испрошенной Растрепалой» сказано:

Когда мы медитируем на истинной природе ума,
Сущность всех феноменов предстаёт как пустотность.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

Воодушевлённые бодхичиттой,
Мы медитируем на природе ума
И достигаем просветления.
Вот она – священная истина состояния будды.

И далее:

Когда мы медитируем на нераздельности
Пустотности, осознания и сострадания,
Мы олицетворяем Будду, Дхарму и Сангху.

В тантрах и комментариях к ним мы можем обнаружить множество утверждений, что медитация на природе ума – это лучший метод достижения просветления. Этот метод не является чем-то необычным и для традиции сутры. В учениях колесницы махаяны говорится о двух разновидностях бодхичитты – относительной, которая связана с практикой сострадания ко всем живым существам, и абсолютной, которая является синонимом природы будды, истинной природы ума, пустотности и окончательной реальности.

1.2. Природа ума – основа всего сущего

1.2.1. Тексты, объясняющие воззрение махамудры

Некоторые люди могут задаться вопросом, существуют ли какие-нибудь аутентичные письменные источники, в которых бы говорилось о воззрении махамудры. В каких именно текстах сказано, что мир феноменов зависит от ума и поэтому его окончательную реальность

можно постичь, медитируя на истинной природе ума, чтобы прийти к выводу, что он не обладает независимым существованием? Чтобы развеять подобные сомнения, я приведу цитаты из некоторых аутентичных текстов, в которых объясняется практика созерцания истинной природы ума. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Сначала необходимо понять, что ничего не существует
вне зависимости от ума.

Затем следует прийти к выводу, что и сам ум не обладает
независимым существованием.

Таким образом мы выходим за пределы двойственности
субъекта и объекта

И пребываем в сфере окончательной реальности.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Те, кто ищет истину, прежде всего должны понять,

Что всё сущее зависит исключительно от ума,

И затем развить проникающее видение,

Позволяющее постичь, что ум не обладает независимым
существованием

И в то же время весь наш опыт восприятия обусловлен
именно им.

Обычные люди, не обладающие знанием, боятся,

Что в их уме родится зло, и пытаются остановить его
движение.

Но истинная природа ума – это и есть окончательная
реальность.

Философская школа йогачара рассматривает разнообразные
феномены

Лишь как проявления ума.

Даже различия трёх аспектов реальности

Возникают в структурах ума.

Те, кто практикует махаяну, должны понять,

Что постижение того, что ум не обладает независимым
существованием, —

Это то же самое, что реализация недвойственности субъекта и объекта.

Истинная природа ума необусловленна и не имеет причины.

Поэтому можно сказать, что этот самый ум и есть ум просветлённый.

В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Практикующие должны прийти к выводу, что все три мира зависят от ума. Ум является ключом, который открывает тайную дверь в окончательную реальность, и приоткрывает завесу, скрывающую истинную природу материальных и ментальных феноменов. Развитие проникающего видения истинной природы ума естественным образом приводит к постижению истинной природы всех феноменов. Не следует думать, что природа ума – это нечто субстанциональное, обладающее независимым существованием. Внешний мир феноменов не обладает независимым существованием, но при этом выглядит так, как будто действительно существует сам по себе. Точно так же и ум – выглядит реально существующим лишь до тех пор, пока не проведено аналитическое исследование, которое всегда приводит к единственному выводу: обнаружить независимо существующий ум невозможно. Осознав это свойство ума, мы приходим и к пониманию истинной природы всего материального мира.

В различных текстах, содержащих наставления по медитации, можно найти множество похожих высказываний. Эти цитаты наглядно демонстрируют, что методы махамудры, которые используют ум для того, чтобы постичь окончательную реальность, основаны на многочисленных аутентичных источниках традиционных буддийских философских школ. Поэтому можно с уверенностью сказать, что методы махамудры являются вполне традиционными и не противоречат другим буддийским учениям.

1.2.2. Тексты, объясняющие воззрение махамудры

Целью медитации пребывания в покое является развитие способности фокусировать ум без отвлечения на выбранном объекте и преодоление привычки ума к усложнённому концептуальному мышлению. Когда практикующие готовы приступить к медитации проникающего видения, то навык сохранять ум в состоянии покоя, фокусируя его на выбранном объекте, позволяет им сохранять состояния равновесия и медитативной концентрации, необходимые для того, чтобы начать аналитическое исследование ума с помощью различающей мудрости. Шаматху называют «медитация пребывания в покое», а випашьяну – «аналитическая медитация», поскольку в ней задействуется различающая мудрость, позволяющая обрести проникающее видение истинной природы ума. Согласно традиции сутры, объектом аналитического исследования обычно является идея о независимом существовании собственного «я». В рамках традиции махамудры таким объектом выступает ум. Сам же метод аналитического исследования идентичен в обеих традициях. Позиция тела при медитации остаётся такой же, что и в практике шаматхи, – семичленная поза Вайрочаны. Глаза следует держать открытыми и стараться реже моргать. Сараха сказал:

Практикующему йогину лучше всего
Не моргать судорожно глазами,
А держать их открытыми.

И далее:

Индуистские йогины закатывают глаза, устремляя
взгляд в небеса,
Шраваки смотрят вниз и фокусируются на земле,
Тантрики всегда смотрят прямо.

Эти цитаты демонстрируют, насколько важным для практики является правильное направления взгляда.

Практикующим необходимо оставаться в состоянии равновесия, направляя взгляд прямо перед собой, сфокусировать внимание на самом уме и затем провести аналитическое исследование, задаваясь следующими вопросами: «Что такое ум?», «Является ли ум чем-то, что обладает независимым существованием?», «Обладает ли ум формой и цветом?», «Можно ли указать точное место его пребывания?», «Как его идентифицировать как что-то конкретное?», «Какими чертами и характеристиками он обладает?».

Нам необходимо продолжать подобное аналитическое исследование, пытаюсь разобраться, обладает ли ум формой и цветом, пытаюсь обнаружить его точное расположение и так далее. Зависит ли существование ума от внешнего мира? Зависит ли ум от тела? Если нам кажется, что ум пребывает в теле, стоит спросить себя: находится он в какой-то конкретной его части или пронизывает всё тело? Если ум пронизывает всё тело, то следует попытаться проследить, как именно он это делает. Интегрирован ли ум с физическим телом? Является ли кожный покров тела также и границами пребывания ума? Распространяется ли ум за пределы нашего физического тела во внешний мир?

Нужно также попробовать осознать природу ума как пустотность и спросить себя: «Как идентифицировать светоносность ума?». Нам следует вспомнить учения, в которых говорится о том, что ум является пустым, но при этом светоносным. Но что мы подразумеваем, когда говорим, что ум пуст? Значит ли это, что природа ума подобна пустому, ничем не заполненному пространству? Что вообще подразумевает сама концепция пустотности? Точно такое же аналитическое исследование следует провести, приняв в качестве объекта светоносность ума. Что мы подразумеваем, когда говорим, что ум обладает светоносностью? Является ли эта свето-

носность такой же, как светоносность солнца или луны? Можно ли сказать, что ум может освещать, делать ясным всё вокруг, подобно светильнику?

Нужно исследовать ум, задавая подобные вопросы, до тех пор, пока все они ни будут сняты. Недостаточно просто услышать учение о пустотности или прочитав о ней в книгах – необходимо постоянно проводить подобное аналитическое исследование и приходить к её пониманию через собственный опыт. Нам надлежит анализировать ум до тех пор, пока мы не обретём окончательную необратимую уверенность. Чем тщательнее мы будем анализировать ум, убеждаясь в его пустотности и светоносности, тем лучше будет наше понимание, поскольку благодаря этому методу наше ошибочное восприятие ума будет постепенно сходиться на нет. Со временем мы получим прямой опыт проникающего видения истинной природы ума и постигнем пустотность и светоносность. Выполняя аналитическое исследование ума, необходимо поддерживать памятование и использовать различающую мудрость.

Этот метод аналитического исследования не имеет ничего общего с обычным концептуальным мышлением. Это мышление особое, происходящее в состоянии медитативной концентрации. Подобное мышление приводит практикующих к такой форме понимания, когда они не могут выразить словами свой опыт, поскольку он не укладывается в рамки обычных концепций и представлений. Пустотность невозможно идентифицировать как то или это. Такое понимание выводит нашу практику медитации на совершенно иной уровень. На данном этапе очень важно сфокусировать внимание на этом новом понимании. Сараха сказал:

Анализируй свой собственный ум,
Поддерживая непрерывное памятование.
Если твой ум отвлечён,
Не добьёшься понимания.

В тексте «Ступени медитации» сказано:

Аналитическое исследование, проводимое в стабильном состоянии медитативной концентрации, приводит к обретению проникающего видения и дарует свободную от сомнений, аутентичную и самоочевидную мудрость.

1.2.3. Сравнение с начальным определением

Некоторые люди критически относятся к методам обнаружения истинной природы ума. Они утверждают, что мы не можем исследовать природу ума, поскольку она не является тем же самым, чем являются обычные материальные феномены, которые можно обнаружить и идентифицировать, и поэтому подобная практика является совершенно бесполезной. И снова подобный критицизм указывает лишь на то, что наши оппоненты недостаточно осведомлены о принципах практики медитации проникающего видения, они не обладают пониманием окончательного смысла истинной природы ума. Важность практики медитации на природе ума подчёркивается во множестве аутентичных текстов. Например, в тексте «Сутра груды драгоценностей» сказано:

Если хочешь добиться реализации, придётся постичь истинную природу ума.

В «Сутре, испрошенной Ратначудой» сказано:

Практикующим следует распознать истинную природу своего ума.

В тексте «Глава о богах, пребывающих в Обители тридцати трёх» сказано:

Мудрому надлежит следовать по пути обнаружения собственной сущности,
Который заключается в поиске истинной природы ума.
Пойми, что и сам ум, и его истинная природа не обладают независимым существованием,
Ведь не обладают им ни ищущий ум, ни ум искомый.

Эти цитаты из аутентичных текстов помогают нам оценить всю важность подобной практики. Простое концептуальное понимание того, что ум не является чем-то материальным и его невозможно обнаружить с помощью чувственного восприятия, не приведёт к возникновению проникающего видения истинной природы. Для этого необходимо аналитическое исследование. Нам следует анализировать всё тщательнее и тщательнее, продвигаться в своих логических рассуждениях всё дальше и дальше – до тех пор, пока мы не осознаем, что истинной природой ума является пустотность. В тексте «Ступени медитации» приводится цитата из текста «Сутра облаков драгоценностей»:

Когда мы погружены в размышления, ум порождает разнообразные мысли, создавая огромное количество идей и концепций, которые в свою очередь цепляются за окружающие внешние феномены. Нам следует понять, что ум, в котором происходит процесс мышления, создания образов и сохранения их в памяти, на самом деле не обладает независимым существованием. Если мы направим внимание на то, что находится за пределами этих мыслей, идей и концепций, – на истинную природу ума – то обнаружим, что и она не обладает независимым существованием.

В тексте «Демонстрация нераздельной природы дхармадхату», связанном с текстом «Сутра груды драгоценностей», сказано:

Будда: «Благородные, ум следует подвергнуть тщательному аналитическому исследованию с целью определить, обладает ли он такими атрибутами, как цвет – белый, красный, жёлтый или зелёный. Может быть, он похож на кристалл? Каков он по своей природе – чистый или загрязнённый, постоянный или непостоянный, материальный или нематериальный, вечный или пре-

ходящий?»).

Монахи: «О Досточтимый, природа ума нематериальна. Её нельзя понять, пытаюсь определить присущие ей характеристики или атрибуты. Она нигде не пребывает. Её нельзя распознать. Её нельзя предъявить другим. У неё нет начала. У неё нет формы. Природу ума невозможно обнаружить с помощью чувственного восприятия».

Будда: «О Благородные, может быть, эту природу ума, которая является нематериальной и непостижимой, всё же можно как-нибудь найти внутри, снаружи или посередине?»

Монахи: «Нет, Досточтимый, нельзя».

Будда: «Благородные, в силу того, что природа ума не обладает какими-либо из перечисленных характеристик и атрибутов, она не занимает место в пространстве и не может быть измерена временем, нематериальна, нигде не пребывает, не может быть обнаружена чувственным восприятием и нераздельна с окончательной реальностью. Она неотделима от окончательной реальности, поскольку идентична с ней».

В «Сутре груды драгоценностей» сказано:

Если в уме возникают страстное желание, ненависть или неведение, следует проанализировать эти состояния с позиции трёх времён. Если мы попробуем обнаружить эти состояния в прошлом, то у нас ничего не получится, потому что прошлого уже нет. Мы также не сможем обнаружить их и в настоящем, поскольку ум никогда не остаётся в статичном состоянии и потому не может задержаться в настоящем. Не обнаружим мы эти состояния и в будущем, поскольку будущее ещё не наступило. Природу ума невозможно воспринять, определить или обнаружить, поскольку она не обладает какой-либо формой и не может быть постигнута обычным концептуальным умом.

Выполняя это упражнение, практикующие приходят к выводу, что прошлое несубстанционально, поскольку оно перестало существовать и остаётся лишь в виде постепенно стирающегося отпечатка в нашей памяти. Они понимают, что и будущее несубстанционально, поскольку оно ещё не наступило, а настоящий момент несубстанционален потому, что не статичен и нестабилен. Когда мы проводим тщательное аналитическое исследование состояний собственного заблуждающегося сознания и приходим к выводу, что они не обладают субстанциональностью ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем, то все эти состояния – страстное желание, ненависть и неведение – начинают терять свою силу. В «Сутре груди драгоценностей» сказано:

Будда: «О Махакашьяпа, природу ума невозможно найти ни внутри, ни снаружи, ни посередине. Она не обладает никакими определёнными характеристиками. Она пребывает вне времени, поскольку её невозможно обнаружить ни в одном из трёх времён – ни в прошлом, ни в будущем, ни в настоящем. Что-то, что невозможно обнаружить и нигде не находится, невозможно показать другому человеку».

И далее:

Будда: «О Махакашьяпа, попытки обнаружить природу ума ни к чему не приводят. Её не найти в пяти скандхах, не ощутить с помощью шести структур чувственного восприятия, не обнаружить в восемнадцати их аспектах. Когда мы проводим аналитическое исследование собственного потока сознания, то можем задать вопросом, откуда возникает ум, и решаем для себя, что он возникает на основе воспринимаемых образов. Подвергните анализу эти ментальные образы и попробуйте выяснить, отдельны они от ума, или идентичны ему. Если они отдельны от ума, то единство реальности раскалывается на двойственность субъекта и

объекта. Если они идентичны, то получается, что ум превращает в объекты сам себя и в силу этого исчезает как субъект».

В «Сутре, испрошенной Ратначудой» сказано:

«Обнаружить» – в полном смысле этого слова – природу ума невозможно. Если бы такое было возможно, то природу ума давно бы уже нашли в одной из психофизических составляющих – скандхах – или в процессе взаимодействия аспектов шести структур чувственного восприятия. Но ни в одном из этих мест природу ума обнаружить невозможно.

Проводя подобное аналитическое исследование, практикующие могут подумать: «Природа ума должна существовать, поскольку существуют ментальные образы». В таком случае следует продолжить анализ и проследить взаимосвязь между ментальными образами и природой ума, чтобы понять, как эта взаимосвязь работает. Нужно спросить себя, являются они чем-то отдельным друг от друга или чем-то одним. В «Тантре просветления Вайрочаны» сказано:

Будда Ваджрадхара: «О Гухьяпати, знаешь ли ты, как следует выполнять аналитическое исследование тому, кто находится в духовном поиске, и как ему идентифицировать природу ума? Является ли природа ума чем-то, что обладает независимым существованием и что можно определить с помощью таких атрибутов, как форма и цвет? Как она связана с физическим телом, ощущениями, концепциями и представлениями? Что является эпицентром ума? Может быть, он каким-то волшебным образом связан с собственным „я“, как некое дополнение к двойственности субъекта и объекта? Нам следует провести аналитическое исследование ума с целью определить то, в каком виде он присутствует в потоке нашего опыта восприятия».

И далее:

Будда Ваджрадхара: «О Гухьяпати, пойми, что даже просветлённые существа и архаты, которые смогли избавиться от беспокоящих эмоциональных состояний, так и не сумели определить, что же такое природа ума, и все просветлённые существа и архаты будущего никогда не смогут этого сделать. Почему они не смогут этого сделать? Потому что природа ума изначально чиста и не является чем-то, что можно определить, как то или это. Она нигде не пребывает, не занимает место в физическом пространстве и не длится во времени. О Гухьяпати, природу ума нельзя постичь в рамках относительной истины. Этого не смогли и никогда не могут сделать даже просветлённые существа. Её нельзя познать с помощью концепций, поскольку она не обладает независимым существованием и определяющими характеристиками. Природа ума лишена главных и косвенных признаков. Она не является жёлтой, красной, белой, длинной, короткой, круглой, квадратной и так далее. Она также не укладывается в концепцию половой принадлежности, поскольку её нельзя определить как нечто женское, мужское или обладающее признаками обоих полов. Её нельзя отнести к какому-то определённом классу живых существ – людей, прет, духов, демонов, полубогов или ангелов. Природа ума пронизывает абсолютно всё, и поэтому её невозможно приписать какому-то одному классу живых существ.

Поэтому, Гухьяпати, природу ума невозможно обнаружить ни в мире желаний, ни в мире форм, ни в мире без форм. Она не принадлежит ни к этим мирам, ни к каким-либо иным, высшим мирам. Она не отдаёт предпочтения тому или иному проявлению. Её нельзя обнаружить нигде, поскольку она подобна пространству. Она пребывает за пределами ментальных процессов, происходящих в уме. Она пребывает за пределами заблуждающегося сознания. Её не обнаружить ни в органах восприятия, ни в членах тела, ни в сознании, ни в

самых ментальных процессах, происходящих в уме. Как это объяснить? Просто природа ума напоминает пространство, которое не обладает никакими характеристиками и пребывает за пределами ментальной активности, мыслительных процессов и концептуальных построений».

Подобные высказывания можно найти во многих текстах традиций сутры и тантры, относящихся к буддизму махаяны. Говоря вкратце, эти цитаты подчёркивают, что природу ума невозможно определить в рамках условных обозначений. Она не обладает характеристиками, такими как основные или вспомогательные атрибуты – цвет, форма, местоположение, внешний вид, длительность во времени и протяжённость пространстве. После тщательного аналитического исследования природы ума мы сможем прийти к выводу, что её невозможно определить и идентифицировать. Когда мы поймём тщетность попыток обнаружить природу ума и дать ей определение, то сможем понять, что её невозможно идентифицировать и как любые другие феномены. Логический анализ должен охватывать весь наш опыт восприятия и работу всех аспектов сознания. Когда мы будем осуществлять это аналитическое исследование, то в конце концов придём к выводу, что не можем дать определение природе ума, точно так же, как мы даём определения объектам чувственного восприятия или ментальным состояниям. Природа ума напоминает пространство. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Термины, такие как «природа ума», —

Это лишь вербальные формы обозначения.

Они не указывают на что-то конкретное.

Нет чего бы то ни было, на что можно было бы указать.

Даже само обозначение не является чем-то реаль-

ным.

Даже просветлённые существа не могут
Выразить эту всеобъемлющую природу.

Она лишена подобия и самости,

Пребывает за пределами представления о субъекте
и объекте,

Не относится ни к женскому, ни к мужскому, ни к
их сочетанию.

Говоря вкратце, поскольку природа ума лишена
всех этих характеристик,

То каким же чувством – будь это даже просветлён-
ное существо —

Её можно воспринять?

В тексте «Собрание наставлений, уводящих за пре-
делы» сказано:

Природе ума невозможно дать определение. Даже
буддам не удаётся идентифицировать её как некий объ-
ект. Когда мы видим, что обычными методами не об-
рести проникающего видения природы ума, то прихо-
дим к выводу, что метод аналитического исследования
этой природы – это как раз тот метод, который исполь-
зовали все просветлённые существа. Природу ума мож-
но постичь лишь с помощью практики аналитического
исследования, но ей невозможно дать определение, ос-
нованное на опыте чувственного восприятия, сенсор-
ных ощущений и концептуального логического обос-
нования.

И далее:

Поскольку природа ума не похожа ни на один из-
вестный нам феномен, мы не в состоянии идентифици-
ровать её как то или это. Она лишена каких-либо ха-
рактеристик и атрибутов и напоминает пространство.
Ввиду того что природа ума не отличается от оконча-
тельной реальности, её очень тяжело постичь.

1.2.4. Как можно обнаружить природу ума

Если мы будем регулярно производить аналитическое исследование, пытаясь обнаружить природу ума, то в конце концов придём к выводу, что её нельзя сравнивать с обычными внешними феноменами или процессами, происходящими в заблуждающемся уме. Природа ума не обладает какими-либо определёнными атрибутами и характеристиками, её нельзя описать при помощи концепций, её нельзя обнаружить в каком-либо конкретном месте, она ничем не обусловлена и ни от чего не зависит. В «Сутре учения о великом сострадании» сказано:

Природа ума напоминает пространство,
Поэтому необходимо созерцать её
Безграничной, как пространство,
И возникающей так же, как пространство.

В «Сутре вопросов Майтреи» сказано:

Майтрея: «Как нам воспринимать природу ума?».

Будда: «Как нечто неопределённое с точки зрения атрибутов и характеристик, что подобно пространству».

В «Тантре просветления Вайрочаны» сказано:

Природа ума похожа на природу пространства, поскольку точно так же не загрязнена концептуальными определениями, создаваемыми умом.

Сравнение природы ума с пространством можно найти во многих аутентичных текстах.

Сараха сказал:

Нам следует научиться воспринимать природу ума
Как идентичную пространству.

Шавари сказал:

Как только отсечён корень омрачённого сознания,
Мы видим, что природа ума подобна пространству.

Когда мы говорим, что природа ума подобна пространству, то имеем в виду, что аналитическое исследование в рамках медитации проникающего видения, если её выполнять правильно, приводит к тому, что процессы мышления и концептуальных усложнений естественным образом сходят на нет. До сих пор мы использовали концептуальное мышление для того, чтобы определить природу ума, но когда мы приходим к выводу о тщетности этих попыток, для нас открывается возможность получить опыт неконцептуального проникающего видения. Использование мышления и концептуальных построений для обнаружения природы ума в данном контексте называется *праджня*, или «различающая мудрость», поскольку этот метод ведёт к опыту проникающего видения. Этот процесс похож на то, как мы смотрим в пространство, ни на чём не фокусируясь, поскольку тогда всё, что попадает в поле нашего визуального восприятия, становится неопределённым – просто частью бесконечного пространства, в котором отсутствуют какие-либо конкретные объекты чувственного восприятия. Тилопа сказал:

Когда направляешь взгляд в пространство, ни на чём не
фокусируясь,
Все объекты чувственного восприятия перестают ока-
зывать влияние на ум.
Когда используешь концепции и анализ,
Чтобы обнаружить природу ума,
Концепции сходят на нет,
Уступая позиции просветлению.
Туман и облака не возникают из одного места и не пре-
бывают в другом,
Поскольку пространство не является местом.
И точно так же, как только мы обнаружим природу
ума,
Концептуальное мышление, которое было частью ана-
литического исследования,
Естественным образом растворится в этой природе.

И далее:

Обычные люди говорят, что пространство пустое,
Но это лишь условное обозначение.
Пространство не может быть пустым или не пустым,
Поскольку не обладает характеристиками и атрибута-
ми.

Природа ума считается светоносной,
Но и это лишь условное обозначение.
Ум не обладает определёнными характеристиками или
атрибутами.
Именно поэтому говорят, что ум подобен пространст-
ву.

Шавари сказал:

Если мы попытаемся воспринимать пространство, ру-
ководствуясь категориями «центр» и «периферия»,
То очень быстро поймём, что из этого ничего не вый-
дет.

Когда мы пытаемся обнаружить природу ума,
То поиски приводят нас к одному и тому же:
Природа ума не обладает определёнными характери-
стическими.

Когда мы применяем аналитическое исследование,
чтобы обнаружить природу ума,
Мы ничего не можем обнаружить.
Это как раз и есть величайшее из открытий!
Мы обнаруживаем именно это – нет ничего, что можно
обнаружить.

Поэтому мы используем мышление и концептуаль-
ные построения для реализации природы ума. Этот ме-
тод напоминает то, как мы трём друг о друга две дере-
вянные палочки, чтобы добыть огонь. В «Сутре вопро-
сов Кашьяпы» сказано:

Когда мы трём две деревянные палочки друг о друга,
чтобы добыть огонь,

То языки пламени этого огня, стоит ему зажечься, сожгут и сами палочки, благодаря которым это стало возможно.

Точно таким же образом концепции различающей мудрости

Ведут к неконцептуальному постижению природы ума.

Если мы будем использовать концептуальное мышление, применяя различающую мудрость, это рано или поздно приведёт нас к неконцептуальному, интуитивному недвойственному опыту реализации природы ума. Но не следует целиком полагаться на аналогию между природой ума и пространством, поскольку между ними всё же есть некоторая разница. И хотя эта аналогия действительно является очень удачной, мы не можем утверждать, что природа ума и пространство – это одно и то же, поскольку, даже несмотря на то что природа ума, как и пространство, не обладает характеристиками и атрибутами, она тем не менее, в отличие от пространства, является светоносной. Светоносность – это способность ума осознавать самого себя. Реализация природы ума происходит именно благодаря этому самоосознаванию, поскольку между природой ума и этим самоосознаванием нет никакой разницы. Природа ума не обладает независимым существованием, которое можно было бы распознать, используя чувственное восприятие, но её можно постичь, обнаружив присущее уму самоосознавание. Обнаружение самоосознавания нельзя сравнить ни с каким другим обычным опытом. Это событие не выразить словами; о нём не рассказать другим; его невозможно чётко описать. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Нам следует понять, что самоосознавание

Не обладает характеристиками и атрибутами.

Оно вне определений, концепций и представлений

И выходит за пределы идеи о существовании и несуществовании.

В «Тантре, пророчащей реализацию» сказано:

Природа ума пронизывает всё,
Её не обнаружить в каком-либо конкретном месте.
Не следует искать её внутри, снаружи или посередине.
Нельзя также утверждать, постоянна она или непостоянна.

Постичь её можно лишь через самоосознание.

В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Самоосознание
Можно реализовать,
Но невозможно описать
Или выразить с помощью концептуальных построений.

И далее:

Реализация самоосознания приводит к великому блаженству.

Именно так и достигается просветление.

Реализация природы ума происходит через мудрость самоосознания, которая идентична самой природе ума. Нам необходимо понять, что подобный опыт постижения природы ума невозможно выразить словами. Природа ума является неисчерпаемым источником неизменного блаженства. Когда используется термин «самоосознание», необходимо помнить, что он указывает на что-то, что свободно от кажущейся двойственности. Когда мы проводим аналитическое исследование природы ума и обнаруживаем, что она полностью лишена характеристик и атрибутов, то подобная реализация называется «мудрость самоосознания». Это не что иное, как аспект светоносности, присущей уму. Опыт реализации природы ума нельзя сравнивать с обычным когнитивным опытом, таким как чувственное восприятие обычных объектов или понимание, связан-

ное с концептуальным мышлением. Между наблюдателем и тем, что он наблюдает, нет никакой разницы. Тилопа сказал:

Самоосознавание не обнаружить,
Пытаясь дать ему определяющие характеристики.
Тебе необходимо получить собственный прямой опыт,
применяя аналитическое исследование собственно-
го ума.
Я, Тилопа, не могу сделать это за тебя.

Ни в коем случае не стоит недооценивать опасность, которую несёт неправильная интерпретация своего медитативного опыта. Например, мы можем спутать опыт стабильного сохранения медитативной концентрации с реализацией природы ума. Во время медитации может возникнуть множество разнообразных переживаний, которые обусловлены персональными кармическими отпечатками практикующего и бессознательными процессами, происходящими в его уме. Любой из этих процессов можно принять за опыт реализации природы ума. Сохраняя состояние глубокой медитативной концентрации, практикующие могут испытывать ощущение ясности и покоя, когда в уме прекращаются все ментальные процессы, и он пребывает в обширном пространстве пустотности. Этот опыт практикующие также могут принять за реализацию природы ума. Все эти ловушки указывают на то, что практикующий ещё не до конца понимает, что такое природа ума.

Эти ощущения обусловлены причинами и условиями. Каждое отдельное ощущение возникает в результате схождения воедино соответствующих причин и условий, и у практикующего либо возникает привязанность к этому ощущению, либо он пытается превратить это ощущение в концептуальную конструкцию, которая, по его мнению, описывает реализацию природы ума. Когда

благодаря мудрости самоосознавания происходит истинная реализация природы ума, этот опыт ничем не обусловлен и не зависит ни от каких вышеуказанных ощущений. Именно так и нужно воспринимать природу ума – как свободную от каких-либо определяющих характеристик.

Мы говорим «воспринимать природу ума», но это не означает, что есть что-то, что можно воспринять, как мы воспринимаем различные ощущения, возникающие во время медитации. В момент реализации природы ума у практикующих исчезает концепция о двойственности воспринимающего и воспринимаемого – для них между этими двумя аспектами больше нет абсолютно никакой разницы. Между воспринимающим и тем, что он воспринимает, нет ни одного отличия, даже такого мизерного, как кончик самой тонкой ворсинки. Природа ума не зависит ни от чего, в том числе от любых видов ощущений, возникающих во время медитации. Поэтому практикующим всегда надлежит придерживаться следующего совета. Как сказано в тексте «Сутра заповедной мудрости. Краткое изложение»:

В обычной жизни люди могут сказать: «Я видел обширное пространство».

И тут нам следует подумать вот над чем:

«А что в сущности значит „увидеть пространство“?»,

Ведь для удобства объяснения мы тоже можем по аналогии сказать:

«Я видел природу ума».

Хотя в действительности нет ничего, что можно увидеть.

Сараха сказал:

Природа ума изначально чиста, как пространство,
Нам лишь нужно снова и снова направлять на неё своё
внимание,

До тех пор, пока мы не осознаем, что нет ничего, что можно было бы увидеть.

Шавари сказал:

Мы приходим к выводу,
Что субъективное и объективное, если их проанализи-
ровать,
Не обладают независимым существованием.
Именно это – то, что невозможно обнаружить, – и есть
окончательная реальность.
Она не ограничена концепциями о прошлом, настоя-
щем и будущем.
Она неизменна и по сути своей является великим бла-
женством.

И далее:

Видеть природу ума означает видеть самого себя.
Когда я остаюсь в уединении и смотрю на самого себя,
То не могу обнаружить ничего, что можно было бы
увидеть.
Если нет никого, кто смотрит, и нет ничего, что можно
было бы увидеть, —
Это не выразить словами.
И поскольку это невозможно выразить словами,
Разве можно это осмыслить?

Наропа сказал:

Светоносная природа ума
Не существует —
Нам не обнаружить даже крохотной частицы
Чего-либо реально существующего.

Начинающим следует по крайней мере попытаться
обрести некоторое понимание природы ума. Для этого
необходимо выполнять практику медитации, сохраняя
памятование, бдительность и уверенность. В «Сутре со-
вершенной медитативной концентрации» сказано:

Когда мы позволяем уму пребывать в состоянии покоя
естественного состояния,
Мы получаем опыт переживания, которое невозможно
передать словами.

Тилопа сказал:

Природа ума ничем не отличается от окончательной
реальности.
Наш медитативный опыт в начале может быть отрыви-
стым и мимолётным,
Но нам необходимо продолжать практику и стабилизи-
ровать его,
Используя памятование и бдительность.

Майтрипа сказал:

Согласно традиции тантры,
Работа ума определяется циркуляцией энергии.
Сам же ум несубстанционален.

1.3. Динамическое проявление ума

1.3.1. Все внешние проявления создаются умом

Обычные люди, которые не знают, как проводить аналитическое исследование природы ума, инстинктивно цепляются за идею о том, что мир материальных объектов существует сам по себе, независимо от их ума. Они верят, что мир и населяющие его существа обладают независимым существованием, которое не обусловлено чувственным восприятием и является чем-то отличным от концептуальных конструкций ума. Это видение мира является ложным, поскольку на самом деле внешний мир представляет собой не что иное, как конструкцию, созданную нашим собственным умом. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Когда сходятся вместе концептуальные построения
нашего ума

И скрытые кармические склонности,
Вместе они обуславливают наше восприятие мира как
чего-то отдельного.

В реальности же мир целиком и полностью зависит от
ума.

Мы можем воспринимать и определять его лишь умом.
Вне зависимости от ума не существует никакого материального мира.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

Мир чувственного восприятия – формы, звуки, вкусы,
запахи и тактильные ощущения —

Определяется самими умом.

Нам необходимо понять, что мир чувственного восприятия

Обусловлен умом.

Именно так, и никак иначе, учил Будда.

Здесь у нас может возникнуть вопрос: «Почему же мы так охотно верим в мир внешних феноменов, воспринимая его как что-то объективно существующее, не зависящее от чего-либо и автономное?». Подобное восприятие обусловлено неведением – незнанием истинной природы ума. Когда мы не способны поддерживать изначальное видение ума и его истинной природы, в уме возникает двойственное восприятие «субъект – объект». После того как в нашем уме происходит это разделение на субъект и объект, мы начинаем цепляться за идею «я – другие» и безоговорочно в неё верить. Мы рассматриваем что-либо, что не считаем собой, как нечто совершенно от нас отличное и существующее само по себе. Это фундаментальное двойственное разделение обуславливает нашу реакцию на кажущийся нам независимым объективный мир – привязанность или отвращение. В основе нашей реакции лежат разнообразные психологические особенности и привычные склонности, хранящиеся в сознании-основе. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Когда активируются кармические отпечатки,
Они усиливают веру в двойственность субъекта и объ-
екта.

Но ничто во внешнем мире не существует независимо
от ума.

Верить в существование подобного мира означает ис-
кажать реальность.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

С безначальных времён
Обычные живые существа цепляются
За идею о реальном мире.
Но внешний мир является лишь проявлением ума
И полностью зависит от его установок.

И снова у нас может возникнуть вопрос: «Почему же тогда материальность внешнего мира кажется такой прочной и постоянной?». Пока мы остаёмся в неведении об истинной природе ума, мы продолжаем верить в независимое существование материального мира, в то, что он существует как нечто неизменное, постоянное и реальное. Подобная убеждённость возникает в силу совместного влияния на ум изначального неведения, разнообразных заблуждений, а также кармических отпечатков. Мы не способны увидеть несубстанциональность материального мира и продолжаем верить в то, что такие феномены, как горы и скалы, существуют сами по себе. Но это искажённое восприятие мира. Сараха использует следующую аналогию:

Когда над рекой дует холодный ветер,
Поверхность воды постепенно превращается в лёд.
И точно так же наше неведение
И созревание кармических отпечатков
Формируют восприятие мира как чего-то материально-
го и неизменного.

Объяснения, данные Сарахой, относятся к методам, получившим название «Соотнесение примера и смыс-

ла». В любом случае, если что-либо выглядит материальным, это вовсе не означает автоматически, что оно действительно является материальным. Например, человек, страдающий от катаракты, может видеть в небе плавающие волоски чёрного цвета, но это вовсе не означает, что в небе действительно плавают волоски. Ум создаёт мир точно так же. Но эта аналогия, конечно же, несовершенна. После того как к больному катарактой в результате лечения возвращается полноценное зрение, он перестаёт видеть в небе волоски, однако в случае с нашим восприятием мира, даже если мы осознаем его несубстанциональность, то не перестанем его воспринимать.

Внешний мир зависит не только от нашего индивидуального ума. Он связан также с коллективной кармой живых существ, и за счёт этого он продолжает проявляться. Реализация природы ума не подразумевает, что мы начинаем верить в то, что внешний мир вообще не существует. Тогда мы приходим к выводу, что природа ума и внешний мир неразрывно связаны между собой.

Мы должны обрести правильное понимание этой связи между умом и внешним миром, всё время напоминая себе, что концептуальное понимание само по себе никогда не поможет нам избавиться от ошибочных взглядов или устранить кармические отпечатки и склонности. Вирупа сказал:

Обычное концептуальное понимание того, как существуют внешние феномены,

Не приведёт к возникновению опыта переживания недвойственности.

Точно так же, как и в случае с больным катарактой

Болезнь не пройдёт,

Пока больной не пройдёт лечение.

Когда мы получаем опыт переживания недвойственности субъекта и объекта, это вовсе не означает, что

мы больше не воспринимаем внешний мир. Мы лишь избавляемся от заблуждений и искажённых взглядов, которые являлись основой нашего прошлого воззрения. В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

Не существует никаких «внешних» феноменов,
Все они – лишь проявления самого ума.
Поэтому прежде всего необходимо реализовать природу ума.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Воображаемое, относительное и достоверно установленное
Пронизано одной и той же реальностью.
Понять это означает постичь природу ума.

1.3.2. Реализация, позволяющая обрести проникающее видение проявлений

Сараха сказал:

Ум – это повелитель всего сущего,
Им созданы и сансара, и нирвана.
И то и другое стоит воспринимать лишь в связи с природой ума.

Корнем любого опыта, свойственного обусловленному миру, является сам ум. Любой опыт восприятия, любые ощущения, как внешние, так и внутренние, являются производными ума. Сараха сказал:

Любой опыт восприятия рождается из подобной пространству природы ума.
Восторг переживания нирваны
И гнёт оков существования в сансаре
Возникают в самом уме.

В одной сутре сказано:

Постичь природу ума означает
Постичь отсутствие у ума независимого существования,
Поскольку природа ума является светоносной и пустой.

Природа ума лежит в основе любого опыта восприятия, будь это негативный или позитивный опыт. Когда мы это понимаем, то автоматически осознаём пустотность мира феноменов, поскольку происходит реализация истинной природы всего, что возникает в потоке ума. В одной сутре сказано:

Постигнув истинную природу одного феномена,
Постигаешь природу их всех.

Арьядева сказал:

Тот, кто понял суть одного,
Автоматически понимает суть всего остального.

В тексте Арьядевы «Четыреста строф» сказано:

Стоит нам обрести достоверное восприятие хотя бы относительно одного феномена,
Мы автоматически начинаем достоверно воспринимать и все остальные,
Поскольку пустотность, которую мы постигаем благодаря достоверному восприятию одного феномена,
Является природой каждого отдельно взятого феномена.

Когда мы приходим к выводу, что истинной природой любого феномена является пустотность, то автоматически понимаем, что все остальные феномены обладают точно такой же природой. Когда мы осознаём пустотность феномена, наблюдая его визуальную форму, нет необходимости намеренно пытаться получить тот же опыт, наблюдая другие объекты чувственного восприятия один за другим. Этот опыт осознания пустотности феномена автоматически распространится и на другие структуры чувственного восприятия. Атиша в своём тексте «Введение в две истины» пишет:

Пустотность не разделить на составляющие,
Она не состоит из различных частей и пронизывает абсолютно всё.

Практикующему очень важно получить прямой опыт осознания природы ума. После того как мы обнаруживаем природу ума, нас больше не беспокоят ментальные события, возникающие в потоке ума, – мы просто осознаём истинную природу каждого из них. В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Когда мы постигаем природу ума
И применяем своё новое воззрение к каждому ментальному событию,
Все феномены становятся чистыми, как пространство.
Единственный опыт проникающего видения природы ума приводит к пониманию всего сущего.

Когда мы обнаруживаем естественное состояние чего-то одного, мы постигаем естественное состояние всего. Пустотность предстаёт как непрекращающееся проявление мира чувственного восприятия. Выражение «постижение природы ума приводит к постижению природы всего, что возникает в уме» вовсе не означает, что с реализацией природы ума в нём перестают происходить ментальные события. Оно означает, что природа всех мыслей, концепций и эмоций, которые возникают в потоке ума, нераздельна с пустотностью. Проявления (ментальные события, которые возникают в уме) и их истинная природа (пустотность) представляют собой нераздельное единство. В тексте «Объяснение бодхи-читты» сказано:

Природа сахара – это сладость,
Природа огня – это жар.
И точно так же всё, что возникает в уме,
По природе своей – пустотность.

И далее:

Пустотность нераздельна с проявлением мира чувственного восприятия,
А он, в свою очередь, неразделен с пустотностью.

Одно не может быть без другого.
Всё созданное возникает и завершается,
А потому является непостоянным.
Проявление и непостоянство всегда следуют вместе,
А относительной истины не бывает без абсолютной.

1.3.3. Этапы медитации проникающего видения

Медитация проникающего видения традиции махамудры очень схожа с медитацией проникающего видения традиции сутры. Единственное отличие в практике заключается в том, что в традиции сутры предпочтение отдаётся логическому обоснованию отсутствия независимого существования собственного «я» и внешних феноменов, в то время как в традиции махамудры основное внимание уделяется аналитическому исследованию работы ума. Мысли и эмоции возникают в уме и в уме же растворяются. Медитация проникающего видения позволяет нам научиться осознавать истинную природу мыслей и эмоций в самый момент их возникновения.

Сессию практики медитации следует начинать с того, чтобы принять надлежащую позу и привести ум в состояние покоя, как объяснялось в предыдущих главах книги. Затем нужно позволить уму пребывать в этом состоянии, сохраняя при этом осознание, и это будет способствовать раскрытию таких его аспектов, как светоносность и открытость. Когда мы достигнем значительного уровня стабильности и равновесия ума, нужно попробовать резко вызвать в нём гнев, настолько сильный, насколько это возможно. Затем наблюдайте этот гнев, пытайтесь анализировать свойственные ему атрибуты и характеристики. Как проявляется этот гнев? Где он пребывает? От чего он зависит? Попробуйте сформулировать, что это такое. Является ли гнев чем-то субстанциональным? Именно таким образом следует наблюдать и анализировать то, как в уме возникает гнев.

Если ум отвлекается, следует на некоторое время ослабить внимание, а затем попробовать снова вызвать гнев. Если у вас не получается вызвать в уме гнев и тем самым вывести ум из состояния равновесия, представьте себе кого-нибудь, кто нанёс вам вред, и попробуйте почувствовать гнев в отношении этого человека. Затем проанализируйте возникшее эмоциональное состояние. То же самое можно проделать и с другими тревожащими эмоциями – страстным желанием, завистью и похотью, намеренно вызвав их в то время, когда ум пребывает в состоянии покоя. Всё это можно также проделать с менее интенсивными и не столь эмоционально окрашенными мыслями. Нужно вызвать намеренно какую-либо из множества мыслей, которые обычно беспорядочно возникают в уме, и попробовать определить место, где она пребывает, есть ли у неё какая-либо форма, очертания или основа. Можно ли её зафиксировать, остановить и удержать? Нам следует осознавать природу мыслей и эмоций в тот самый момент, когда они возникают. Именно так и следует выполнять эту практику.

Мысли и эмоции постепенно сойдут на нет, и им на смену придут ощущение ментальной ясности и открытости – аспекты, присущие этому виду медитации. Но не следует воспринимать мысли и эмоции как некую проблему. Наоборот, нужно попытаться сделать так, чтобы они не исчезали. И тогда вы научитесь сохранять ментальную ясность в потоке мыслей и эмоций, которые возникают и растворяются в уме. Затем следует использовать эту ментальную ясность для того, чтобы осознавать природу этих возникающих и растворяющихся мыслей и эмоций. В этом заключается суть данной практики.

Не следует предпринимать никаких усилий для того, чтобы предотвратить возникновение мыслей, когда они спонтанно зарождаются в уме. Если вы будете

усердно выполнять практику медитации, как было описано выше, то постепенно убедитесь, что нет никакой необходимости избавляться от мыслей. Если вы способны осознавать природу этих мыслей и эмоциональных состояний, то больше не цепляетесь за них, и, будучи несубстанциональными и мимолётными, они освобождаются сами по себе. Когда мы выполняем практику медитации проникающего видения, не следует предотвращать возникновение агрессивных мыслей или эмоций. Нужно просто наблюдать за всем, что возникает, сохраняя осознание. Если вы способны поддерживать ментальную стабильность, сохранять осознание и, не отвлекаясь, наблюдать все разнообразные оттенки мыслей и эмоций, то они потеряют свою власть над вами. Их проявление отныне будет происходить по-другому, не так, как в рамках обычного опыта восприятия, поскольку теперь вы осознаёте их истинную природу. Успех в этой практике можно оценивать по способности сохранять проникающее видение природы мыслей и эмоций.

Проведя аналитическое исследование ума, направьте своё внимание на мир чувственного восприятия и проанализируйте его. Вместо того чтобы блокировать ощущения, боясь, что они отвлекут вас от медитации, используйте эти самые ощущения для того, чтобы распознать их истинную природу. Мы воспринимаем феномен в силу того, что пять видов сознания взаимодействуют с пятью областями сенсорных стимулов. Это взаимодействие определяется в большей мере нашими кармическими отпечатками и предрасположенностями. Не нужно пытаться блокировать контакты органов чувств с объектами восприятия, которые стимулируют пять видов сознания. Следует также сказать, что подобный тип медитации проникающего видения можно сравнить с аналогичной практикой традиции сутры, хо-

тя определённые различия между этими методами всё же существуют. Некоторые техники мадхьямаки предполагают, что практикующие должны использовать для анализа концептуальное мышление, мысленно разбирая материальные объекты до атомов и далее до момента, пока не обнаружат их пустотность. Эта техника позволяет обрести концептуальное понимание пустотности, но в махамудре она не используется. В традиции махамудры основное внимание уделяется воспринимающему, а не тому, что он воспринимает. Мы фокусируем внимание на своём собственном уме, а не на внешних феноменах.

Единственное, что нам следует делать каждый раз, когда мы видим какую-либо форму или слышим какой-либо звук, – это просто оставаться в состоянии медитации и анализировать то, как происходит восприятие внешнего объекта, направляя фокус внимания на воспринимающего субъекта, а не на объект, который он воспринимает. Нам следует переместить фокус на ментальные процессы и эмоциональные состояния, возникающие в уме, – страстное желание, ненависть, ощущение счастья или несчастья. Пусть всё это произвольно возникает в уме – мы ничему не препятствуем, лишь фокусируем внимание на воспринимающем субъекте.

Практикующим также следует помнить о том, как правильно концентрировать внимание на внешнем объекте восприятия. Даже если в уме сохраняются ясность и открытость, он может постепенно ослабить внимание и воспринимать внешние объекты как нечто неясное и нечёткое. Это равнозначно возвращению к выполнению исключительно медитации пребывания в покое и недопустимо во время практики проникающего видения. Поэтому нам следует удерживать фокус внимания на ментальных образах внешних феноменов и наблюдать за тем, кто их воспринимает. Мы сможем реализовать

природу воспринимающего субъекта, если будем удерживать фокус на феноменах и наблюдать того, кто их воспринимает. Как только мы станем способны стабильно поддерживать это состояние и фокусировать внимание на воспринимаемых феноменах, не отвлекаясь на них и не ощущая потребности их блокировать, это будет означать, что у нас уже есть определённый опыт проникающего видения, связанный с внешними феноменами. Такой опыт очень сложно описать словами! Нам нужно применять этот двойной анализ ко всем воспринимаемым объектам и к тому, кто их воспринимает, поскольку абсолютная реальность нераздельна с проявлениями. Реальность – это и есть то, что возникает в уме. Нам следует очень хорошо усвоить эту истину. Способность оставить свой опыт восприятия как есть, сохраняя при этом ясность ума, считается важным признаком прогресса в практике.

В определённых наставлениях по практике описаны техники, единственной целью которых является стабилизация состояния покоя. Особое внимание в них уделяется прозрачности и открытости ума, которые развивают путём ослабления концептуального мышления, эмоциональных импульсов, что позволяет установить ум в состояние, свободное от концепций. С точки зрения махамудры этот метод не является совершенным, поскольку не принимает во внимание важнейший аспект медитации – сохранение ясности ума. Этот аспект ясности связан с динамическим состоянием ума и не позволяет ему оставаться статичным в состоянии медитативной концентрации. Мы должны научиться использовать усложнённое мышление, свойственное концептуальному уму, – это динамическое состояние движения ментальных событий, когда ум вовлечён в процесс восприятия внешних феноменов.

Возможно, поначалу нам будет проще сохранять медитативное состояние, если мы будем следовать тех-

нике, подразумевающей сохранение стабильного состояния ума, в котором все ментальные процессы пришли к завершению, но ведь подобное состояние невозможно сохранять вечно. Если мы будем медитировать подобным образом, то не научимся взаимодействовать с собственным опытом восприятия, когда в уме снова начинают возникать мысли и эмоции или когда он снова вовлекается в контакты с внешними феноменами. В действительности необходимость вновь взаимодействовать с мыслями, эмоциями и внешними феноменами может вызвать у практикующих существенное беспокойство. Поэтому медитация махамудры подразумевает работу с обоими состояниями ума – состоянием покоя и состоянием движения.

Медитация, которая позволяет поддерживать ум в стабильном состоянии покоя, полезна в основном для новичков. Опытные практикующие должны использовать техники, позволяющие работать с любыми состояниями ума. Иначе может сложиться ситуация, когда мы будем пытаться работать с мыслями, которые возникают в потоке ума, и феноменами, которые проявляются в поле чувственного восприятия, лишь с позиции медитации пребывания в покое, не задействуя при этом самосознание, присущее медитации проникающего видения. В традиции махамудры мы не рассматриваем мысли и внешние феномены как препятствия для практики, а привносим их на путь, используя для медитации.

2. Обретение уверенности в том, что представляет собой основа сансары и нирваны

2.1. Мысли и проявления зарождаются в уме

Практика, которая будет объяснена в этом разделе, значительно отличается от той, о которой говорилось в предыдущем и которая предназначалась для того, чтобы

попытаться определить, обладают ли независимым существованием ментальные процессы, происходящие в уме, и воспринимаемые им внешние объекты. Данная же практика заключается в попытках обнаружить место возникновения, пребывания и растворения мыслей и проявлений с целью прийти к уверенности, что природа ума и природа мыслей – это одно и то же.

При выполнении этой практики следует начать с медитации пребывания в покое и, установив ум в состояние медитативной концентрации, наблюдать за возникновением мыслей. Когда возникает мысль, следует наблюдать за её возникновением, пребыванием и растворением. Когда мы созерцаем возникновение мысли, нужно попытаться установить, где именно она возникает. Что послужило причиной возникновения этой мысли? Если предположить, что мысль возникает из природы ума, то необходимо проанализировать, так ли это на самом деле. Действительно ли причиной возникновения мысли стала природа ума? Является эта причина частью причинно-следственной связи, как в случае взаимосвязи матери и сына, или спонтанным проявлением, как в случае солнца и его лучей? Задавая подобные вопросы, следует определить, как связаны друг с другом ум и мысли.

Когда мы наблюдаем за течением мысли, нужно задать себе вопросы: «Обладает ли эта мысль какими-либо качествами? О чём эта мысль?». Если мысль связана с гневом, то следует проанализировать характеристики и особенности этого ощущения. Насколько оно интенсивное и яркое? Возможно, это ощущение не очень интенсивное? Есть ли в нём разумное зерно? Можно его удержать или оно слишком эфемерно для этого? Именно так и следует наблюдать за каждой мыслью, возникающей в потоке ума.

Когда в конце концов мысль прекращается, следует попробовать обнаружить, куда она делась. Растворилась

мысль в силу того, что мы приложили к этому усилие, или это произошло естественным образом? Возможно, это растворение случилось в силу стечения определённых причин и условий? Может быть, мысль просто остановилась? Если мысль была намеренно остановлена, кто был инициатором этого процесса? Именно так нужно анализировать разнообразные мысли, возникающие в уме, как грубого, так и тонкого уровня и пытаться установить, что представляет собой их истинная природа. Со временем мы научимся применять этот метод к любому опыту восприятия.

Следующее упражнение связано с зарождением тех мыслей, которые доставляют нам удовольствие, а затем тех, что вызывают боль. Зародив такие мысли, мы пытаемся понять, обладают ли они какой-либо изначальной природой. Нам надо выяснить наверняка – существует какая-то сущностная разница между этими двумя ощущениями или нет. Отличаются ли эти ощущения друг от друга с точки зрения окончательной истины? Можем ли мы утверждать с позиции абсолютной истины, что любовь изначальна позитивна, а ненависть изначальна негативна?

Подобная медитация позволит расшатать двойственные концепции, которые обосновались в нашем уме, и в результате постепенно приведёт нас к осознанию, что мысли и эмоции не бывают плохими, поскольку обладают такой же природой, что и сам ум. Если у нас нет необходимости блокировать подобные мысли и эмоции, то появляется возможность научиться сохранять во время медитации ясность, даже если ум переполнен множеством беспорядочных мыслей. Эта практика позволяет нам увидеть, что мысли не обладают никакими изначальными характеристиками, и тогда они предстают как сама светоносность.

Нам необходимо понять: природа ума и мысли по своей сути напоминают океан и появляющиеся на его

поверхности волны. Природа волн и природа океана одна и та же – это вода. И точно так же дело обстоит с природой ума и природой мыслей, поскольку и то и другое – это пустотность и светоносность. Мысли возникают из ничем не ограниченной природы ума, и если их проанализировать, то становится очевидно, что они по своей сути являются не чем иным, как светоносностью. Если сохранять подобное осознание, то бесконечное множество мыслей, возникающих в потоке ума, будут оставаться в нашем восприятии лишь как светоносность и пустотность природы ума. Природа ума – это то, что позволяет нам получать опыт восприятия. Мысли возникают из ничем не ограниченной открытости истинной природы ума.

В этой практике могут использоваться и внешние феномены. Когда мы наблюдаем за визуальным объектом или слушаем звук, нужно проследить возникновение, пребывание и прекращение события опыта чувственного восприятия и определить, происходят ли эти фазы независимо от самого ума. Находится звук во внешнем мире или он возникает в самом уме? Как связаны между собой структуры чувственного восприятия и воспринимаемые ими внешние объекты? Существуют ли они отдельно друг от друга? Если они различны, то как именно они различаются? Если ум и феномены являются одним и тем же, то как это происходит – ум становится таким же, как феномены, или феномены становятся такими же, как ум? Если мы будем анализировать ум и внешние феномены подобным образом, то постепенно придём к пониманию, что ум и феномены представляют собой нераздельное единство.

Можно немного изменить ход практики, приняв в качестве объектов аналитического исследования привлекательные и отталкивающие феномены. Послушайте сначала приятные, мелодичные звуки, а затем звуки

резкие и отрывистые и попробуйте отследить, как ум непрерывно оценивает феномены, подразделяя их на «хорошие» и «плохие». Нам необходимо проанализировать, обладают ли эти феномены независимым существованием, делающим их чем-то бóльшим, чем проекции ума. Наши двойственные представления начнут постепенно сходиться на нет, если мы сможем развить убежденность в том факте, что между привлекательными и отталкивающими феноменами изначально не существует никаких различий. То же самое можно сказать и о формах, вкусах, запахах и тактильных ощущениях.

Эта практика используется для того, чтобы разрушить концептуальные построения, которые заставляют нас видеть мир через призму двойственности «субъект – объект». Если правильно выполнять её, то со временем мы научимся видеть единство, лежащее в основе каждого события опыта восприятия, – единство ума и феноменов, а также единство феноменов и их истинной природы. Мы также увидим, что феномены и ум нераздельны. События опыта восприятия мира феноменов напоминают события, происходящие во сне: все обстоятельства и участники этих событий нераздельны с умом, которому они сняты. Нам следует понять, что феномены, которые кажутся внешними по отношению к уму, и сам ум, который, как кажется, существует внутри тела, невозможно отделить друг от друга.

Это не означает, что феномены тут же перестанут возникать, стоит нам осознать это единство. Всё, что возникает, является следствием схождения воедино причин и условий, взаимодействия объекта восприятия, органов чувств и различных видов сознания. Когда во время сессии медитации проникающего видения мы воспринимаем свой опыт как единство ума и феноменов, ум становится расслабленным и беззаботным, поскольку перестаёт оценивать происходящее с позиции

надежды и страха. Подобную реализацию иногда называют опытом переживания единого вкуса. Концепция единого вкуса будет рассмотрена в заключительной главе этой книги.

2.2. Природа состояний покоя и движения ума

Начните выполнение этой практики с установления ума в состояние покоя. Сначала следует понаблюдать за умом в спокойном состоянии – за его возникновением, пребыванием и растворением, – а затем сделать то же самое, намеренно вызвав в уме движение, зародив определённую мысль. Таким образом мы попытаемся найти различия между умом в спокойном состоянии и умом в состоянии движения. Целью этого упражнения является реализация, или постижение, того, что природа состояний покоя и движения ума едина, поскольку ни одно из этих состояний не обладает независимым существованием. С точки зрения их истинной природы между ними нет никакой разницы, лишь в потоке опыта восприятия они кажутся двумя разными состояниями – покоем и движением.

Нам необходимо провести аналитическое исследование этих состояний ума, чтобы понять, существует ли между ними какая-либо разница. Является ли ум в состоянии покоя более совершенным по своей природе, если сравнивать его с умом в состоянии движения? Действительно ли состояние покоя лучше состояния движения с точки зрения его изначальных качеств? Задавая подобные вопросы, мы придём к пониманию, что между этими двумя состояниями нет сущностных различий, поскольку оба они пусты, или лишены реального независимого существования. Не существует между ними различий и с точки зрения их изначальных характеристик, поскольку ни одно из них не лучше, чем дру-

гое. Далее следует сосредоточиться на представлении, что между этими двумя состояниями ума нет никакой разницы, и попытаться проанализировать, что же это значит. Действительно между этими состояниями нет разницы или нам это просто кажется? Аналитическое исследование двух этих состояний приводит нас к пониманию, что ни одно, ни другое предположение не могут являться основой для того, чтобы сделать какой-то определённый вывод.

В действительности между этими двумя состояниями нет никаких различий кроме тех, которые приписывает им наше концептуальное мышление. Природа состояния покоя и природа состояния движения – это одна и та же истинная природа ума. Нам следует воспринимать оба состояния ума – состояние ментального равновесия и состояние движения – как проявление потенциала истинной природы ума. Волны обладают той же природой, что и океан, а солнечные лучи обладают той же природой, что и само солнце. И точно так же состояние покоя и состояние движения ума необходимо воспринимать как проявление потенциала истинной природы ума. Практикуя медитацию махамудры, не следует допускать «принятия или отвержения», то есть не нужно стремиться во что бы то ни стало сохранять ум в состоянии покоя и всеми силами избегать состояния движения. Придерживаясь данной техники, мы можем продолжать медитацию вне зависимости от того, в каком состоянии находится наш ум. Если ум пришёл в движение – просто позвольте ему пребывать в движении. Если ум установился в состоянии покоя – позвольте ему пребывать в состоянии покоя. Самое главное в этой медитации – понять, что от нас не требуется всё время непрерывно пребывать в состоянии медитативной стабильности. Достаточно поддерживать осознание, ощущение открытости и ментальную ясность. Также

очень важно развивать уверенность – в самих себе и в действенности практики, которую мы выполняем.

На данном этапе у нас может возникнуть вопрос: «Как может природа ума проявляться в виде настолько разных ментальных состояний, каждое из которых подразумевает получение совершенно разного опыта восприятия?». Это можно объяснить кармическими отпечатками в уме, поскольку именно они обуславливают присутствие нашего физического тела и тонких видов энергии, которые в нём циркулируют. Когда ум и тело входят в контакт с внешним миром, возникает взаимодействие объектов восприятия, органов восприятия и самого ума. Если взаимодействие этих трёх факторов складывается надлежащим образом, в нашем уме происходят различные события опыта восприятия. Сараха сказал:

Проявление ума похоже на порывы ветра,
Он не остаётся на месте даже на мгновение.

Майтрипа сказал:

Это так называемое движение ума
Представляет собой не что иное, как циркуляцию тонкой энергии.

Сухое бревно плавает на поверхности океана, не прикладывая для этого со своей стороны никаких усилий. И точно так же в сознании основы движутся потоки тонкой энергии, которые циркулируют в теле и становятся причиной произвольных движений ума. В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Сухое бревно в океане
Плывёт в силу движения волн.
И точно так же в океане бессознательного,
Который присутствует в теле,
Возникают движения ума.
Если бы тела не было,

То не было бы и движения,
Осталось бы только самоосознание.

Я хотел бы завершить этот раздел книги упоминанием мнений различных мастеров об этой практике. Некоторые из них считают, что, когда ум находится в движении, невозможно сохранять медитативное равновесие. Другие говорят, что усложнённое мышление прекратится само собой, если мы будем направлять на него фокус внимания. Это позволит нам трансформировать состояние возбуждения в состояние покоя. Большинство мастеров уверены, что, находясь в состоянии покоя, мы можем до определённой степени сохранять осознание состояния движения, и наоборот – мы можем до определённой степени сохранять осознание состояние покоя, когда ум находится в движении. Однако с точки зрения традиции махамудры все эти подходы к практике несовершенны.

Первый подход не является полноценным, поскольку подразумевает, что работа с двумя состояниями ума происходит по отдельности. Практикующие вынуждены либо оставаться в состоянии покоя, либо в состоянии движения ума. Но тогда у них не появится настоящего понимания нераздельности этих двух состояний ума с позиции их истинной природы. Второй подход также небезупречен, поскольку уделяет основное внимание медитативному равновесию, позволяющему избегать движения ума, что не даёт практикующим никакой возможности исследовать истинную природу этого состояния. Третий подход является лучшим из перечисленных, но даже его нельзя назвать совершенным, поскольку в нём недостаточно внимания уделяется общей природе двух состояний ума. Согласно традиции махамудры, истинное воззрение заключается в том, чтобы воспринимать эти два состояния как идентичные с точки зрения их истинной природы. Для понимания этой

идентичности обычно используется пример океана и волн, образующихся на его поверхности. Эти два состояния ума – которые кажутся такими разными и совершенно по-разному ощущаются – обладают единым вкусом. Лишь наш предшествующий опыт и привычные склонности обуславливают нас, заставляя воспринимать эти два состояния как нечто совершенно отличное друг от друга. Сараха сказал:

Когда порыв ветра касается глади озера,
На его поверхности возникают волны.
В природе ума точно так же зарождаются
Два состояния ума.
Таково воззрение лучника.

Мы подробно остановимся на этом аспекте учения позже, в главах, посвящённых практике осознания состояний ментального возбуждения и стабильности.

2.3. Проявления не являются чем-то, что возникает

Определив таким образом природу мыслей и внутренних образов как проявление потенциала природы ума, мы теперь рассмотрим непосредственно саму природу ума и попробуем определить, каким образом она существует. Практикующим очень важно развивать уверенность в том факте, что природа ума является не-созданной, нерождённой и необусловленной.

Теперь нам следует поразмышлять над причинами и условиями, которые могли привести к возникновению природы ума, и подвергнуть их аналитическому исследованию. Прежде всего нужно отказаться от любых представлений о природе ума как о чём-то, что обладает независимым существованием и какими-либо характеристиками. Природа ума не ограничена длительностью во времени, поскольку не является некой сущностью. Она не обладает какими-либо первичными или вторич-

ными признаками и не зависит от чего-либо, кроме себя самой. Более того, природа ума не возникает и не прекращается. Поскольку она необусловленна, никакие причины и условия не могут привести к её возникновению и никакие причины и условия не могут привести к её прекращению. Нам следует прийти к окончательному выводу, что природа ума не возникает в силу причин и условий. Она не обладает независимым существованием даже в настоящий момент, а потому о ней нельзя говорить с позиции таких понятий, как возникновение и прекращение.

Для практикующих очень важно осознать вневременность природы ума. Если бы природа ума обладала такой характеристикой, как длительность во времени, то из этого бы следовало, что можно указать время, когда её не было, и время, когда она перестанет существовать. Мы не можем сказать, что природа ума существует в текущий момент, поскольку её невозможно обнаружить ни одним из эмпирических способов. Она не осталась в прошлом, не существует в настоящем и не возникнет в будущем. Природа ума свободна от крайностей этернализма, поскольку совершенно ничем не обусловлена, и нигилизма, поскольку пребывает вне времени.

Природа ума ничем не обусловлена, не является следствием стечения причин и условий и не существует таким же образом, как все обычные феномены. Тем не менее она является предпосылкой всего нашего опыта восприятия – от ловушки сансары до освобождения нирваны, поскольку природа ума является свободной от характеристик основой, в которой возникают все обусловленные феномены. Будучи необусловленной, она не обладает какими-либо определёнными атрибутами и не может существовать как нечто определённое – то либо это. Более того, ни один из известных феноменов не может быть использован в качестве её символа.

Природа ума является нерождённой, поскольку изначально не зависит от причин и условий. Она не обладает длительностью во времени, поскольку её невозможно обнаружить даже в текущем моменте настоящего. Она не может исчезнуть, поскольку является необусловленной и не обладает никакими характеристиками. Природа ума не является следствием какой-либо причины. Для её возникновения нет причины, и никакие обстоятельства не могут привести к её прекращению. Природа ума неизменна, поскольку не существует во времени – её невозможно обнаружить с позиции временных фаз возникновения, пребывания и прекращения. Тот факт, осознают живые существа природу ума или нет, на саму природу ума никак не влияет. Она не становится чем-то более ценным, если живые существа её осознают, и не теряет ни йоты своей ценности, если они её не осознают. Поскольку природа ума существует вне времени и ничем не обусловлена, она присутствует всегда, даже если её вообще никто не осознаёт. Мы не можем обрести её и не можем потерять в силу каких-либо правильных или ошибочных действий.

Природа ума неизменна, и обнаружить её можно лишь при помощи различающей мудрости. Для того чтобы получить прямой интуитивный опыт осознания природы ума, нам необходимо приложить надлежащие усилия. Этот опыт невозможно выразить словами и превратить в концепцию. Различающая мудрость, которая для обнаружения природы ума использует концепции, в конечном итоге ведёт к возникновению неконцептуальной мудрости. Сараха сказал:

Если мы раз за разом наблюдаем природу ума,
Которая всегда остаётся чистой и обширной, как небо,
Мы понимаем, что нет ничего, что можно было бы
увидеть.

Ведь природа ума не является чем-то, что обладает независимым существованием.

И далее:

Когда ум наблюдает за своей истинной природой,
Используя мысли и концепции,
Он устанавливается в стабильное медитативное состояние.

Камень соли растворяется, попадая в море,
И точно так же мысли и концепции растворяются в природе ума.

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда мы пытаемся обнаружить природу ума, используя различающую мудрость, то не находим что-то, что обладало бы независимым существованием. Её не найти внутри, снаружи или посередине, в прошлом, будущем или настоящем, поскольку она не существует во времени и пространстве. Ментальные процессы нигде не возникают и нигде не растворяются. Природу ума невозможно обнаружить и описать с помощью концепций.

В тексте «Ступени медитации» приводится цитата из текста «Сутра груди драгоценностей»:

Будда: «О Кашьяпа, если попробовать найти природу ума, то никогда ничего не обнаружишь. То, что нельзя обнаружить, невозможно воспринять. О том, что невозможно воспринять, нельзя сказать, что оно существовало в прошлом, существует в настоящем или будет существовать в будущем. То, что нельзя обнаружить ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем, не может обладать какими-либо характерными признаками. То, что не обладает характерными признаками, не может возникнуть. То, что не может возникнуть, не может и завершиться».

В «Сутре царя Дхармы» сказано:

Будда: «О сыны и дочери благородной семьи, если хотите добиться освобождения, устранив цепляющийся

ум, то следует избавиться от двойственного восприятия. Воспринимайте свой ум как единство, ведь его природой является пустотность, которую нельзя найти или потерять. Когда вы постигнете природу своего ума, она предстанет перед вами как само просветление».

Ученик: «Как ты можешь говорить, что мы не можем найти или потерять ум, если он является источником всех возможных ментальных состояний и психических процессов?».

Будда: «Когда ум сконцентрирован на аналитическом исследовании, приходит понимание, что его природа не обладает определёнными характеристиками и не может возникнуть или исчезнуть».

В «Сутре, охватывающей всю святую Дхарму» сказано:

Природу ума следует воспринимать как свободную от крайностей существования и несуществования, поскольку она не обладает изначальными характеристиками. Мы обнаруживаем срединный путь и воззрение срединного пути, выходя за пределы этернализма и нигилизма. Никакие обусловленные феномены не обладают независимым существованием. Понимание этого становится путём к просветлению. Так говорю вам.

В текстах как сутры, так и тантры, можно найти множество подобных определений воззрения махамудры на природу ума.

Характеристики обретённого проникающего видения

Для того чтобы понять, обрели ли мы проникающее видение, выполняя описанные ранее методы практики, нам нужно проверить, как описывают его признаки комментаторы различных текстов. Одни из них говорят, что мы получаем опыт переживания проникающего видения, когда применяем аналитическое исследование,

используя различающую мудрость во время медитации пребывания в покое, поскольку это исследование в какой-то момент всё равно растворяется в состоянии медитативной концентрации. Это ошибочное определение проникающего видения традиции махамудры. Другие комментаторы утверждают, что открытость, которую мы переживаем во время медитации пребывания в покое, и есть реализация проникающего видения. Однако это также не является истинным опытом переживания проникающего видения. У нас может возникнуть глубокое переживание состояния покоя ума, которое становится возможным благодаря развитию медитативной концентрации, но это не то же самое, что проникающее видение. Нам необходимо выйти за пределы медитативных переживаний, которые возникают во время медитации шаматхи, и направить все свои усилия на практику випашьяны, поскольку лишь использование техник и методов этой практики даёт нам возможность обрести проникающее видение.

Для некоторых людей обретение проникающего видения может оказаться довольно сложной задачей. И не имеет значения, как часто они будут выполнять практику медитации и сколько прилагать усилий к овладению необходимыми техниками, – им не получить опыт переживания проникающего видения. Если с вами происходит нечто подобное, то следует сконцентрироваться на двух предварительных техниках и выполнять их в течение некоторого времени. Первая техника заключается в использовании методов, позволяющих накопить заслуги, а вторая связана с устранением заблуждений и омрачений ума. Эти две техники известны как практика накопления заслуг и очистительная практика. Нам нужно продолжать выполнять практику медитации пребывания в покое, объединяя её с этими двумя техниками, делая основной упор на светоносности и ясности ума.

Если эти три метода объединить, то даже те практикующие, которым трудно получить опыт переживания проникающего видения, смогут рано или поздно добиться в этом успеха.

Другие люди обладают живым умом и с лёгкостью понимают на интеллектуальном уровне смысл практики випашьяны, но совершают ошибку, принимая это понимание за истинное проникающее видение. Очень важно осознавать разницу между интеллектуальным пониманием и реальным опытом. Следует также помнить, что некоторые люди могут убедительно и красноречиво рассказывать о своём понимании, но при этом их личный опыт переживания проникающего видения может быть ошибочным и не иметь ничего общего с истинным опытом. В то же время люди, которые не обладают даром красноречия, вполне могли получить истинный опыт переживания проникающего видения.

Поэтому очень важно убедиться в том, что у нас был именно истинный опыт переживания проникающего видения, и не попадать в те ловушки, которые были описаны выше. Если мы не обретём «истинное воззрение», открывающееся с помощью медитации проникающего видения, то не сможем выйти за пределы медитативных состояний трёх миров, вне зависимости от того, как долго будем выполнять практику медитации пребывания в покое. Эти техники используются и в других религиозных традициях, в том числе в индуизме. Медитация пребывания в покое сама по себе не приведёт даже к реализации состояния *архата* – «одержавшего победу над врагом», не говоря уже о реализации бодхисаттвы или йогина традиции махамудры – вершины колесницы ваджраяны. Поэтому нам следует направить все усилия на практику випашьяны.

Может возникнуть вопрос: «Как же нам понять, обрели мы проникающее видение или нет?». Истинное

неизменное проникающее видение невозможно обрести до тех пор, пока мы не приступим к третьей йоге махамудры. Однако даже начинающие могут получить мимолётный опыт переживания окончательной реальности. Это можно сравнить с взглядом на растущую луну. Растущая луна не выглядит как полная, но это всё та же луна. Таким образом, опыт переживания проникающего видения может присутствовать и на начальных ступенях пути практики медитации. Проникающее видение достигается за счёт обнаружения природы ума и постижения, что все мысли и эмоциональные состояния являются проявлениями её потенциала, что все события чувственного восприятия также являются лишь её отражениями. Говоря вкратце, всё, что происходит в пространстве «воспринимающий – воспринимаемое», остаётся необусловленным, поскольку истинной природой всего является пустотность. Аспекты реальности, являющиеся феноменами, возникают как нечто обусловленное, но аспект реальности, связанный с необусловленностью, можно постичь лишь с помощью проникающего видения. Проникающее видение помогает нам понять, что природа обусловленных феноменов ниоткуда не возникает, нигде не пребывает и никуда не исчезает. Когда мы обретаем твёрдую уверенность в том, что феномены не обладают независимым существованием и потому пусты по своей природе, то можем не сомневаться, что у нас был опыт переживания проникающего видения.

Но если такой уверенности у нас нет, то следует внимательно изучать слова мастеров линии передачи. Когда практикующие приходят к выводу, что по своей природе ум пуст и не обладает никакими изначальными характеристиками, а опыт переживания пустотности объединяется с самоосознаванием, это называют «проникающее видение начинающего». Если продолжать

выполнять эту практику дальше, то практикующие со временем развивают уверенность и достигают «окончательного проникающего видения».

В сутрах утверждается, что проникающее видение нельзя обрести до тех пор, пока мы не разовьём гибкость ума и тела. Гибкость тела достигается практикой медитации пребывания в покое, а гибкость ума – практикой медитации проникающего видения. Согласно традиции сутры, лишь такая «двойная» гибкость может привести практикующего к опыту переживания проникающего видения, в то время как любой опыт, не основанный на подобной гибкости, считается промежуточным. В традиции махамудры нет такого разграничения. Как мы поняли из предыдущей главы, достижение однонаправленной концентрации, никак не связанной с развитием гибкости ума и тела, считается в традиции махамудры истинным опытом переживания проникающего видения. Подобного воззрения придерживаются все держатели линии устной передачи.

Сравнение проникающего видения махамудры с другими системами

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл», перечисляются четыре вида медитации проникающего видения. Мы можем установить соответствие между техниками традиции махамудры и этими четырьмя видами медитации:

1. «Проникающее видение, которое различает все существующие феномены» соответствует методу медитации махамудры, который заключается в восприятии мыслей, эмоций и событий чувственного восприятия как проявлений потенциала природы ума.

2. «Проникающее видение, устанавливающее различия» соответствует методу традиции махамудры, ко-

торый заключается в восприятии мыслей, эмоций и событий чувственного восприятия как не обладающих независимым существованием. Первый вид проникающего видения направлен на обусловленный аспект феноменов, тогда как второй – на необусловленный аспект, или их пустотность.

3. «Проникающее видение понимания» соответствует методу традиции махамудры, который подразумевает работу с истинной природой ума и всеми событиями, связанными с миром феноменов, которые в нём возникают. Поэтому данный вид проникающего видения возникает, когда мы развиваем концептуальное понимание связи между обусловленным и необусловленным аспектами реальности.

4. «Проникающее видение исследования» соответствует методу традиции махамудры, который предназначен для определения связи между двумя аспектами реальности на более тонком уровне.

В своём тексте «Ступени шраваков» Асанга пишет:

Каким образом нужно применять аналитическое исследование феноменов? Во-первых, следует проанализировать обусловленный аспект реальности, а затем её необусловленный аспект. После этого необходимо использовать различающую мудрость, объединённую с концептуальным пониманием, для того чтобы проанализировать оба аспекта реальности с целью установить их характеристики. В конце нужно проанализировать природу этих двух аспектов на более тонком уровне.

Систему медитации махамудры можно объяснить с позиции трёх видов проникающего видения, принятых в традиции сутры, которые основаны на аналитическом исследовании и концептуальном понимании. Эти три вида проникающего видения также перечисляются в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл»:

1. «Определяющее проникающее видение», которое подразумевает использование концепций для того, чтобы определить природу реальности мира феноменов.

2. «Исследующее проникающее видение», которое подразумевает анализ необусловленного аспекта реальности с целью установить, что всё происходящее в сфере опыта восприятия не обладает независимым существованием. Этому виду проникающего видения сопутствует ощущение новизны, поскольку для нас это новый опыт, и он не похож ни на какой другой опыт, который был у нас ранее.

3. «Различающее проникающее видение», которое возникает после того, как мы открыли для себя два аспекта реальности, поскольку понимание того, что феномены не обладают независимым существованием, ведёт к освобождению и возникновению непрекращающегося блаженства.

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» это объясняется следующим образом:

Какой вид проникающего видения основан на определении характеристик, присущих феноменам? Когда мы достигаем медитативной стабильности и приступаем к аналитическому исследованию, то обретаем концептуальное понимание истинной реальности мира феноменов. Какой вид проникающего видения основан на аналитическом исследовании? Когда мы используем различающую мудрость для того, чтобы детально проанализировать структуру феноменов, то приходим к выводу, что природой обусловленных феноменов является необусловленная пустотность. Какой вид проникающего видения возникает в силу полного понимания? Когда мы видим взаимосвязь между обусловленным и необусловленным аспектами реальности, то обретаем освобождение, достигая непрекращающегося блаженства.

Эти разнообразные виды проникающего видения упомянуты здесь исключительно в целях информирования. В наставлениях по медитации линии передачи махамудры все эти разновидности проникающего видения

традиции сутры обычно не упоминаются. Однако я перечислил их здесь, поскольку читателям может быть интересна связь между подходами традиций сутры и махамудры.

Говоря вкратце, практикующие махамудру приходят к выводу, что воспринимающий и то, что он воспринимает, являются пустыми. Другими словами, если провести аналитическое исследование, то обнаружить их независимое существование невозможно. В традиции махамудры основное внимание уделяется реализации природы ума и преодолению омрачений сознания, что можно сравнить с медитацией проникающего видения традиции сутры, в которой различающая мудрость используется для того, чтобы разрушить наше концептуальное представление о собственном «я» как существующем в рамках пяти психофизических составляющих. Подобная техника напоминает ту, с помощью которой практикующие махамудру реализуют природу ума. Разница заключается лишь в том, что в традиции махамудры считается, что представление о реально существующем неизменном собственном «я» – это идея самого ума. Поэтому в качестве объекта медитации в традиции махамудры обычно принимается сам ум, а не концепция о собственном «я».

Эти два подхода легко сопоставить. Метод традиции сутры использует логику и анализ для того, чтобы обнаружить отсутствие независимого существования у всех феноменов. Это иногда называют «отсутствие независимого существования феноменов», поскольку речь идёт именно о несубстанциональности феноменов. В сутрах говорится обычно об отсутствии независимого существования «собственного „я“ и „внешних феноменов“». Те же, кто практикует согласно традиции махамудры, проводят аналитическое исследование событий чувственного восприятия и ментальных процессов для

того, чтобы прийти к выводу, что ни один феномен не существует независимо от самого ума и поэтому ни один феномен не обладает собственным, реальным независимым существованием. Это можно сравнить с методами традиции сутры, поскольку обе системы приходят к выводу, что ничто не обладает реальным, независимым, изначальным существованием. Дхармакирти сказал:

Исследуй мир материального,
Чтобы обнаружить его несубстанциональность.

Арьядева сказал:

Осознание, что материальный мир не обладает субстанциональностью,
Приводит к завершению сансары.

Последовательность практики двух разновидностей проникающего видения в традициях сутры и махамудры различна. В традиции сутры внимание вначале уделяется аналитическому исследованию внешнего мира, которое помогает прийти к выводу, что феномены не обладают независимым существованием. И только после этого практикующие обращают всё своё внимание на сам ум и проводят его аналитическое исследование. В рамках традиции махамудры аналитическое исследование фокусируется на том, как феномены воспринимаются умом, а не на самом мире феноменов, поскольку так называемый внешний мир не пребывает сам по себе и поэтому не обладает независимым существованием. Ум цепляется за мир феноменов, поскольку ошибочно воспринимает его природу, и потому, если мы способны прийти к выводу, что по своей сути ум не является чем-то реально существующим, нам будет совсем несложно установить, что нереален и внешний мир. Если мы постигаем природу ума, то у нас нет необходимости пытаться постичь природу внешнего мира с помощью ка-

кого-то отдельного проникающего видения, поскольку сам ум является основой всего без исключения. Тилопа избрал дерево в качестве примера того, как важно использовать для обретения проникающего видения сам ум, а не внешний мир. Если отсечь корень дерева, то дерево просто перестанет расти, а его ветви и листья засохнут. И точно так же, если отсечь корень-ум, это приведёт к тому, что весь внешний мир феноменов и всё его содержимое окажутся лишёнными какой-либо субстанциональности. Реализация природы ума приводит к тому, что все феномены предстают такими как есть.

На этом завершается объяснение практики медитации випашьяны.



5. Этапы обнаружения природы ума

Обнаружение согласно данной системе медитации

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Обнаружение изначальной природы ума
2. Истинное значение вместилища мудрости

1. Обнаружение изначальной природы ума

1.1. Природа ума

До сих пор мы довольно часто упоминали такое понятие, как «природа ума», но всё ещё не составили окончательную целостную картину, что же это такое. В традиции махамудры понятие «природа ума» представлено как совокупность трёх аспектов – природа, сущность и свойства⁷³. Но подобное разделение единого понятия «природа ума» на аспекты возможно лишь в рамках концептуального мышления. С точки зрения истинной реальности мы не вправе производить подобное разделение. Природа ума – это его пустотность. Пустотная природа присутствует также и в двух других аспектах – сущности и свойствах, поэтому по сути все эти аспекты не отличаются друг от друга. Однако чтобы понять, как ум проявляется, нам следует рассмотреть его с точки зрения всех трёх аспектов. Таким образом мы говорим о природе, сущности и свойствах ума⁷⁴. В тексте «Зёрна сущностных наставлений» сказано:

Природой всего является пустотность. Если говорить об уме, то пустотность остаётся неизменной и в природе ума, и в том, как он проявляется. Чтобы понять то, как ум проявляется, следует рассмотреть его с позиции трёх аспектов – природы, сущности и свойств.

Гампопа сказал:

Что же представляет собой ум на самом деле? Природа ума – это пустотность, ведь он никогда не рождался, нигде не пребывает и не может исчезнуть. Его сущность – это светоносность, свободная от концептуальных построений. Его свойства – это непрерывный поток ментальных процессов, которые в нём же и возникают, а затем проявляются в качестве двух состояний – просветлённом и непросветлённом⁷⁵.

И далее:

Природа ума – это пустотность, которая пронизывает всё и полностью свободна от усложнений. Она пронизывает как сансару, так и нирвану, и ничем не обусловлена. Сущность ума – это светоносность, которая присутствует всегда. Свойства ума – это ментальные процессы, происходящие в его потоке, которые возникают в силу кармических следов и привычных склонностей.

Пхагмо Друпа сказал:

Истинная природа ума нераздельна с махамудрой
И присутствует как три аспекта:
Природа, сущность и свойства.
Природа ума свободна от концепций возникновения,
исчезновения
И любых других концептуальных ограничений.
Сущность ума не знает препятствий и представляет собой светоносность.
Свойства ума проявляются
Как просветлённый и непросветлённый опыт восприятия —
Нирвана и сансара.

Между аспектами природы и сущности ума нет особой разницы. Третий Кармапа Рангджунгпа сказал:

Природа ума – пустотность, а его сущность – светоносность,
Свойства же проявляются как бесконечное многообразие.

Нам также необходимо понять, что природа ума свободна от любых представлений о возникновении, пребывании и прекращении. Она находится за пределами временного измерения, она не ограничена нашими психофизическими составляющими. Свободная от представлений о собственном «я» и «других», она в то же время является главным условием существования двойственности. В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Пустотность остаётся не загрязнённой представлениями о независимом существовании феноменов.
Она не ограничена философскими догмами,
Чувственным восприятием или всеми видами сознания
Воспринимающего и воспринимаемого.
Она является реальностью, не связанной с независимым существованием, и присутствует всегда и везде,
Это и есть природа ума.

В тексте «Объяснение бодхичитты» сказано:

Ум просветлённых существ
Не загрязнён представлениями о собственном «я» или скандхах,
Не омрачён концептуальными усложнениями.
Он присутствует как пустотность.

Когда мы выполняем практику согласно тем методам, которые были описаны выше, то приходим к выводу, что природа ума не является чем-то, что можно определить или обозначить как то или это. Она свободна от всех концептуальных определений и предстаёт как сама пустотность. В тексте «Введение в две истины» сказано:

Когда мы исследуем относительную истину,
То приходим к выводу, что по своей природе она пуста:
Мы не можем найти что-либо, что обладало бы незави-
симым существованием.
Это и есть абсолютная истина.

Природа ума – это не что иное, как пустотность,
пронизывающая в одинаковой мере как сансару, так и
нирвану. Арьядева сказал:

Есть лишь одна реальность,
И она присутствует как многообразие мира феноменов.

Арьядева в своём тексте «Четыреста строф» утвержда-
ет:

Пустотность одного феномена есть пустотность всех.

В тексте «Введение в две истины» сказано:

В пустотности не найти чего-либо, отличающегося
друг от друга
Даже в малейшей степени.

1.2. Сущность ума

В тексте «Восемь тысяч строф запредельной мудро-
сти» сказано:

Сущность ума – это светоносность.

В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Сущность ума – это светоносность.
Это и есть татхагатагарбха⁷⁶.

Утверждения о том, что сущностью ума является
светоносность, можно найти и во множестве других ис-
точников⁷⁷. Когда мы говорим: «сущностью ума являет-
ся светоносность», то подразумеваем, что это нечто не-
обусловленное, нерождённое, не искажённое психофи-
зическими составляющими, свободное от концептуаль-

ных усложнений, неизменное и не обладающее независимым существованием. В этом сущность ума подобна пространству. Согласно этому определению, у сущности ума нет никаких определённых характеристик. В «Сутре, испрошенной Упали» сказано:

Говоря о том, что сущность ума – это светоносность, Мы подразумеваем, что ум изначально ничем не загрязнён.

В «Уттара-тантре» сказано:

Сущность ума светоносна и неизменна.

В «Сутре украшения земли мудрости» сказано:

Будда: «Манджушри, ум просветлённых существ является естественным образом светоносным. Его называют „светоносный“, поскольку он не загрязнён конфликтующими эмоциональными состояниями и подобными вещами. Он чист, обширен и не загрязнён и этим похож на пространство. Ум сам по себе является светоносным».

В «Тантре просветления Вайрочаны» сказано:

Сущность ума светоносна, она ничем не загрязнена и не испорчена. Её не найти внутри или снаружи психофизических составляющих.

И далее:

Сущность ума подобна сущности пространства. Сущность ума любого существа подобна сущности ума просветлённого существа. Следует воспринимать сущность пространства и просветлённый ум как одно и то же.

В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Сущность ума светоносна.
Она чиста изначально.

Некоторые люди, которые не понимают суть практики махамудры, порой автоматически приходят к выводу, что получили опыт переживания естественной светоносности ума в краткий момент ясности ума. Но представление о том, что светоносность – это что-то, связанное с обычным светом, который рассеивает обычную тьму, является серьёзной ошибкой. Когда мы говорим, что «сущностью ума является светоносность», то подразумеваем, что ум изначально не загрязнён и не испорчен конфликтными эмоциональными состояниями, страстными желаниями и влечениями. Мы используем выражение «сущность ума – это светоносность» лишь ради условного обозначения, поэтому не стоит воспринимать его буквально. Об этом было сказано в предыдущей цитате. Если мы полагаем, что «светоносность» указывает на что-то, что похоже на яркую искру или белый свет, это означает, что ум обладает цветом и яркостью, как обычные искры и источники света. Это равносильно тому, чтобы принять сущность ума в качестве чего-то, что обладает независимым существованием, что само по себе становится противоречием, ведь ранее мы утверждали, что сущность ума ничем не загрязнена, не испорчена и чиста изначально.

Тогда может возникнуть вопрос: «Как же нам обнаружить самоосознавание?». Если светоносность не является некой искрой или светом и если ум не обладает цветом или любыми другими определяющими характеристиками, то как же нам получить опыт переживания светоносности и как реализовать самоосознавание?⁷⁸. Для того чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к цитате из текста Наропы «Краткое изложение воззрения»:

Всё, что мы воспринимаем, опирается на ум.

Мы воспринимаем отдельные события как конкретные проявления,

Которые в то же время по своей сути являются светоносностью.

Светоносность – сущность ума —

Нераздельна с повседневным опытом восприятия.

И далее:

Самоосознавание не загрязнить концептуальными построениями.

Всё, что проявляется в уме, является пустым,

Всё, являясь пустым, тем не менее проявляется в уме.

Эти два аспекта нераздельны,

Как отражение луны на глади воды и сама вода.

Поэтому те практикующие, кто заявляет, что переживали светоносность ума, когда на самом деле у них было переживание ментальной ясности, глубоко заблуждаются. Подобные переживания ментальной ясности во время медитации обусловлены концепциями. Они не связаны с реализацией сущности ума. Сущность ума следует воспринимать в единстве с его природой – пустотностью. В тексте «Безупречный свет» сказано:

Что же такое самоосознавание? Самоосознавание – это то, что является светоносным и свободно от любых концептуальных построений. Его природа пуста и неизменна, свободна от намерений и не загрязнена. Это блаженство. В пространстве самоосознавания причина и следствие – это одно и то же, точно так же, как одно и то же жар и свет огня⁷⁹.

В тексте «Восхваление имён Манджушри» сказано:

Самоосознавание и есть природа ума;

Оно пребывает за пределами обусловленных феноменов.

И далее:

Это самоосознавание охватывает всё без исключения – себя и другое.

Дже Дрикунгпа сказал:

Так называемая махамудра есть не что иное, как самоосознание.

Таким образом, нам следует понять, что, говоря об осознанности, мы тем самым подразумеваем светоносность. Всё это говорит о том, что, когда практикующие получают определённый медитативный опыт, это вовсе не означает автоматически, что это приравнивается к самоосознанию или светоносности. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Самоосознание не является объектом концептуального мышления.

В «Тантре непостижимой тайны» сказано:

Светоносность ума, то есть самоосознание,
Свободна от идей о постоянстве и непостоянстве,
Возникновении и прекращении, существовании и не-
существовании,
Поскольку её невозможно определить концептуальными обозначениями.
Нам следует понять, что она не может стать объектом концептуального мышления.

1.3. Свойства ума

«Природа» и «сущность» ума считаются омрачёнными или заслонёнными в том случае, когда обычные живые существа не осведомлены о них. Термин «омрачение» означает, что мы не обладаем верным пониманием своего естественного состояния, что в свою очередь обусловлено нашими тревожащими эмоциональными состояниями. Так создаются причины и условия для нашего непрерывного блуждания в сансаре, где мы вынуждены испытывать удовольствие, боль и тому подобные состояния. Однако мы можем устранить эти

преходящие загрязнения и омрачения, используя для этого практику медитации. Тогда мы сможем прийти к выводу, что природой нашего ума является дхармакая. Как только мы поймём это, то станем просветлёнными существами, продолжая при этом и дальше работать на благо других живых существ, оставаясь во внешнем мире в качестве физического проявления. Это и есть то, что мы называем свойствами ума. В тексте «Краткое изложение воззрения» сказано:

Эмахо! Ум, который загрязнён и омрачён,
Становится причиной наших скитаний в сансаре,
Где мы обречены непрерывно испытывать
Непрекращающиеся страдания и боль.

И далее:

Как чудесно! Когда ум очищается от загрязнений,
Мы достигаем состояния будды
И принимаемся за работу на благо других живущих в
этом мире.
Всё, что мы воспринимаем, подвергается трансформа-
ции
В силу отсутствия в уме загрязнений.
Как же это радостно!

Сараха сказал:

Ум является корнем любого опыта восприятия.
Из него возникают и сансара, и нирвана.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Когда ум связан беспокоящими эмоциональными со-
стояниями,
Мы вынуждены скитаться в сансаре.
Когда ум очищен и воспринимается как светоносность,
Исчезают все загрязнения и омрачения.
Это и есть достижение нирваны!

Скептически настроенные люди могут возразить:
«Во-первых, если сущностью ума является светонос-

ность и если её невозможно чем-либо повредить, то как получается, что её могут загрязнять какие-то беспокоящие эмоциональные состояния? И во-вторых, где гарантия, что после устранения загрязнений они не вернуться вновь?». Определение «преходящие» не означает, что загрязнения возникают внезапно и каким-то абстрактным образом. «Преходящие» указывает лишь на то, что эти загрязнения вполне реально устранить. Поскольку мы можем устранить эти загрязнения, то очевидно, что они являются непостоянными и преходящими. В «Уттра-тантре» для описания подобной взаимосвязи между загрязнениями и природой ума проводятся следующие аналогии:

Природа ума напоминает пыльцу в цветке лотоса,
Зёрна пшена в грязи,
Драгоценную статую будды, завёрнутую в старую
тряпку,
Нищенку, которая рождает будущего царя,
Или самородок золота в земле.
Светоносная сущность ума
Скрыта за загрязнениями беспокоящих эмоциональных
состояний.

Даже несмотря на то, что ум изначально чист, он не остаётся чистым в текущий момент в силу преходящих загрязнений. Когда мы устраняем преходящие загрязнения, сущность ума открывается нам как светоносная и незагрязнённая. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Обычные живые существа являются буддами.
Их заблуждения – ситуация непостоянная,
Существующая лишь в силу преходящих загрязнений.
Но стоит очистить эти загрязнения —
И они тут же становятся буддами.

Нагарджуна сказал:

Пока драгоценный камень скрыт в скале,
Его сияния не разглядеть.
Но стоит убрать слой, что его скрывает,
И сияние станет заметно.
Точно так же и с сущностью ума.
Она светоносна, но эту светоносность
Невозможно узреть,
Поскольку она скрыта облаками загрязнений.
Её сияние являет себя, когда мы достигаем состояния
будды.

Свойства ума связаны с различными ментальными процессами и присутствуют как в просветлённом, так и в непросветлённом его состоянии. Эту непрекращающуюся ментальную активность можно сравнить с белой материей, которую возможно окрасить в любой цвет. Даже несмотря на то, что ум изначально чист, он может быть загрязнён кармическими отпечатками и предрасположенностями, а также другими неблагоприятными факторами⁸⁰. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Сущность ума ясна и прозрачна, но «принимает оттенки» различных событий опыта восприятия в силу беспокоящих эмоциональных состояний и загрязнений – точно так же, как белая материя принимает оттенок различных окрашивающих субстанций.

Для того чтобы понять, как проявляются свойства ума, нам необходимо проанализировать то, как восемь видов сознания взаимодействуют друг с другом. Однако мы не станем пускаться в такие подробности на страницах этой книги, чтобы не усложнять материал.

2. Окончательный смысл понятия «вместерождённая мудрость»

2.1. Смысл термина «вместерождённость»

Вместерождённая мудрость присутствует и в сансаре, и в нирване. Можно сказать, что светоносная природа

да ума, которая пуста и пронизывает всё сущее, похожа на пространство. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Вместорождённость – это великая мудрость.
Она пребывает в нашем теле.
Её невозможно разделить на субъект и объект.
Она ни субстанциональна, ни несубстанциональна,
И пронизывает как состояние движения ума, так и состояние покоя.

Подобный опыт невозможно выразить словами или передать в письменном виде, поскольку его нельзя осмыслить в рамках концептуальной модели. Однако его можно пережить благодаря присутствию самоосознающей мудрости. В молитве «Восхваление матери» сказано:

Неопределённая и неделимая, как пространство,
Пустотность не может быть выражена словами.
Её нельзя объяснить с помощью концепций,
Но её можно постичь с помощью самоосознающей
мудрости.
Я простираюсь перед пустотностью —
Матерью всех будд.

Тилопа сказал:

О! Этот ум есть не что иное, как самоосознающая мудрость.
Она пребывает за пределами слов и мыслей.

В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

То, что невозможно выразить словами, и есть вместорождённая мудрость.

Эти цитаты из разных текстов традиции тантры объясняют, что такое вместорождённая мудрость. Слово

«вместерождённая» обозначает нераздельность ментальных образов и различных так называемых внешних материальных феноменов. Другими словами, природа ума и природа внешнего материального мира идентичны. Аспект истинной реальности и аспект мира феноменов являются вместе рождёнными, поскольку нельзя утверждать, что истинная реальность предшествует миру феноменов. На самом деле они возникают или рождаются одновременно. Это одновременное возникновение и обозначается термином «вместерождённые»⁸¹. С точки зрения причинно-следственной связи и логики не один из аспектов не является более приоритетным. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

То, что возникает одновременно, называется «вместерождённое».

Домбипа в своём тексте «Реализация вместе рождённости» пишет:

То, что возникает одновременно [с проявлениями],
Называется «вместерождённая мудрость».

В своём комментарии к этому тексту Индрабодхи пишет:

Когда что-то одно и что-то другое возникают в одно и то же время, их называют вместе рождёнными. «Вместерождённость», следовательно, указывает на то, что преходящие феномены и неизменная реальность возникают в одно и то же время.

2.2. Объяснение различных оттенков смысла

Смысл понятия «вместерождённая мудрость» следует понимать в рамках трёх аспектов – основы, пути и плода. Светоносная сущность ума скрыта в каждом живом существе и называется «основа вместе рождённой

мудрости». Верное воззрение, которое развивается благодаря слушанию учений, размышлению над ними и последующей медитации вплоть до момента полной реализации пустотности, называется «путь вместиорождённой мудрости». Эффектом непрерывного выполнения этих практик является полная реализация основы вместиорождённой мудрости, которая называется «плод вместиорождённой мудрости».

В «Тантре реализации сущности недвойственности» и других подобных текстах говорится о трёх видах вместиорождённой мудрости. Согласно устоявшейся классификации, существует: 1) вместиорождённая мудрость, возникающая в результате трансформации полового возбуждения; 2) вместиорождённая мудрость основы; 3) вместиорождённая мудрость нераздельности блаженства и пустотности. «Вместиорождённая мудрость основы» обозначает пустотную и светоносную природу ума. «Вместиорождённую мудрость, возникающую в результате трансформации сексуальной энергии» часто называют «расплавление бодхичитты»⁸². «Вместиорождённая мудрость» нераздельности блаженства и пустотности – это истинная вместиорождённая мудрость.

Данная книга не является тантрическим текстом, и поэтому читателям следует помнить, что в традиции махамудры термин «вместиорождённая мудрость» обозначает нераздельность природы ума и природы мира феноменов. Даже Гомчунг, говоря о вместиорождённой мудрости, подразумевал два подхода к её пониманию: 1) как вместиорождённости ментальных процессов и 2) как вместиорождённости мира феноменов и его истинной природы. Такое различие в понимании одного и того же термина объясняется небольшим отличием между восприятием мира феноменов: а) как объективной реальности, б) как субъективного проявления ума. Светоносная сущность ума пребывает за пределами любых концеп-

туальных построений и обозначений, присваиваемых на основе субъективного опыта восприятия. Непрерывный поток ментальных процессов, проявляющийся как опыт восприятия, соответствующий сансаре или нирване, возникает именно из сущности ума. В этом контексте вместерождённая мудрость указывает на «одновременное присутствие природы и сущности ума», а также на «вместерождённую мудрость проявления и реальности». События опыта восприятия, которые обусловлены беспокоящими эмоциональными состояниями, называются «вместерождённая мудрость концептуальных построений и пустотности».

Термин «вместерождённая мудрость» можно объяснить следующим образом. Определение «вместрождённая» означает, что природа всех феноменов и сами эти феномены неразрывно связаны между собой, как сахар и его сладость, или как огонь и его жар. Природа ума и проявленные феномены взаимосвязаны точно так же — как солнце и его лучи, или сандаловое дерево и его запах. Нагарджуна сказал:

Природа сахара – сладость,
А природа огня – жар.
Природа же феноменов – пустотность.

И далее:

Относительная истина – это пустотность,
А пустотность неотделима от относительного мира.
Без одного нет другого.
Пустотность всех феноменов постигается
Благодаря следующей истине:
Всё, что возникает в силу причин и условий,
Является непостоянным.

Гампопа сказал:

Природа ума – это «вместерождённая мудрость
Дхармакаи и проявленного мира феноменов».
А раз так, то это есть не что иное, как сияние дхарма-
каи.

Термин «вместерождённая мудрость дхармакаи» обозначает пустотную природу ума. Несмотря на то что природой ума является пустотность, это вовсе не означает, что ум полностью отсутствует. Из природы ума, которая является неопределённой и неизменной, возникают вполне определённые и разнообразные мысли, концепции и представления. Взаимосвязь между природой ума и воспринимаемыми феноменами напоминает взаимосвязь между солнцем и его лучами или сандаловым деревом и его ароматом. Даже Гомчунг сказал:

Природа ума – это дхармакайя.

События опыта восприятия возникают в уме

В форме проявлений

И являются излучением дхармакаи.

Концепции, представления и мысли, возникающие в
уме, —

Это «волны» дхармакаи.

Нераздельность дхармакаи и возникающих в ней
«волн» —

Это и есть вместерождённая мудрость.

Мы можем задаться вопросом: «Означает ли это, что даже обычные люди получают опыт переживания вместерождённой мудрости?». Обычные существа, возможно, этого не понимают, но вне зависимости от этого вместерождённая мудрость неизменно присутствует в потоке их ума. Невозможно разделить светильник и его свет. Если убрать светильник, то автоматически исчезнет и свет. Однако даже несмотря на то, что от светильника исходит свет, нам не будет от него пользы, если мы слепы. И точно так же, даже несмотря на то, что вместерождённая мудрость присутствует в каждом из нас, мы будем оставаться в неведении относительно её присутствия, пока каким-то образом не осознаем его. Сараха сказал:

Слепой в тёмном доме
Может зажечь сотни светильников,
Но от них ему не будет и малейшей пользы.
Вместерождённая мудрость присутствует в каждом,
Но, несмотря на то что так близка нашему сердцу,
Она остаётся скрытой из-за нашего неведения о ней.

Шаварипа сказал:

Даже если солнце не закрыто тучами,
Слепой всё равно остаётся во тьме.
Несмотря на то, что вместерождённая мудрость при-
сутствует в каждом,
Она остаётся не видимой тому, кто не знает о ней.

Вирупа сказал:

Когда мы приходим к выводу, что мир феноменов
Не обладает независимым существованием
И существует лишь номинально, —
Это понимание и есть вместерождённость.
Вместерождённость не найти где-либо, кроме
Одновременного присутствия феноменов и их истин-
ной природы.

2.3. Важность вместерождённой мудрости

Как же нам воспринимать вместерождённую мудрость в рамках традиции махамудры? Как нам понять, что это? Гампопа сказал, что мы постигаем вместерождённую мудрость в тот момент, когда приходим к выводу, что мысли, концепции и представления возникают из природы ума. Это включает в себя понимание, что мир феноменов, пустотность, ментальные события и природа ума присутствуют одновременно.

Это знание было нам недоступно долгое время, и как результат – мы пали жертвами своего двойственного мышления, своей уверенности в том, что есть хорошее и есть плохое, и так далее. Когда мы получаем на-

ставления по практике махамудры, то начинаем понимать, что такое природа ума, и приходим к выводу, что все события нашего опыта восприятия нераздельны с ней. Пхагмо Друпа сказал:

Ум, мысли, концепции и дхармакая

Присутствуют вместе изначально.

Если поймём это, то реализуем вместерождённую мудрость.

Мы также можем описать вместерождённую мудрость, используя для этого специальные термины, например, «ум, проявляющийся как мысли и концепции, присутствует одновременно с мудростью»⁸³ и «ум, вовлечённый в мыслительный процесс и концептуальные построения, присутствует одновременно с природой ума»⁸⁴. Говоря вкратце, понятие «вместерождённая мудрость» следует воспринимать в связи с понятиями «вместерождённость пустотности и светоносности», «вместерождённость пустотности и блаженства» и так далее. Это подразумевает также понимание того, что «природа ума и феноменов» нераздельна с распознаванием феноменов в рамках обычного опыта восприятия. Вот в чём заключается суть вместерождённой мудрости.

Как обнаружить вместерождённую мудрость

Это раздел состоит из трёх частей:

1. Вместерождённость ума
2. Вместерождённость мышления
3. Вместерождённость проявления

1. Вместерождённость ума

Когда уму не мешают два препятствия, возникающие во время медитации, и практикующие более не от-

влекаются на разнообразные мысли о плохом и хорошем, они становятся способны сохранять ум в естественном состоянии покоя. Когда мы наблюдаем за этим состоянием ума, то приходим к выводу, что даже если не прилагать никаких усилий для того, чтобы намеренно остановить поток мыслей или усложнённых ментальных состояний, они рано или поздно сами собой растворяются в естественном состоянии ума.

Это состояние покоя знакомо нам по практике медитации шаматхи. В этом состоянии покоя, которое не является чем-то абсолютно безжизненным, ум предстаёт как светоносность, которая ничем не ограничена и осознаёт саму себя. Мы используем это осознание для того, чтобы выяснить с помощью аналитического исследования, что собой представляет природа ума. Это практика медитации випашьяны. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Сначала нужно достичь стабильности, научившись устанавливать ум в состояние покоя.

Обретя подобную стабильность,

Мы приступаем к аналитическому исследованию випашьяны.

Разницу между техниками шаматхи и випашьяны определяет лишь наше концептуальное их понимание. С позиции опыта восприятия они нераздельны. Когда мы сохраняем ум в состоянии покоя, необходимо следить, чтобы он не погрузился в бессознательное состояние и мы не потеряли осознание. Нам необходимо усердно поддерживать присутствие осознания проникающего видения. Когда мы выполняем аналитическое исследование випашьяны, наш ум должен оставаться стабильным и сконцентрированным. Поэтому нам необходимо выполнять практики шаматхи и випашьяны одновременно. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Когда шаматха и випашьяна становятся единством?
Когда мы достигаем однонаправленной концентрации.

Мы не будем углубляться в подробные рассуждения о сути техник медитации шаматхи и випашьяны, поскольку уделили этому уже достаточно времени в предыдущих главах. Сейчас же нам необходимо соотнести эти практики медитации с природой ума. Природа ума и дхармакая – это одно и то же. Для обозначения природы ума используется множество терминов, которые и будут объяснены далее.

Любой, кто хоть частично постиг природу ума, зовётся «йогин». Опыт переживания реализации природы ума называется «медитативная концентрация» или «самадхи». В тексте «Сутра печати мудрости» сказано:

Проявление феноменов запечатано печатью ума.
Ум следует воспринимать как пустой от субстанциональности.

Каждый, кто это понимает, является йогиним.

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Вопрос: «Как долго следует практиковать медитацию?».

Будда: «До тех пор, пока не постигнешь природу ума».

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Самадхи подразумевает понимание нерождённости природы ума.

И далее:

Если нет концептуальных построений, то не за что цепляться и не о чём говорить, и тогда мы приходим к выводу, что природа ума не обладает независимым существованием. Это достижение самадхи. Благодаря благословию наших учителей мы приходим к пониманию, что природа ума подобна пространству. Мы достигаем самадхи, фокусируясь на этом понимании.

В «Сутре самадхи, подобного пространству» сказано:

Благодаря эликсиру гуру
Мы обретаем способность воспринимать ум как
пространство.
Фокусируясь на истинном смысле этого состояния,
Мы достигаем самадхи.

Утверждения о важности созерцания неконцептуальной мудрости можно найти во множестве сутр. В «Сутре Будды Аватамсаки» сказано:

Если хочешь следовать пути будд,
Развивай своё понимание природы ума.
Откажись от любых представлений о концепциях и от-
сутствии концепций
И обрети постижение природы ума, подобной про-
странству.

В «Сутре обширного благородного проявления» сказано:

Природа ума светоносна и необусловленна.
Это тот эликсир, что ведёт
К постижению истинной реальности всех феноменов.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Когда мы выходим за пределы концептуальных по-
строений,
То постигаем отсутствие концепций.
Священный путь всех будд заключается в том,
Чтобы преодолеть обусловленность сансарой,
Пребывая в состоянии вне концепций.

В «Тантре проявления Самвары» сказано:

Мы созерцаем природу ума
Как единый вкус, подобный пространству.
Не вовлекайся в излишнюю активность построения
концепций,
Природа ума присутствует всегда и везде —
Точно так же, как и пространство.

Эти цитаты из сутр и тантр наглядно демонстрируют, как важно постичь природу ума, и поэтому нет необходимости в дальнейшем объяснении. Множество слов используется для объяснения единой истины. Как сказано в тексте «Краткое изложение воззрения»:

Природа ума, свободная от определений, основанных
на субъективном опыте восприятия,

И категорий концептуальных построений, изначально
чиста и всегда остаётся незагрязнённой.

Это и есть то, что называется «нигде не пребывающая
нирвана».

Это также называют «Ваджрасаттва»,

«Ваджрадхара», «шестая семья будд», «Манджушри»,

«Божество мудрости», «Вайрочана», «великое блажен-
ство»,

«Великое единство», «дхармакая», «четвёртое посвя-
щение»,

«Вместерождённая мудрость», «изначальная чистота».

Все эти термины обозначают одно и то же.

И далее:

Это можно называть «бодхичитта»,

А также «природа будды».

«Семейство будды»,

«Единый вкус» и «великое блаженство» —

Все эти термины обозначают одно и то же.

И далее:

«Самоосознающая мудрость»,

«Самоосознавание», «самоосознавание, свободное от
концептуальных построений» —

Все эти термины указывают на одно и то же.

И далее:

Основа сансары, покой нирваны,

Духовное достижение,

Срединный путь, воззрение срединного пути —

Вот что следует созерцать,
Вот на чём следует медитировать.

Подобные термины, используемые для обозначения природы ума, можно найти во всех буддийских текстах. Говоря вкратце, называем ли мы это дхармакаей, великим блаженством, вместерождённой мудростью, спонтанно возникшей мудростью, мудростью самоосознания, абсолютной бодхичиттой, татхагатагарбхой или природой реальности – мы всегда говорим об истинной природе ума. В «Тантре совершенного непребывания махамудры» сказано:

Природа ума – это махамудра.
Она ничем не загрязнена,
Её нельзя принять или отвергнуть.
Нет такого понятия, как путь,
И нет никаких противоядий.
Это истинное бытие будд,
Источник всех позитивных качеств,
Который явился сам собой.

2. Вместерождённость мышления

Начинать практику следует медитацией на природе ума. Когда ум установится в состояние покоя, нужно зародить какое-либо беспокоящее эмоциональное состояние – страстное желание или гнев. Когда это эмоциональное состояние возникнет, следует созерцать его, не вовлекаясь в концептуальные построения. Если мы сможем поддерживать это созерцание, то опыт восприятия соответствующего эмоционального состояния будет сильно отличаться от того, как это происходит обычно. Не следует цепляться за это ощущение, нужно просто оставить его как есть и позволить ему присутствовать до тех пор, пока мы не придём к выводу, что по своей природе опыт переживания этого эмоционального

состояния не обладает независимым существованием. Это и есть реализация вместиорождённой мудрости мышления, ведь мы приходим к выводу, что природа ума и природа эмоциональных состояний нераздельны, что они присутствуют одновременно. Океан и волны, появляющиеся в нём, обладают одной и той же природой – это вода. Точно так же обстоит ситуация с умом и мыслями, природой которых является пустотность. Необходимо позволить мыслям и эмоциям присутствовать в потоке ума, не пытаясь препятствовать их возникновению или подавлять их, когда они уже возникли. Нам следует лишь созерцать нераздельность пустотности и проявления.

Постижение того, что эмоции не обладают независимым существованием, – это и есть реализация природы ума. Нам не обнаружить никакой иной природы ума. В этом контексте медитация шаматхи заключается в том, чтобы не цепляться за то, что возникает в потоке ума, – что бы это ни было, а медитация випашьяны состоит в том, чтобы постичь отсутствие независимого существования у всего, что возникает в потоке ума, – что бы это ни было. Постижение того, что природа ума остаётся пустотной даже тогда, когда ум находится в состоянии движения, одновременно является реализацией вместиорождённой мудрости мышления. Это также является опытом переживания единства пребывания в покое и проникающего видения. Именно это мы подразумеваем, когда говорим «постижение того, что мысли являются дхармакаей». В традиции школы кагью особое внимание уделяется прекращению попыток остановить мысли, поскольку путь заключается в том, чтобы обрести мудрость, постигая истинную природу мыслей⁸⁵. Некоторые люди полагают, что традиция сутры не поддерживает подобное воззрение, но это ошибочное мнение. В «Сутре, переданной вечным разумом» сказано:

Мы достигаем просветления через интеллектуальное понимание истинной природы беспокоящих эмоциональных состояний и последующую её реализацию.

В «Сутре, испрошенной Сагарамати» сказано:

Сагарамати: «О Победоносный, мне так тяжело понять природу ума!».

Будда: «Понять природу ума означает обрести мудрость».

И далее:

Будда: «Все феномены следует воспринимать с позиции их равностности. Не следует думать, что просветление – это что-то отдалённое от нашего ума, что-то высшее по отношению к нему».

В «Сутре, демонстрирующей нерождённость всех феноменов» сказано:

Природой страстного желания является нирвана.

Именно так нам следует воспринимать гнев, невежество и тому подобное.

Просветление присутствует во всех беспокоящих эмоциональных состояниях.

И далее:

Между похотью и просветлением нет никакой разницы.

В «Сутре груды драгоценностей» сказано:

Всё возникает из нерождённого.

В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Мудрость и концептуальное мышление являются причиной скитания в сансаре.

Нет никакой разницы между этими двумя с точки зрения их природы.

Вне зависимости от того, как они проявляются, они обладают одной и той же природой.

И далее:

То, что считают сансарой, также является и нирваной.

И далее:

Гнев и страдания сансары ничем не отличаются от нирваны.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Сансара и нирвана не существуют как двойственность.
Постижение природы сансары
И является достижением нирваны.

Сараха сказал:

Мудрость, рассеивающая неведение, похожа на сияние солнца.
Она приводит феномены в состояние покоя и блаженства.

Нагарджуна сказал:

Между сансарой и нирваной
Не найти никаких различий.
Они имеют одну и ту же природу.

Арьядева в своём тексте «Доказательство отсутствия концепций» пишет:

Нирваны не достичь
Без отказа от концепций и беспокоящих эмоций.
Не попадайся в ловушку двойственных представлений.

Вирупа сказал:

Если аккуратно следовать наставлениям своего учителя,
Тогда всё, что бы ни возникало в уме, становится печатью реальности.

Тилопа сказал:

Скандхи, структуры восприятия и элементы
Неотделимы от махамудры.
Всё возникает из махамудры,
И всё в ней же растворяется.

В тексте Майтрипы «Наставления по сущностной махамудре» сказано:

Беспокоящие эмоции – это и есть мудрость.
Мудрость подобна огню, сжигающему лес.

И далее:

Мысли, которые самоосвобождаются, – это то же самое, что мудрость.

Майтрипа сказал:

Мысли возникают из нерождённого.
Природа мыслей – это природа ума.
Между ним изначально не существует никакой разницы.
Нам следует постичь единый вкус
Мыслей и природы ума.

Марпа сказал:

Движения ума,
Которые проявляются как двойственность субъекта и объекта,
Растворяются в дхармакае.

Миларепа сказал:

Если не понимаешь внутреннюю работу ума,
Будешь блуждать в сансаре.
Когда постигаешь природу мыслей и концепций,
Обретаешь мудрость.
Так достигаешь совершенства в своём развитии.

Гампопа сказал:

Когда мы понимаем, что такое мысли,
Они предстают как нераздельные с природой ума.

Можно привести ещё множество подобных цитат выдающихся мастеров школы кагью, но их нетрудно найти в других текстах, поэтому я ограничусь теми, что уже привёл выше. Некоторые люди совершают ошибки в практике вместерождённой мудрости мышления, и на эти ошибки читателям следует обратить особое внимание. Такие практикующие уверены, что когда мы направляем своё внимание на мысли и концепции, они растворяются и благодаря этому мы реализуем дхармакаю. Другие считают, что мы постигаем дхармакаю, когда приходим к пониманию, что она является природой мыслей и что мы не способны постичь дхармакаю, не поняв её интеллектуально. Обе эти идеи являются ошибочными.

Первая идея основана на представлении о том, что нам необходимо избавиться от тех мыслей, которые не обладают природой дхармакаи, для того, чтобы реализовать природу ума, которая обладает природой дхармакаи. Подобный подход не позволит нам обрести уверенность в том, что природой мыслей является дхармакакая. Вторая же идея приводит к тому, что природа дхармакаи начинает зависеть от нашего интеллектуального её понимания. Согласно такому подходу, дхармакакая должна внезапно явить себя в тот момент, когда мы обрели интеллектуальное понимание того, чем она является, и нам никогда её не обнаружить, пока у нас такого понимания нет. Подобный подход также является ошибочным, поскольку дхармакакая присутствует всегда и везде, вне зависимости от того, понимаем ли мы это на интеллектуальном уровне. Если бы такой подход был верным, это означало бы, что дхармакакая зависит от нашего опыта её восприятия.

Какое же воззрение можно считать истинным? Даже если мы пока не пришли к выводу, что природой мыслей является дхармакая, это вовсе не означает, что всё то время, пока у нас нет подобной реализации, мысли действительно не обладают природой дхармакаи. Дхармакая является природой мыслей вне зависимости от чего бы то ни было. Например, мы не можем утверждать, что солнце существует лишь в том случае, если кто-то обладает парой глаз, чтобы его видеть. Наличие или отсутствие у нас глаз не может быть критерием достоверности существования солнца.

Есть также те, кто не согласен, что сансара и нирвана нераздельны, и утверждает, что между ними есть радикальные различия. Они утверждают, что покой нирваны является чем-то реальным, а обусловленное существование в сансаре – это иллюзия. Однако если бы обусловленное существование в сансаре было иллюзией, то не было бы и объекта, который мы называем «сансара». Нам следует осознать, что сансара и нирвана нераздельны и нирвана ни на йоту не реальнее, чем сансара. Иначе мы не смогли бы рассуждать о вмести́рождённости, поскольку верили бы в то, что существует только нирвана, а сансара – это иллюзия. «Вмести́рождённость» означает, что сансара и нирвана присутствуют одновременно.

3. Вмести́рождённость проявления

Наше восприятие проявления внешнего мира возникает в силу кармических отпечатков и привычных склонностей. Поэтому в основе вмести́рождённости проявления лежат те же факторы, что и в основе вмести́рождённости мышления. Однако в данном случае речь идёт больше о том, что мы воспринимаем благодаря ощущениям. Эту практику следует начинать с уста-

новления ума в естественное состояние с помощью медитации пребывания в покое, а затем приступить к созерцанию определённого объекта, концентрируя внимание больше на проявленном объекте, чем на самом уме. Следует удерживать этот объект в уме, в то же время не вовлекаясь в концептуальные построения. Нужно просто сфокусировать внимание на феномене и не пытаться понять на интеллектуальном уровне, что именно мы воспринимаем. Тогда мы постепенно придём к пониманию, что по своей природе проявление также не обладает независимым существованием.

Мы концентрируемся на аспекте вместиорождённости, чтобы понять, что проявления, возникающие в поле восприятия, и их истинная природа нераздельны. Это метод созерцания нераздельности пустотности и проявления. Мы реализуем вместиорождённость, когда осознаём, что воспринимающий и воспринимаемое по своей природе нераздельны и пусты. Когда мы спим и видим какой-либо сон, то все ощущения и переживания, которые возникали у нас в этом сне, исчезают, стоит нам только проснуться. Точно так же нереален весь опыт восприятия мира феноменов, который проявляется в сфере восприятия ума в состоянии бодрствования. Единственная разница между этими двумя состояниями заключается в том, что феномены внешнего мира, воспринимаемые умом в состоянии бодрствования, продолжают проявляться, пока в уме остаются кармические отпечатки и склонности. Лингрепа сказал:

Природа ума нераздельна с проявлением феноменов.
Понимаешь ли ты это, Шиватаро?

Мы можем практиковать подобным образом, используя объекты других органов восприятия. Как сказал Нагарджуна:

Осознав истинную реальность одного,
Постигаешь истинную реальность всего.

Доктрина о «вместерождённости проявления и пустотности» будет более подробно рассмотрена в последней главе этой книги, в разделе, посвящённом йоге единого вкуса. В этой главе мы лишь вкратце изложим её суть. Чтобы ни проявлялось в потоке ума, не стоит выносить об этом суждения или подвергать это концептуальным усложнениям. Нам лишь следует дать этим проявлениям возникать свободно и беспрепятственно. Мы концентрируем своё внимание на проявленном объекте с помощью методов медитации шаматхи и осознаём, что он не обладает независимым существованием с помощью методов практики випашьяны. Проявление – это пустотность, а пустотность – это проявление. Когда мы осознаём, что эти два аспекта нераздельны, то получаем опыт переживания вместерождённости проявления и пустотности. Мастера школы кагью всегда говорили, что проявления нераздельны с дхармакаей, а дхармакая нераздельна с проявлениями. Истинность подобного воззрения можно доказать с помощью цитат из разнообразных сутр и тантр, оно не является каким-то нововведением школы кагью. В «Сутре сердца запредельной мудрости» сказано:

Форма – это пустотность, пустотность – это форма.
Форма есть не что иное, как пустотность, пустотность
есть не что иное, как форма.

В «Сутре запредельной мудрости» сказано:

Пустотность и форма не различаются;
Их нельзя разъединить.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Даже форма предстаёт пустой по своей природе.

И далее:

Просветление и форма идентичны;
Их нельзя разделить.

И далее:

Природа всех феноменов не отличается от природы нирваны.

В своём комментарии к этому тексту Манджушри-кирти пишет:

Природа формы есть просветление.
Просветление нераздельно с формой.

И далее:

Звук неразделен с нирваной.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Форму и природу формы не следует воспринимать как отдельные.

Не следует думать, что форма – это одно, а просветление – это нечто другое.

Всё это цитаты из сутр. В тантрических текстах об этом говорится точно так же, как и подтверждают следующие цитаты. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Почва и произрастающая на ней растительность
Представляют собой статичный и активный аспекты реальности.

Мир феноменов неотделим

От своей собственной природы.

Медитируя подобным образом, мы постигаем истинную реальность.

Это то же самое, что самоосознающая мудрость,

Которая является источником великого блаженства.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

Истинная природа объектов восприятия – это то же самое, что истинная природа ума.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Если сохраняем осознание без отвлечений,
Созерцая материальные объекты,
Слушая звуки,
Произнося слова,
Ощущая различные вкусы,
Совершая те или иные действия,
То становимся йогинами.
Это то же самое, что бодхичитта.
Это алмазный ум Ваджрасаттвы.
Это совершенное и полное просветление.

В «Тантре непостижимой вместерождённости» сказано:

Вместерождённая мудрость ума – это дхармакая.
Вместерождённая мудрость феноменов —
Это излучение дхармакаи.
Осознай, что ум и феномены
Нераздельны и присутствуют одновременно.

Сараха сказал:

Земля, вода, огонь, ветер и пространство
Нераздельны с единым вкусом реальности.
Нирвана и сансара – не два различных состояния,
Поскольку имеют одну и ту же природу —
Природу всепроникающей реальности.

Шаварипа сказал:

Все проявления формы и звука
Подобны магической иллюзии или миражу;
Они не обладают независимым существованием.
Ум – это то, что способно понимать.
Его реальность – пустотность,
У него нет центра и периферии.

Вирупа сказал:

Испытываем мы счастье или страдание —
Ничто из этого не присутствует вне махамудры.

Тилопа сказал:

Махамудра объемлет
Скандхи, сферу чувственного восприятия и элементы.
Ничто не остаётся вне её.

Наропа сказал:

Разнообразие феноменов, предстающих перед умом,
Нельзя отделить от природы ума.

И далее:

Обнаружение дхармакаи происходит, когда проявления
самоосвобождаются.

Когда мы станем способны осознавать всю важность
проявлений,

Все они предстанут как великий символ.

В тексте «Наставления по сущностной махамудре»
сказано:

Самовозникающая природа проявления и есть дхарма-
кая.

И далее:

Когда реализовал природу реальности,
То понимаешь, что все внешние проявления
И есть махамудра.

Майтрипа сказал:

Когда мы постигаем, что пустотную природу всего,
что проявляется в уме, не передать с помощью понятий
о единстве и раздельности, – это и есть реализация ма-
хамудры.

Марпа сказал:

Когда мы постигаем, что и внутренняя активность
ума, и проявление внешних феноменов являются неро-
ждёнными и пустыми, – это и есть реализация маха-
мудры.

Миларепа сказал:

Пока наш ум омрачён заблуждениями,
Мы привязаны к внешним феноменам
Цеплянием и фиксацией фокуса внимания.
Когда мы понимаем, что проявления не обладают неза-
висимым существованием,
Мир феноменов становится нашим другом.

Гампопа сказал:

Проявления-феномены
Возникают в силу наших кармических отпечатков и
предрасположенностей.
Воспринимай их как нераздельные с реальностью!

Подобные утверждения можно найти в словах мно-
гих мастеров школы кагью, но мы ограничимся теми
цитатами, которые уже были приведены.

Как устранить изъяны медитации

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Неверные подходы к выполнению медитации
2. Изъяны несовершенной медитации

1. Неверные подходы к выполнению медитации

В предыдущих главах, посвящённых объяснению медитации пребывания в покое, особое внимание уделялось важности развития однонаправленной концентрации, не подверженной изъянам вялости и возбуждения в силу того, что практикующие сохраняют ум в состоянии блаженства, ясности и отсутствия концептуальных усложнений. Однако вместе с тем, что подобное медитативное состояние улучшает нашу способность развивать возможности тела, оно не ведёт к полному просветлению, поскольку не объединено с проникаю-

щим видением. Ум, достигший однонаправленной концентрации, всё ещё не получил опыт проникающего видения, и в нём не родилось понимание природы реальности. Нагарджуна сказал:

Любой, кто не осознал,
Что природой реальности является пустотность,
Не достигнет освобождения.
Люди эти так и продолжают скитаться в сансаре.

Нам следует помнить о том, что необходимо развивать проникающее видение. Лишь развивая проникающее видение, мы можем обрести понимание истинной реальности феноменов и постичь собственную природу. И нам не обрести проникающего видения, если не будем практиковать медитацию випашьяны. Даже если мы будем выполнять медитацию шаматхи со всем возможным усердием, это всё ещё не будет практикой махамудры. В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Множество людей практикует медитативную концентрацию,
Но это никогда не приведёт к устранению идеи о независимо существующем собственном «я».
Таким путём никогда не достичь освобождения.

Некоторые люди, выполняя практику медитации, сталкиваются с трудностями, поскольку не получили наставления в полном объёме, не проведя достаточного времени с учителем. В результате они не в состоянии отличить практику пребывания в покое от практики проникающего видения, и даже получив те или иные наставления по практике проникающего видения, они не в состоянии выполнять её надлежащим образом. Они остаются уязвимыми перед лицом препятствий и изъянов медитации, поскольку постепенно утеряли памятование и бдительность. Некоторые люди даже полагают,

что они пребывают в надлежащем медитативном состоянии, хотя на самом деле их ум ограничен вышеупомянутыми препятствиями. Поэтому я хочу подробнее остановиться на объяснении подобных ситуаций.

Два самых распространённых препятствия возникают, когда мы выполняем медитацию пребывания в покое. Это вялость и возбуждение. Мы можем пытаться фокусировать своё внимание, например, на некоем визуальном объекте, и в какой-то момент его образ начинает тускнеть и рассеиваться до тех пор, пока мы полностью не теряем его из поля внимания. То же самое может случиться и с объектом слуха – звук становится всё менее разборчивым, и в конце концов мы прекращаем воспринимать его. Бывает даже так, что ум погружается в состояние полного отсутствия, когда работа всех шести функций чувственного восприятия просто прекращается. Это схоже с потерей сознания. Ум теряет ясность, и это напоминает то, как чистая и прозрачная вода, превращаясь в лёд, становится мутной и непрозрачной. Таков один из видов ощущений, возникающий в те моменты, когда ум погружается в состояние полного отсутствия.

Бывает и так, что все функции чувственного восприятия продолжают работать, но наша способность ощущать сильно снижается из-за медитативной концентрации, в результате чего эти функции становятся неотличимы друг от друга. Подобное состояние ума обычно возникает из-за вялости. Нам следует избегать ситуации, когда все наши ощущения сходят на нет и ум погружается в состояние полного отсутствия. Иногда мы можем перестать воспринимать даже физические ощущения, в результате чего стихают как процессы чувственного восприятия, так и ментальная активность. Это напоминает полную потерю сознания. Не следует считать подобное состояние полного отсутствия чем-то, к

чему следует стремиться, ведь оно вызвано лишь ментальной вялостью.

Во время медитации могут возникнуть и такие ощущения, которые не связаны с погружением ума в состояние полного отсутствия. Мы можем также сохранить некую степень ясности ума, но при этом всё ещё испытывать недостаток проницательности. Это так называемое «нейтральное состояние ума», к которому тоже не стоит стремиться, поскольку оно не может привести нас к каким-либо позитивным результатам. Некоторые люди утверждают, что нейтральное состояние ума ведёт в мир без форм, но подобная идея не выдерживает логического анализа. Существует огромная разница между нейтральным состоянием ума и миром без форм. В любом случае ни нейтральное состояние ума, ни состояние частичного или полного отсутствия, связанное с миром без форм, не могут быть использованы для прогресса на духовном пути. Эти состояния ума не помогают обрести какого-либо понимания реальности феноменов или природы собственного «я». В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Ум, который не в состоянии осознать природу реальности,
Может достичь преходящего состояния отсутствия,
Но подобное состояние не ведёт к освобождению.
Ум, в котором угасла активность, не может стать причиной просветления.

Есть также люди, которые верят в то, что истинное медитативное состояние возникает в промежутке между ментальными процессами, происходящими в уме, — когда предыдущий процесс уже закончился, а следующий ещё не начался. Этот промежуток они ошибочно принимают за медитативное состояние. Но он вовсе не является таковым, поскольку никак не связан с проникающим видением, возникающим благодаря медитации

випашьяны. Подобное состояние ума можно сравнить с потерей сознания, тяжёлым алкогольным опьянением или шоковым состоянием, при котором ментальные функции временно прекращают свою работу.

Даже если подобные состояния ума сопровождаются определённой степенью ясности, это вовсе не означает, что в них присутствует истинное проникающее видение. Для того чтобы в нашем уме присутствовало проникающее видение, нам необходимо обладать верным пониманием реальности, к которому подобные состояния нас никогда не приведут. Если мы обладаем лишь незначительным опытом медитации проникающего видения, то в любом случае нам следует рассматривать те ментальные состояния, которые невозможно объединить с медитацией шаматхи, как препятствия, поскольку они становятся лишь отвлекающими факторами, приводящими к возникновению серьёзных проблем при попытках поддерживать ум в состоянии покоя. Подобные состояния приемлемы лишь для новичков, но они точно не являются чем-то, к чему следует стремиться серьёзным практикующим. Гампопа сказал:

Когда ум пребывает в состоянии покоя и в нём отсутствуют ментальные процессы грубого уровня, нам не обрести постижение истинной природы феноменов и ума. Не следует пытаться поддерживать подобное состояние.

И далее:

Некоторые практикующие верят в то, что нам необходимо заблокировать все ментальные процессы и оставаться в состоянии медитативного равновесия неразличения. Подобное медитативное состояние никогда не приведёт нас к реализации истинной мудрости. Оно может привести лишь к достижению неполноценного осознания.

Ощущения и переживания, возникающие во время медитации, могут казаться блаженством, особенно если мы пребываем в состоянии, которое не подвержено беспокойствам о прошлом, будущем или настоящем. Мы можем решить, что пребываем в медитативном состоянии, в котором присутствуют прозрачность и пронизательность, и даже поверить в то, что наш ум в данный момент расслаблен и свободен от концептуальных построений. Во время медитации одно за другим или одновременно могут возникать три переживания – блаженство, ясность и отсутствие концепций. Однако даже если у нас возникнут подобные переживания, нам не следует полагать, что это автоматически означает, будто мы получили опыт проникающего видения. В подобных медитативных состояниях в уме не возникает проникающего видения. Они лишены ясности, нестабильны и неопределённые.

Одна из систем медитации предлагает практикующим созерцать отсутствие у феноменов независимого существования и субстанциональности, то есть их пустотность⁸⁶. Точно так же предполагается медитировать на уме. С точки зрения традиции махамудры подобный подход к практике является ошибочным, поскольку формирует воззрение, предполагающее, что ум является пустотностью, а это ведёт практикующих к нигилизму, который не позволяет обрести истинное проникающее видение. Такой подход приводит к тому, что практикующие зацикливаются на идеях о несубстанциональности, отсутствии независимого существования и пустотности, и у них появляется привязанность к этим идеям. Нагарджуна сказал:

Те люди, кто полагает, что пустотность – это и есть
воззрение,
Не понимают её истинного смысла.

И далее:

Каждый, кто пытается сделать пустотность воззрением,
Не обладает глубоким умом, и его постигнет неудача.

Подход традиции махамудры позволяет избежать загрязнения воззрения пустотности нигилизмом. Некий критик махамудры заявляет следующее⁸⁷:

Подход махамудры к медитации очень ограничен.
Он сводит наш интеллект до уровня животных.
Если очень повезёт, практикующие могут достичь
уровня архата.

Подобные утверждения демонстрируют полное непонимание подхода традиции махамудры. Если бы подход махамудры действительно способствовал тому, чтобы практикующие перерождались животными, никто не стал бы применять его на практике, поскольку невозможно было бы соблюдать правило трёх аспектов – слушания, размышления и медитации. Это также означало бы, что животные и архаты – это одно и то же, ведь подобная критика ставит их на одну ступень. Он также утверждает:

Если вы всё же собрались практиковать согласно системе медитации махамудры,
То следует сначала получить соответствующие посвящения.

Если бы он был прав, это означало бы, что люди с низкими интеллектуальными способностями считались бы неподходящими сосудами для получения посвящения, что противоречило бы утверждению, которое мы обнаруживаем в «Тантре реализации сущности недвойственности»: «Люди с низкими интеллектуальными способностями и умственно неполноценные люди также могут получить посвящение». Это также означало бы, что практикующие махамудру люди с низкими ин-

теллектуальными способностями, получившие надлежащие посвящения, лишь сеют семена, которые в будущем созреют как ещё более слабые интеллектуальные способности.

Подобная критика ни на чём не основана. Существует огромная разница между правильной практикой махамудры и ошибочной её практикой, приводящей в дальнейшем к соответствующим страданиям. Если, вступив на путь колесницы махаяны, выполнять практику бодхисаттвы ненадлежащим образом, то можно вернуться на уровень последователя хинаяны, но это вовсе не означает, что практика махаяны всегда приводит практикующих на путь хинаяны. Это просто означает, что они не смогли выполнять соответствующую практику надлежащим образом и в результате сами пострадали из-за этого.

Это касается любых ситуаций, когда мы неправильно выполняем практику Дхармы. Неправильно следуя наставлениям, мы лишь закладываем причины для будущих неприятных ситуаций. Однако никто, будучи в здравом уме, не скажет, что духовная практика может послужить причиной несчастья. Нам понадобится хотя бы частичный опыт проникающего видения, который позволил бы нам продвинуться до четвёртой стадии медитативной концентрации мира без форм, а также проникающее видение, необходимое для достижения состояния архата. Утверждать, что практика махамудры ведёт к животному существованию, – это ошибка. Шраваки, которые практикуют согласно собственной системе медитации, приходят к пониманию несубстанциональности собственного «я» с помощью всё той же практики проникающего видения. Подобная критика вступает в противоречие с тем, что утверждается в тексте «Ступени медитации»: «Нам необходимо сначала обрести способность приводить ментальные процессы в

состояние покоя, что позволит достичь четвёртой стадии медитативной концентрации». Ходят истории об опыте архатов, которые смогли привести все ментальные процессы в состояние покоя, но это всего лишь истории, и они не имеют никакого отношения к реальному духовному развитию архатов. Некоторые критики рассуждают следующим образом:

Некоторые ламы верят, что опыт переживания махамудры
Заключается в некоей трансформации,
При которой ментальные процессы грубого уровня
Приходят к завершению благодаря преданности гуру.
Подобный подход к медитации напоминает
Физическую или психологическую неполноценность.

Ни в одном тексте традиции махамудры не говорится о том, что сохранение неконцептуального состояния ума – это и есть медитация махамудры, поэтому заявлять подобное – верх невежества. Если бы это было правдой, то благословение гуру и препятствующие негативные силы не отличались бы друг от друга. В традиции махамудры нет и слова о том, что состояние неразличения – это медитация махамудры.

2. Изъяны несовершенной медитации

Некоторые утверждают, что медитация махамудры заключается в том, чтобы установить ум в состояние ясности, свободное от концепций. Этот метод, возможно, используется в рамках медитации пребывания в покое, но для медитации махамудры он не годится. Если мы ощущаем ментальную ясность и отсутствие концепций, это ещё не означает, что мы получили опыт переживания проникающего видения. Медитативное состояние, которое свободно от какой-либо формы двойственного восприятия, можно расценивать как началь-

ную ступень медитации махамудры, но попытки подавить мысли и эмоции, пытаясь при этом поддерживать состояние ума, свободное от концепций, – это не медитация махамудры. Подобный подход также сопряжён с трудностью в поддержании ясности во время промежутков между сессиями формальной медитации.

Есть также люди, кто верит, что сначала нам следует установить ум в состояние покоя, а затем устранить любую возникающую в нём ментальную активность, чтобы перейти к практике развития ясности. А кто-то вообще полагает, что нам следует поддерживать памятование, фокусируясь на каждой мысли и концепции, которые возникают в уме, для того чтобы постичь их природу. Однако наш подход к выполнению медитации не должен быть чрезмерно усложнённым и требовать каких-то особых усилий с нашей стороны. Мы должны научиться поддерживать медитативное состояние без усилий. Если мы не в состоянии избавиться от сомнений и противоречивых предположений о природе мыслей и проявлений, то никогда не научимся расслаблять свой ум естественным образом и будем продолжать создавать себе проблемы чрезмерным приложением усилий.

Мы можем использовать эти методы в самом начале, если отдаём себе отчёт в той опасности, которую они несут, но в дальнейшем мы должны постепенно отказаться от них. Мысли и проявления начнут растворяться сами собой, если мы научимся избавляться от сомнений и распознавать их природу. Однако если мы не сможем углубить своё осознание этой природы, то нам будет непросто применять подобный подход к медитации.

Поэтому очень важно научиться распознавать три состояния ума – состояние вне концепций, состояние, связанное с концептуальными построениями, и состоя-

ние ума, вовлечённого в восприятие феноменов. Нам необходимо обрести способность осознавать природу ума во всех трёх перечисленных состояниях, не надеясь, что достаточно лишь поддерживать состояние вне концепций. Вера в то, что состояние ума вне концепций – это некий архетип всего медитативного опыта, серьёзно ограничит нашу практику медитации. Считается, что когда речь идёт о воззрении, то намного важнее развивать реализацию природы ума, когда он находится в состоянии движения и вовлечён в процесс получения разнообразного опыта восприятия, чем когда он пребывает в состоянии, свободном от концепций.

Безупречная медитация

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Природа ума – это простой ум
2. Отличительные характеристики обычного ума
3. Созерцание обычного ума

1. Природа ума – это простой ум

Некоторые несведущие люди не понимают значение термина «простой ум» (тиб. *tha mal gyi shes pa*). Они ошибочно считают, что этот термин, использующийся в традиции махамудры, обозначает заблуждающийся, загрязнённый ум. Слово «простой» в данном случае – это аналог санскритского слова *prakti* или тибетского *tha mal*, которые имеют два значения – «естественное состояние» и «обыкновенное состояние». В контексте медитации махамудры этот термин употребляется в своём первом значении.

Поэтому термин «простой ум» обозначает именно естественное состояние ума, которое определяется светоносностью и которое не подвержено негативному

влиянию загрязнений, возникающих из-за беспокоящих эмоциональных состояний. Мастера школы кагью не единственные, кто называет эту неуязвимую для загрязнений природу «простой ум». Похожие обозначения используют и мастера других традиций. В «Тантре обретения уверенности в абсолютной таковости» сказано:

Простой ум – это источник всех духовных благ.
Если мы оставим ум в его естественном состоянии,
То в нём возникнут три аспекта состояния будды.
Если позволить уму пребывать в этом состоянии без
ограничений,
Это приведёт к спонтанному возникновению мудрости.
Ум, которому позволено пребывать в естественном со-
стоянии и оставаться необусловленным,
И есть неуничтожимая природа ума как она есть!
Это естественное состояние
Есть мать всех будд трёх времён.

Шарипа сказал:

Простой ум, пребывающий в своём естественном со-
стоянии, остаётся чистым.
Не загрязняй его, вмешиваясь в это состояние,
Не пытайся цепляться за него,
Не пытайся освободить его от чего-то,
Просто оставь его в естественном состоянии.

Котали сказал:

Простой ум – это сущность всей ментальной активно-
сти.
Как только объекты восприятия шести структур очи-
щены,
А ум больше не вовлечён в оценочные суждения,
Которые являются причиной всех наших страданий и
беспокойств,
Мы можем оставить его в естественном состоянии без
медитации.

Миларепа сказал:

Практикующие, которые пытаются концептуально осмыслить простой ум, остаются в заблуждении.

При таком подходе им не постичь простой ум.

Гампопа сказал:

Развитие простого ума – это наилучшая из всех практик.

Простой ум – это будда, предстающий как человеческое существо.

Существует множество высказываний, подтверждающих важность реализации простого ума.

2. Отличительные характеристики простого ума

Люди стали использовать термин «простой ум» крайне необдуманно, в результате чего он превратился в расхожее понятие. Однако есть и те, кто прекрасно понимает его истинный смысл. В своём тексте «Великое собрание Дхармы» Гампопа пишет:

Каждому, кто желает отсечь корень циклического существования в сансаре, следует осознать, что такое простой ум. Этот так называемый простой ум не загрязнён обусловленными феноменами. Его не искажает ментальная активность, и он свободен от ментальной вялости или возбуждения. Реализовать простой ум – это то же самое, что реализовать мудрость самоосознания. Людей, которые не реализовали простой ум, называют «обычные живые существа». Быть не способным постичь простой ум – то же самое, что лишиться мудрости и попасть под власть неведения. Если мы поддерживаем ум в естественном состоянии, сохраняя при этом осознание простого ума, это называется *rig pa* – изначальное осознание. Это также называют «истинная реальность», «вместерождённая мудрость»,

«естественное состояние», «свобода от концептуальных построений», «светоносность» и так далее. Всё это синонимы термина «простой ум».

Когда Гампопа говорит, что «простой ум» не подвержен искажению обусловленными феноменами, он имеет в виду, что простой ум никак не связан с философскими воззрениями, утверждающими, что он является тем или этим. Никак не связан простой ум и с философским пониманием трёх аспектов ума – природы, сущности и свойств.

Когда мы говорим, что ум «не искажён ментальной активностью», это значит, что его не могут повредить или испортить никакие ментальные феномены, такие как страстное желание, неприязнь или другие ментальные процессы, приводящие к заблуждениям. Простой ум не подвержен ментальной вялости или возбуждению, и это подразумевает, что он никогда не отвлекается и всё время сохраняет осознание. Оставить ум в его «естественном состоянии» не означает, что мы принуждаем его пребывать в состоянии покоя, поскольку пребывать в состоянии покоя – это его естественная склонность. Даже Янгонпа сказал:

Традиционный термин, который используется для обозначения естественного состояния ума, – это «неконцептуальная мудрость», но практикующие обычно называют его «простой ум». По сути это одно и то же.

Некоторые люди выхватывают слова мастеров как-то из контекста, и из-за этого их понимание того, что на самом деле имели в виду эти мастера, остаётся очень поверхностным. Они думают, что термин «простой ум» обозначает аспект ума, который связан с отсутствием концепций. Однако это не так. Гампопа и его племянник Гомчунг снова и снова указывают на то, что термин «простой ум» означает «ум, который не загрязнён по-

вседневными процессами восприятия». Практика свободы от концепций и отказ от концептуального мышления – это вовсе не то, что мы подразумеваем, когда говорим о простом уме. Гампопа сказал:

Вышеупомянутое выражение «ум, который не загрязнён повседневными процессами восприятия» означает, что по своей природе простой ум свободен от искажения двойственного мышления. Поэтому простой ум – это вовсе не отсутствие концепций. Его следует воспринимать как не загрязнённый концептуальными усложнениями, однако это вовсе не означает, что простой ум является полной противоположностью ментальной активности концептуальных построений. Если бы это было так, то простой ум был бы тем или иным образом обусловлен.

И далее:

Простой ум не следует воспринимать в рамках категорий, выстроенных концептуальным мышлением, таких как «существует – не существует», «пустой – непустой», «концептуальный – неконцептуальный», «добродетельный – недобродетельный» и тому подобные. Простой ум – это не что иное, как тот самый ум, в рамках которого происходит весь наш разнообразный повседневный опыт восприятия. Постичь природу ума означает перестать обуславливать этот ум.

И далее:

Термин «простой ум» означает свободу от концептуальных или философских воззрений. «Необусловленный» означает, что простой ум никак не меняется от наших усилий, направленных на то, чтобы привести его в состояние покоя или в некое медитативное состояние.

Янгонпа сказал:

Когда мы говорим «ум как он есть», то подразумеваем, что он пребывает в естественном состоянии, не

подвергаясь каким-либо концептуальным интерпретациям. Оставить ум как есть в его естественном состоянии – это и есть постижение природы ума.

Постигание природы ума, который оставлен «как есть», – это то же самое, что и зарождение неконцептуальной мудрости. Нам следует понять, что обычный ум неотделим от любых форм ментальной активности. Подобное понимание приходит благодаря созерцанию проявления концепций, мыслей и эмоциональных состояний. Янгонпа сказал:

Говоря вкратце, простой ум – это ум, который оставлен как он есть, в его естественном состоянии. Подобная медитация ведёт к реализации махамудры.

Как я уже говорил раньше, нам необходимо помнить, что простой ум не имеет ничего общего с обычным состоянием вне концепций. Простой ум следует воспринимать с позиции трёх факторов – природы ума, концептуального мышления и проявления внешнего мира. Наше восприятие простого ума должно происходить в рамках всех этих трёх факторов; не стоит рассматривать его как одно лишь состояние отсутствия концепций. Если у нас не получится воспринимать простой ум в более широкой перспективе, мы никогда не поймём, что он идентичен естественному состоянию ума⁸⁸. Нам следует воспринимать простой ум именно так, потому что только так мы сможем избежать цепляния за идеи о принятии и отвержении. Если мы уверены, что простой ум – это не более чем отсутствие концепций, то, следовательно, пренебрегаем факторами концептуального мышления и проявления внешнего мира, что уже само по себе является двойственностью «принятие – отвержение». Следует заметить, однако, что добиться безупречного понимания простого ума очень сложно⁸⁹. Янгонпа сказал:

Многие опытные мастера медитации способны подробно объяснить все тонкости медитативных состояний, стадии медитативной концентрации и другие аспекты практики, но лишь единицы достаточно компетентны, чтобы передать опыт переживания простого ума.

Распознавание простого ума – это то же самое, что постижение своей истинной природы. Это позволяет нам познать самих себя. Распознавание простого ума приводит к тому, что любые ментальные события, возникающие в уме, начинают освобождаться сами по себе. Даже те мысли, которые не направлены на духовное развитие и которые обычно привязывают нас к сансаре, теперь самоосвобождаются, поскольку мы обладаем пониманием истинной природы ментальной активности. Гампопа сказал:

Понимание истинной природы всего, что возникает в
уме,
Подобно созерцанию истинной формы будды.

Дже Гомчунг сказал:

Понимание природы ума,
Понимание простого ума,
Понимание активности ума —
Это и есть понимание самого себя.
Подобное понимание и есть
Раскрытие мудрости.

Когда мы обладаем подобным пониманием, то больше не становимся жертвами собственной ментальной активности – не отвлекаемся на неё, не беспокоимся из-за неё, не позволяем ей никак себя ограничивать. Простой ум – это что-то очень особенное. Если мы понимаем это, ум обычного человека становится умом будды. Цангпа Гьяре сказал:

Этот ум обычного человека
Есть сущность дхармакаи.
Учителю даже нет необходимости тебе это демонстри-
ровать,
Поскольку ты можешь постичь эту свою истинную
природу
Собственными силами.

Мы можем найти множество таких утверждений в текстах школы кагью, но, чтобы не перегружать книгу, я ограничусь лишь теми, что уже процитировал.

3. Созерцание простого ума

Способность распознать простой ум и затем созерцать его, ни на что не отвлекаясь, – это и есть медитация. Гампопа сказал:

Нет никакой другой медитации кроме пребывания
В естественном состоянии ума.
Это и есть простой ум.

Нам следует медитировать, развивая памятование. Мы применяем памятование, если вдруг отвлекаемся от медитации, чтобы вновь к ней вернуться. В тексте «Царь тантр тайной амриты» сказано:

Этот освещающий сам себя ум
Невозможно обнаружить, если выполнять медитацию,
Невозможно обнаружить, если отказаться от медита-
ции.

Медитация подразумевает различение,
Отсутствие медитации подразумевает усложнённое мышление.

В действительности нет ничего, на чём можно было бы медитировать,
И нет ничего, что могло бы нас отвлечь даже на одно мгновение.

Шарипа сказал:

Не стоит воспринимать что-либо как негативное или
ущербное,
Используй всё как часть своего духовного пути.
Не жди с нетерпением знаки прогресса в медитации.
Даже отказавшись от медитации
Как от условности,
Не поддавайся лени и не становись самодовольным.
Всегда сохраняй осознание.

Шарипа в своём тексте «Реализация значения тантры медитации» пишет:

Пребывая в медитативном состоянии,
Не следует медитировать на чём-то конкретном.
Мы называем эту практику «медитация»
Лишь как дань общепринятым условностям.

Какие бы ощущения или медитативные переживания у нас ни возникли – ощущения постижения пустотности, блаженства, растворения концептуального мышления или любые другие, – нельзя ни привязываться к ним, ни отвергать их. Нужно продолжать пребывать в состоянии без отвлечений и пытаться распознавать истинную природу всех этих ощущений и переживаний, не присваивая им обозначений, не вступая с ними во взаимодействие, не вовлекаясь в концептуальные усложнения. Самбораджа, мастер школы другпа кагью, называл техники медитации, которые связаны с намеренным блокированием процессов ментальной активности и чувственного восприятия, «медитация с ловушкой». Он сказал так:

Подобная медитация неполноценна.

Вместо того чтобы пытаться остановить процессы ментальной активности и подавлять возникающие в уме ментальные события, следует просто воспринимать их

как свечение лучей солнца или рябь волн в океане. Так же, как солнце и его свет, как океан и его волны, ментальные события, возникающие в уме, и его естественное состояние неразрывно связаны между собой. Вместо того чтобы воспринимать ментальную активность как нечто негативное, что необходимо устранить, нам следует относиться к ней как к проявлению потенциала ума. Нужно позволить ей возникать и снова растворяться в естественном состоянии ума. В рамках воззрения махамудры ничто не может быть изначально плохим или хорошим, поэтому нет нужды воспринимать отвлекающие обстоятельства как нечто негативное. Любой опыт, любое переживание можно использовать для медитации, и это необязательно должно быть состояние покоя ума. Когда ум находится в активном состоянии движения и в нём возникает множество мыслей, концепций и эмоциональных состояний, медитируйте на этом активном состоянии. Когда ум находится в состоянии покоя, медитируйте на этом состоянии покоя. Когда в уме возникают образы чувственного восприятия, включите в медитацию их тоже. Не следует избегать чего-либо или воспринимать это как препятствие в медитации⁹⁰. Гампопа сказал:

Находимся мы в состоянии, свободном от концепций,
Ничего не принимая и не отвергая,
Или в динамическом состоянии усложнённого мышления —
Надо пытаться сохранять беспристрастность,
Не обозначая одно состояние как хорошее, а другое как плохое.
Это и есть неконцептуальная мудрость,
Это и есть пребывание в естественном состоянии ума.
Нам больше нет надобности прилагать какие-либо усилия.
Медитация происходит сама собой,

И мы не можем ни остановить её, ни отвлечься от неё.
Когда в уме появляются мысли или концепции,
Хоть мы и не способны подавить их,
Это не мешает недвойственной мудрости возникать од-
новременно с ними.

Гомчунг сказал:

Нас ничто и никогда не разделит
С нашей внутренней светоносной осознанностью.
Каждая мысль, каждая идея и каждая концепция, воз-
никающая в уме,
Обладает той же самой природой, что и сам ум.
Когда мы осознаём, что ментальные события и образы
– это простой ум,
Нас освобождает то, что раньше связывало и ограничи-
вало.
Мы воспринимаем всё это как проявление простого
ума.
Поэтому не следует воспринимать феномены как нечто
негативное.

Может возникнуть вопрос, нужно ли новичку со-
средоточиться на практике созерцания каждой возни-
кающей в уме мысли вместо того, чтобы осваивать все
этапы практики медитации. Некоторые люди с высоки-
ми способностями могут применять внезапный подход,
но большинство из нас не обладают необходимым для
этого талантом. Нам требуется пройти через последова-
тельные этапы развития медитации, поскольку в про-
тивном случае нам не избавиться от сомнений и пред-
положений о природе ума, мыслей и проявлений. Нам
не получить опыта проникающего видения реальности
феноменов, не говоря уже об уверенной реализации их
истинной природы. Гампопа сказал:

В рамках воззрения махамудры опытный йогин де-
лает ровно то же самое, что и начинающий, – от них
требуется перестать контролировать свой ум. Практи-

кующим следует позволить уму оставаться таким, каков он есть, не вовлекаясь в процесс принятия и отвержения. И не важно, пребывает ум в состоянии покоя, вовлечён в усложнённое мышление или поглощён процессом чувственного восприятия внешних проявлений – все эти состояния можно использовать для сохранения медитативного состояния. Если мы способны практиковать подобным образом, то в конце концов у нас возникает понимание в рамках неконцептуальной мудрости, которое становится возможным благодаря проникающему видению истинной природы ума. На этом этапе мы больше не нуждаемся в том, чтобы прилагать усилия для медитации. Теперь мы не в состоянии бросить практику медитации!

Этой цитатой я заканчиваю объяснение обнаружения природы ума.



6. Интеграция медитативного и постмедитативного состояний

Почему после обнаружения природы ума нам следует на ней медитировать?

Мы можем стать очень опытными практикующими, но если нам не удастся объединить опыт, полученный во время медитации, с опытом восприятия в постмедитативном состоянии, мы скатимся назад к состоянию обычного человека. Сараха сказал:

Йогин, который познал
Природу ума,
Но при этом в поведении своём продолжает потакать
привычным склонностям,
Напоминает царя, который отказался от трона,
Чтобы подметать мусор на рыночной площади.
Не отказывайся от бескрайнего блаженства духовного
опыта
Ради чувственных удовольствий обычного мира!

Цангпа Гьяре сказал:

Йогин, обладающий опытом медитативного состояния,
Но не способный поддерживать его в повседневной
деятельности,
Похож на богача, который позволил урагану унести
своё состояние,
Льву, который скитается со стаей бездомных собак,
Или драгоценному камню, который поглотила болот-
ная трясина.

Нам необходимо избегать подобных отклонений от пути. Ещё одно отклонение, которого нужно остерегаться, – это чрезмерная тяга к добродетельным поступкам на уровнях тела, речи или ума. Если мы будем слишком много внимания уделять накоплению заслуг,

пытаясь совершать как можно больше благих дел, то не сможем привести реализацию простого ума в свою повседневную жизнь. Сараха сказал:

Увы! Получить опыт переживания необусловленной природы ума
И оставаться ограниченным обусловленными феноменами,
Стараясь быть добродетельным и избегая недобродетели, —
Это то же самое, что собирать булыжники,
Являясь обладателем драгоценных камней.
Истинную природу ума не обнаружить,
Прилагая чрезмерные усилия.

Тилопа сказал:

То, что находится за пределами концепций, невозможно понять
С помощью интеллекта и усложнённого мышления.
Смысл неделания невозможно постичь,
Вовлекаясь в какую-либо деятельность.

Атиша сказал:

Когда мы постигаем природу ума,
То нам нет больше нужды прилагать усилия
Для накопления заслуг
На уровне тела, речи и ума.

Миларепа сказал:

Когда в уме возникает поток мыслей,
Не отвлекайся на относительные суждения,
Иначе увязнешь в восьми мирских дхармах.

И далее:

Когда медитируешь на махамудре,
Не уделяй чрезмерное внимание добродетельным деяниям тела, речи и ума,

Поскольку это может привести к потере неконцептуальной мудрости.

Учись сохранять ум в естественном состоянии.

Подобные идеи можно обнаружить в высказываниях многих великих мастеров прошлого – если мы хотим постичь нечто, лежащее за пределами концепций, нам необходимо освободиться из тюрьмы усложнённого мышления⁹¹. Вирупа сказал:

Если хочешь разжечь огонь
С помощью двух кусков дерева,
Нужно непрерывно тереть их друг об друга.
Если хочешь интегрировать медитативное и постмедитативное состояния,
Нужно непрерывно медитировать.

В тексте «Украшение ясной реализации» сказано:

Мы обретаем проникающее видение,
Проводя аналитическое исследование,
Привыкая следовать по духовному пути,
Возвращаясь к созерцанию снова и снова.

Общая практика медитации

Для того чтобы поддерживать медитацию, необходимо всё время сохранять памятование, бдительность и осознание. В одной сутре сказано:

Йогинам, которые непрерывно сохраняют памятование и бдительность, не грозит ошибочное воззрение.

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Йогини, стремящиеся контролировать свой ум,
Должны сохранять памятование и бдительность,
Даже ценой собственной жизни.

Памятование – это «ментальный фактор, который позволяет удерживать внимание на выбранном объекте

концентрации». В «Сутре, испрошенной Ратначудой» сказано:

Йогинам, сохраняющие памятование,
Никогда не причинят вреда беспокоящие эмоциональ-
ные состояния,
А также внутренние или внешние негативные обстоя-
тельства.

Памятование также предотвращает отклонение
От истинного духовного пути или полную его потерю.
Памятование – это врата, которые не позволяют недоб-
родетельным ментальным событиям
Овладеть сознанием.

Говоря вкратце, памятование направляет наш ум к надлежащему состоянию и создаёт условия, способствующее позитивным ментальным событиям. Существует несколько разновидностей памятования. В тексте «Повторение имён сутры Дхармы» сказано:

Существуют несколько видов памятования: памятование, отличающее отдельные феномены друг от друга; памятование, позволяющее воспринимать уникальные характеристики отдельного феномена; памятование, позволяющее анализировать феномены, памятование истинной природы феноменов.

В «Сутре, переданной вечным разумом» сказано:

Памятование делает ум более стабильным, освобождая его от заблуждений. Памятование обнажает изъясны сансары и побуждает нас стремиться к нирване, а также следит, чтобы мы не сбивались с духовного пути, указанного великими мастерами.

В тексте «Повторение имён сутры Дхармы» сказано:

О сыновья и дочери благородной семьи, практика памятования помогает бодхисаттве постичь природу всех феноменов – их пустотность и нерождённость. О

сыновья и дочери благородной семьи, практика памятования помогает бодхисаттве постичь то, что невозможно понять с помощью обычных методов. Понимание безграничности и глубины реальности позволяет бодхисаттвам реализовать то, что не под силу реализовать обычным людям, шравакам и пратьекабуддам, — истинную природу феноменов⁹².

Нам нужно понимать, что в текстах традиции сутры понятие «памятование» упоминается в очень разных контекстах и может иметь множество различных значений, однако в этой книге подразумевается вполне определённое значение. В тексте Арьядевы «Четыреста строф» сказано:

Памятование – это ментальный фактор, позволяющий
возвращать внимание ума
На выбранный объект концентрации,
Когда мы на время о нём забыли.

Чандракирти сказал:

Памятование – это способность фокусировать ум, отбрасывая все иллюзии,
И воссоединять наше текущее ментальное состояние с прошлым.

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Памятование не позволяет уму забывать о выбранном объекте концентрации и таким образом предотвращает отвлечения.

Мы обретаем способность развивать добродетель, опираясь на памятование тела, речи и ума. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Если мы поддерживаем памятование
И остаёмся бдительными,
Осознание возникнет само собой.

И далее:

Бдительность – это ментальный фактор, который позволяет раз за разом проверять,
В каком состоянии пребывают тело и ум.

В данном контексте наиболее важным аспектом практики является применение памятования и бдительности к потоку ментальных событий. Если у нас не получается поддерживать памятование и бдительность, то мы остаёмся незащищёнными перед лицом разнообразных препятствий. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Даже если мы будем регулярно выполнять практику,
включающую все три аспекта,
Нам не получить от этого никакой пользы,
Если наш ум не сохраняет памятование.
Дырявый сосуд не может удержать налитую в него
жидкость.

Даже если мы многое знаем, обладаем нестигаемой верой,
Совершенной преданностью и прилагаем необходимые
усилия,
Нам не продвинуться по духовному пути,
Если мы не в состоянии сохранять памятование.

Люди, не способные поддерживать памятование,
Теряют все свои заслуги.
А недостаток бдительности
Отбрасывает их назад в духовном развитии.

Мы становимся неуязвимы для заблуждений и беспокоящих эмоциональных состояний, если поддерживаем памятование, бдительность и осознанность. Тогда в нашем уме возникнут и разовьются позитивные качества. В «Сутре учений, раскрывающих тайны Татхагаты» сказано:

Любой, кто сохраняет памятование, способен контролировать свой ум, наблюдать за умом других, устранять ментальные процессы, ведущие к заблуждению, и развивать добродетельные качества.

И далее:

Поддерживай памятование и бдительность, и тогда твой ум не будет вовлекаться в недобродетельное мышление.

В «Сутре лунного светильника» сказано:

Практика добродетелей, таких как моральная дисциплина, щедрость и терпение,
Опирается на памятование как на основу.
Воспринимай памятование как сосуд с драгоценностями.

В своём тексте «Письмо другу» Нагарджуна пишет:

С помощью памятования мы распознаём дурные склонности —
Жадность, заблуждения, обман, гордыню, страстное желание и гнев,
Нарциссизм любования собственными красотой, умом, молодостью и могуществом.
С помощью памятования мы можем преодолеть их.
Памятование – это нектар бессмертия, а её отсутствие —
Это верёвка, привязывающая нас к сансаре.
Именно поэтому, великий царь,
Тебе следует прилагать усилия к развитию добродетели,
Усердно практикуя памятование.

Подобные мудрые слова как эхо звучат из уст многих мастеров прошлого школы кагью:

Отвращение – это «ноги» медитации. Заинтересованность – это «корона» медитации. Памятование – это

«сущность» медитации. Любовь и сострадание – это «деяния» медитации. Стыд и добросовестность – это «броня» медитации.

Таким образом нам следует избегать отвлечений и практиковать памятование.

Роль памятования в практике медитации

Этот раздел состоит из шести частей:

1. Важность памятования
2. Определение медитативного и постмедитативного состояний
3. Поддержание медитативного состояния
4. Пребывание ума в медитативном состоянии
5. Практика в постмедитативном состоянии
6. Как объединить медитативное и постмедитативное состояния

1. Важность памятования

Памятование является одной из важнейших техник, которая связана со всеми тремя аспектами практики Дхармы – слушанием, размышлением и медитацией. Особенно существенную роль памятование играет в практике медитации, поскольку без него ум быстро теряет медитативное состояние. В тексте «Письмо другу» сказано:

Памятование – это ровная и быстрая дорога,
По которой путешествуют все будды трёх времён.
Усердно практикуй памятование,
Ведь его потеря перечеркнёт все прежние усилия.

Гампопа сказал:

Памятование – это самый совершенный подход к развитию истинного воззрения.

Вместо того чтобы тратить время на различные методы
и техники,
Сконцентрируйся на развитии памятования.
Не ищи другой духовной практики.
Без памятования никакая другая техника не даст ника-
кого результата.

Пхагмо Друпа сказал:

Если не выставишь часового памятования,
Это приведёт к отсутствию осознания,
И драгоценность мудрости будет похищена
Четырьмя негативными силами⁹³.

Дже Дрикунгпа сказал:

Памятование – это ровная и быстрая дорога,
По которой путешествуют все будды трёх времён.
Непрерывно сохраняй памятование,
Иначе, что бы ты ни делал на уровне тела, речи и ума,
—
Это не принесёт никаких результатов.

Существуют различные виды памятования: 1) памя-
тование, которое направляет внимание на выбранный
объект медитации; 2) памятование, которое удерживает
внимание на объекте медитации. Первый вид памятова-
ния практикуют начинающие, которые учатся фокуси-
ровать ум на объекте медитации. Второй вид памятова-
ния практикуют йогины, которые уже обладают спо-
собностью поддерживать памятование без отвлечения
хотя бы на протяжении короткого времени. В начале
эти два вида памятования практикуют одно за другим,
но со временем обе практики объединяются. И тогда
навык направлять внимание ума на объект медитации и
навык удержания ума на нём на протяжении определён-
ного времени станут функционировать вместе.

Памятование, которое удерживает внимание на вы-
бранном объекте медитации, можно разделить на два

вида: 1) памятование, требующее усилия; 2) спонтанное памятование. У памятования, требующего усилия, есть два аспекта: а) способность сохранять внимание ума на выбранном объекте во время возникновения определённых медитативных ощущений; б) осознание, обретаемое благодаря реализации пустотности. У спонтанного памятования также есть два аспекта: а) выход за пределы необходимости прилагать усилия, который становится возможен благодаря тому, что осознание привело к возникновению мудрости, позволяющей памятованию возникать естественным образом; б) понимание, что двойственность медитации и медитирующего – это иллюзия и что не бывает таких моментов, когда мы не медитируем. На этом этапе медитация становится всеобъемлющей, а памятование возникает спонтанно даже в отсутствие каких-либо мыслей о необходимости его зарождения⁹⁴. Оргъенпа применял эти четыре вида памятования в каждой из четырёх йог махамудры и таким образом классифицировал их как двенадцать видов памятования. Он полагал, что последовательная медитация на каждой из этих разновидностей памятования представляет собой очень эффективную технику, которая приводит к его усилению⁹⁵.

Начинающим следует сконцентрироваться на практике памятования, которое направляет внимание на выбранный объект медитации. Как только они обретут способность поддерживать осознание нерождённой природы проявлений, то смогут приступить к практике памятования, позволяющего удерживать внимание на выбранном объекте медитации. Они начинают практику с усиленного применения памятования и постепенно продвигаются к этапу, когда можно будет практиковать памятование, которое возникает спонтанно. Дже Гоцангпа говорил, что первый вид памятования представляет собой интенсивную практику концентрации и его мож-

но сравнить с тем, как зимородок хватается рыбу. Если в какой-то момент памятование вдруг ослабевает или прекращается вовсе, то уже в следующий момент мы снова применяем его с надлежащей интенсивностью.

У нас может возникнуть вопрос: «Почему же в комментариях постоянно указывается на то, что памятование не связано с „воспоминаниями“ и „мысленными конструкциями“?». Здесь речь идёт о состоянии медитативной концентрации. В «Сутре, испрошенной Сагарамати» сказано:

Нам следует практиковать памятование,
Не связанное с воспоминаниями и мысленными кон-
струкциями.

В «Сутре повторения имён благородного Будды» сказано:

Вопрос: «О Манджушри, что подразумевают, когда говорят „установление памятования, не связанного с...“?»

Манджушри: «Любые воспоминания и мысленные конструкции».

Далее в этом тексте содержится множество упоминаний о памятовании, не связанном с воспоминаниями и мысленными конструкциями. Например:

Медитируй на памятовании будд,
Которое не связано с воспоминаниями и мысленными
конструкциями.

И далее:

Сфокусируйся на памятовании, которое свободно от отвлечений, стабильно и неуклонно. Такая практика соответствует духовному пути всех арьев.

Отсутствие «воспоминаний» указывает на успокоение усложнённого мышления. Речь идёт вовсе не о том,

что надо всё забыть, потерять сознание, впасть в забытьё или уснуть. И точно так же, когда мы говорим об отсутствии «мысленных конструкций», то не подразумеваем, что надо полностью перестать думать. В своём тексте «Комментарий к дхарани вне концепций» Камалашила пишет:

Будда: «О сын благородной семьи, почему говорят, что „в состоянии медитации, свободном от концептуальных усложнений, отсутствуют мысленные конструкции“?».

Ученик: «Потому, что практикующие выходят за пределы двойственного мышления».

В тексте «Ступени медитации» приводится следующая цитата из текста «Комментарий к дхарани вне концепций»:

Не отвлекаясь на мысленные конструкции, мы избегаем обусловленности концептуальными обозначениями форм, звуков и так далее.

Фраза «не отвлекаться на мысленные конструкции» означает, что, увидев с помощью мудрости непостижимую природу ума, мы перестаём пытаться анализировать что-либо. В том же тексте объясняется, что эта фраза не подразумевает остановку ментальной активности как таковой. Она указывает лишь на особую стадию медитации, когда мы стараемся не вовлекаться в усложнённое мышление и концептуальные построения. Сараха сказал:

О йогин, пребывай в природе ума.

Шаварипа сказал:

Доведи до совершенства процесс распознавания
Состояния простоты.

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

В начале медитация не должна быть связана
С воспоминаниями и мысленными конструкциями,
Чтобы мы не фиксировались на концептуальных обо-
значениях
И не отвлекались на них.

Таким образом, понятия «не связанное с воспомина-
ниями» и «не связанное с мысленными конструкци-
ями» используются в данном контексте для обозначения
«отсутствия двойственного мышления» и «отсутствия
усложнённого мышления». В третьей книге текста
«Ступени медитации» сказано:

Если бы мы поставили знак равенства между отсут-
ствием воспоминаний и беспамятством, отсутствием
мысленных конструкций и полной ментальной бессод-
ержательностью, это поставило бы под вопрос саму
идею выполнения медитации. Беспамятство и полная
остановка мышления не могут стать причиной опыта
переживания проникающего видения. Если бы мы ис-
кали простого состояния неразличения, то даже обмо-
рок мог бы стать причиной опыта переживания прони-
кающего видения, поскольку это состояние ума также
связано с беспамятством и полным отсутствием мен-
тальной активности.

Подводя итог, можно сказать, что понятия «не свя-
занное с воспоминаниями» и «не связанное с мыслен-
ными конструкциями» определяют состояние некон-
цептуального памятования, которое можно освоить при
помощи мудрости. В третьей книге текста «Ступени
медитации» сказано:

Нам следует понять, что состоянию созерцания, ко-
торое не связано с воспоминаниями и мысленными
конструкциями, предшествует аналитическая медита-
ция. Аналитическая медитация является эффективным
методом, позволяющим достичь состояния, свободного
от концепций. На этапе медитации, связанной с анали-

тическим исследованием, йогины не способны осознавать пустотность прошлого, настоящего и будущего. Для этого им необходимо установить ум в медитативное состояние, «не связанное с воспоминаниями и мысленными конструкциями», поскольку лишь это состояние позволяет реализовать пустотность и устранить все концептуальные заблуждения.

Нам понадобится приложить немало усилий, чтобы научиться выходить за пределы концептуального мышления, воспоминаний и мысленных конструкций, а также понять, как и когда поддерживать неконцептуальное памятование. Верить в то, что нам нужно отказаться от памятования и других видов ментальной активности, означает впасть в крайности.

2. Определение медитативного и постмедитативного состояний

У читателя может возникнуть вопрос: «Как определить, в чём заключается разница между медитативным и постмедитативным состояниями?». Если рассматривать этот вопрос в контексте четырёх йог махамудры, то становится очевидно, что в рамках практики йоги однонаправленности очень сложно уловить, какие ощущения относятся к медитативному, а какие к постмедитативному состоянию, поскольку подобные ощущения на данном этапе становятся основными факторами, влияющими на медитацию. Тем не менее мы всё же можем определить, какие ощущения соответствуют каждому из состояний. Медитацией считается состояние ума, не подверженное изъянам ментальной вялости и возбуждения, когда ум способен оставаться в своём естественном состоянии. Когда обычный ум пребывает в своём естественном состоянии, вся ментальная активность грубого уровня ослабевает и мысли, связанные с

эгоцентризмом, а также другие концептуальные усложнения растворяются. Мы можем сказать, что всё то время, пока ум пребывает в этом состоянии, мы сохраняем созерцание. В тексте Атиши «Краткие сущностные наставления» сказано:

Состояние медитации достигается, когда ум
Освобождается от вялости, возбуждения, беспокоящих
эмоций и воспоминаний.

Усложнённое мышление – этот вор, что похищает по-
кой, —

Не в состоянии обокрасть твой ум,
Пока он пребывает в состоянии медитации.

Термины «не связанный с воспоминаниями» и «не связанный с мысленными конструкциями» не означают, что нам надо устранить всякую ментальную активность, происходящую в уме. Нам нужно лишь поддерживать памятование, позволяющее уму не вовлекаться в усложнённое мышление, не отвлекаться на него. Когда ум полностью отвлечён, он тем самым теряет состояние покоя и начинает цепляться за ментальные образы и концептуальные идеи, которые связаны с нашим опытом загрязнённого восприятия и ментальной активности, приводящей к заблуждениям. Нам необходимо практиковать памятование, направляя внимание ума на выбранный объект медитации прежде, чем он полностью отвлечётся на что-то другое. Когда мы замечаем, что ум отвлёкся, и возвращаем его внимание обратно на выбранный объект медитации, это происходит уже в постмедитативном состоянии. В силу такой особенности этих двух методов о практике этих двух состояний обычно говорят «состояние медитации подобно пространству, а постмедитативное состояние подобно наблюдению за иллюзиями».

С этой точки зрения медитативное и постмедитативное состояния не связаны напрямую с формальными

сессиями. Если ум отвлекся от выбранного объекта, но мы успели в то же мгновение вернуть фокус его внимания обратно, то подобный опыт следует оценивать как медитацию, даже если мы в этот момент не выполняли формальную сессию. Если ум отвлекся от выбранного объекта и мы возвращаем фокус его внимания обратно, заметив отвлечение лишь через какое-то время, то подобный опыт относится уже к постмедитативному состоянию, даже если это произошло во время формальной сессии. Дже Шанг сказал:

Если можешь сохранять памятование
И оставаться в ясном, открытом и бескрайнем состоя-
нии ума,
То пребываешь в состоянии медитации.
Если в уме возникают разнообразные усложнённые
мысли,
То состояние медитации переходит в постмедитативное
состояние,
Даже если ты выполняешь в это время формальную
сессию.
Таким образом, медитация заключается в том,
Чтобы сохранять прозрачность ума, —
Идёшь ты, сидишь или лежишь.

В практике махамудры очень важно не проводить различий между состоянием, связанным с концептуальными усложнениями, и состоянием, свободным от них. В действительности между этими двумя состояниями нет особой разницы, поэтому нет смысла отдавать предпочтение одному из них.

Некоторые мастера медитации предпочитают сначала ознакомить учеников с практикой медитации и лишь потом объясняют им суть практики в постмедитативном состоянии, после чего ученики стараются объединить эти две практики. Благодаря такому подходу йогины становятся способны привносить события своей повсе-

дневной жизни в практику медитации таким образом, что медитативное и постмедитативное состояния объединяются и практика каждого из них становится эффективнее.

3. Поддерживание медитативного состояния

Гампопа говорил о трёх навыках, которые могут помочь нам поддерживать медитативное состояние. Первый навык – это правильная позиция тела, которая уже была объяснена в главе, посвящённой медитации пребывания в покое. Второй навык – это способность справляться с ментальными вялостью, возбуждением, или любыми другими изъянами медитации, не позволяя им обуславливать наше состояние. Третий навык – это подход к развитию медитации, начиная с коротких сессий, когда их продолжительность постепенно увеличивается до тех пор, пока наша практика не станет совершенной. Гампопа сказал:

В начале сохраняй правильную позицию тела, поскольку в противном случае пребывать в состоянии медитации будет сложно.

Не прилагай чрезмерных усилий для того, чтобы сохранять позицию тела, старайся поддерживать тело и ум в расслабленном состоянии. Недостаточно просто следить за тем, чтобы чрезмерно не напрягать тело, стараясь удерживать его в надлежащей позе, – нам также необходимо постараться расслабить ум. Оставьте тело и ум в их естественном состоянии, не прилагая для этого слишком много усилий. Это первый этап поддерживания состояния медитации. Гампопа сказал:

В середине позвольте уму пребывать в его естественном состоянии без усилий.

Как только мы научились сохранять правильную позицию тела, нужно убедиться, что ум не отвлекают раз-

нообразные сомнения, такие как «всё ли я делаю правильно?» или «может, я делаю это неправильно?». Вместо того чтобы беспокоить ум подобными тревожными мыслями, оставьте его как есть, в его естественном состоянии. Гампопа завершает своё наставление следующим образом:

В конце попробуйте осознать, что любой опыт восприятия является несубстанциональным.

Не имеет никакого значения, какие именно ментальные события происходят в уме. Если говорить о физических ощущениях или ментальных образах, то вне зависимости от того, приятные это ощущения и образы или тревожащие, все они лишены независимого существования. Все они пусты по своей природе. Если мы понимаем, что по своей природе эти физические ощущения и ментальные образы несубстанциональны, то отвращения – как внешние, так и внутренние – автоматически растворятся в собственном естественном состоянии.

Гампопа сравнивает состояние медитации с пространством, указывая таким образом, что мы должны пытаться сделать ум более открытым и просторным, расширяя его до тех пор, пока не возникнет ощущение полной открытости, у которой нет пределов. В этом опыте переживания обширного пространства ума не должно быть и намёка на ощущение тесноты и ограниченности. Далее он наставляет нас «расширить ум до размеров всего мира», подразумевая, что наши запоминание и бдительность должны стать безграничными и охватить все ментальные факторы нашего ума без исключения. Затем Гампопа говорит о том, что уму следует «пребывать непоколебимо, словно гора», имея в виду, что ум должен стойко воздерживаться от отвлечений. Далее следует совет «зажечь светильник ума», что указывает на необходимость усилить осознание таким

образом, чтобы ум осветил сам себя. И в заключение Гампопа сравнивает ум с кристаллом, что предполагает свободу ума от омрачений и загрязнений, которые обычно заслоняют его изначальную природу.

Эти методы поддержания ума в состоянии медитации можно применять как для самой практики медитации, так и для практики в постмедитативном состоянии.

4. Пребывание ума в медитативном состоянии

4.1. Пребывание ума в естественном состоянии

4.1.1. Шесть методов пребывания ума

В соответствии с наставлениями Тилопы:

Не вспоминать, не размышлять, не предвкушать, не медитировать, не подвергать анализу, позволяя уму оставаться в его естественном состоянии.

1. «Не вспоминать» означает не цепляться за мысли о прошлом. 2. «Не размышлять» означает не позволять мыслям, возникающим в настоящий момент, обуславливать ум, вовлекаясь в процесс их усложнения. 3. «Не предвкушать» означает не потакать мыслям о будущем. Это три самых распространённых метода пребывания ума в естественном состоянии. Сараха сказал:

С позиции природы ума
Нет ничего, на чём можно было бы медитировать,
Поэтому воспринимай мир, как ребёнок [который
видит всё в первый раз].

И далее:

Ум нельзя воспринимать как что-то внешнее или внутреннее, что обладает независимым существованием.

Поэтому не обращай внимания на мысли и объекты, на которые эти мысли направлены.

Поддерживай ум в его естественном состоянии.

Истинная природа ума свободна от надежды и страха.

И далее:

Мы не можем обнаружить ни медитацию, ни того, кто медитирует,

Так есть ли что-либо, на чём нужно медитировать?

Шаварипа сказал:

Поскольку природа ума пребывает за пределами концепций,

Нет ничего, на чём можно было бы медитировать.

Это всё равно, как если бы мы пытались нарисовать пустое пространство.

4. «Не медитировать» означает, что мы не пытаемся намеренным усилием установить ум в некое медитативное состояние, используя для этого какие-либо визуализации или иные методы, поскольку это лишь способствует возникновению двойственности «объект – субъект». Сараха сказал:

А! Не пытайся прилагать усилия для созерцание естественного состояния ума.

Играя на руку двойственности «медитация – медитирующий»,

Ты сам закроешь себе путь к состоянию просветления

И поспособствуешь загрязнению собственного ума.

И далее:

Для ума, который не цепляется за независимое существование,

Нет ни медитации, ни медитирующего.

Их нераздельность – это окончательная свобода от надежды и страха.

Шавари сказал:

Заблуждающемуся уму не найти ничего, на чём можно
было бы медитировать,
В реализованном уме нет двойственности «медитация –
медитирующий»,
Ведь пространство не ощущает себя пространством.

Вирупа сказал:

Природа ума свободна
От двойственности «медитация – медитирующий».
Уму следует оставаться за пределами любых двойст-
венных представлений.

5. «Не подвергать анализу» означает не вовлекаться
в усложнённое мышление после того, как мы уже полу-
чили опыт пребывания в состоянии, свободном от двой-
ственности «субъект – объект». Сараха сказал:

Природа ума свободна от крайностей и загрязнений.
Чистая изначально, она не может стать объектом ана-
литического исследования.
Пытаться анализировать природу ума – это всё равно,
что ворошить палкой гнездо ядовитых змей.

И далее:

Если мы применяем аналитическое исследование ви-
пашьяны относительного уровня,
Используя метод отрицания одного и множества,
Ум лишь отвлечётся на усложнённые ментальные по-
строения
Вместо того, чтобы пребывать в состоянии прозрачно-
сти и ясности.
Это всё равно, что свалиться из яркого света дня в тем-
ноту бездонной пропасти, —
Что за жалкая участь!

И далее:

Природу ума невозможно понять
С помощью концептуального мышления и присваива-
ния обозначений.

Она обширна, не обладает независимым существованием

И пребывает за пределами условных определений.

Природа ума не подвластна опыту чувственного восприятия,

Так какой же смысл подвергать её аналитическому исследованию?

Мы всё равно ничего не сможем обнаружить.

Шаварипа сказал:

Аналитическое исследование ограничивает ум.

Вирупа сказал:

Обычный ум не объяснить словами.

Его невозможно полностью понять, пользуясь условными категориями.

Он не может быть объектом аналитического исследования.

Его нельзя определить как то или это.

6. «Оставить ум в его естественном состоянии» означает, что мы позволяем уму оставаться как есть и никоим образом не вмешиваемся в это состояние. Сараха сказал:

Когда мы оставляем ум в его естественном состоянии,
То спонтанно обретаем плод духовного пути,
Поскольку он присутствует изначально.

И далее:

Состояние естественной, незагрязнённой природы ума
Не следует нарушать —
Даже практикой самадхи.

Шаварипа сказал:

Ум, который чист, не нуждается ни в каких изменениях.

Оставь ум как есть,

И это само по себе будет достижением просветления.

Вирупа сказал:

Обычный ум – это то же самое, что окончательная истина;

У нас нет необходимости достигать его.

Мы не можем его проигнорировать, проанализировать или устранить.

Просто позволь уму пребывать в естественном состоянии —

И достигнешь просветления.

Майтрипа сказал:

Не пытайся обусловить природу ума.

Таким образом, здесь были представлены разнообразные методы сохранения медитативного состояния. Все эти методы одинаково хороши для установления окончательной реальности. Тилопа сказал:

Откажись от ментальных усложнений, концептуального анализа,

Медитации, надежды и страха.

Позволь уму функционировать естественным образом —

Это и есть самый эффективный из методов.

4.1.2. Другие известные методы пребывания ума

В своём тексте «Великое собрание Дхармы» Гампопа объясняет четыре метода пребывания ума:

Созерцай природу ума: 1) пусть ум пребывает без усилий; 2) пусть ум пребывает в своём естественном состоянии; 3) пусть ум пребывает без напряжения; 4) пусть ум пребывает расслабленно.

1. «Пусть ум пребывает без усилий» означает, что ум, если его оставить как есть, обладает способностью пребывать в естественном состоянии сам по себе, по-

этому у нас нет необходимости прилагать намеренные усилия для медитации. Гампопа сказал:

Те йогины, кто способен позволить уму пребывать без усилий,

Сохраняют совершенную стабильность медитации.

Те же, кто обладает к этому меньшими способностями, Сохраняют стабильность медитации в той степени, в какой они способны отказаться от усилий.

Те, кто вообще не обладает такими способностями, Не в состоянии сохранять стабильность медитации.

У нас могут возникнуть вопросы: «Каким образом ум способен пребывать в естественном состоянии сам по себе, когда мы не вмешиваемся в этот процесс?» и «Почему наша медитация тем лучше, чем лучше у нас получается отказаться от усилий?». Если мы не реагируем на те ощущения, которые возникают во время медитации, – не испытываем к ним привязанность или неприязнь, а лишь позволяем возникающим мыслям и эмоциям самим по себе прийти в состояние покоя, то в состояние покоя естественным образом придут и навязчивые ментальные процессы, а ум автоматически установится в естественное состояние. Это называется «объединение шаматхи и випашьяны». Махасиддха Шанг сказал:

Когда оставляешь ментальную активность как есть, без усилий,

И ясно воспринимаешь ментальные события,

Не вовлекаясь в усложнённое мышление,

То появится ощущение полной открытости, напоминающей само бесконечное пространство.

Подобное ощущение есть не что иное, как дхармакая

—

Воплощение светоносности.

Сараха сказал:

Когда во время медитации позволяешь уму пребывать в
естественном состоянии,
То, придя в движение,
Ум будет освобождать себя сам
И отвлечение устранится само собой.

И далее:

Если прилагать к концентрации слишком много уси-
лий,
Ум лишь возбудится ещё сильнее.
Если позволить уму пребывать без усилий,
То сможешь оставаться в состоянии созерцания.
То, что отвлекает обычных людей,
Становится причиной освобождения
Для тех йогов, кто способен оставлять ум как есть.

Тилопа сказал:

Когда ум необусловлен и не напряжён,
Он сам собой устанавливается в естественное состоя-
ние.

И далее:

Природа ума похожа на пространство.
Нам не обнаружить её с помощью усложнённого мыш-
ления.
Но если сможем пребывать в этом естественном со-
стоянии открытости,
Не прилагая для этого усилий, —
Это то же самое, что реализовать махамудру.
Освоив такую практику,
Мы достигнем наивысшего освобождения.

2. «Пусть ум пребывает в своём естественном со-
стоянии» означает, что, поскольку природа ума не под-
даётся определению в рамках концептуального мышле-
ния и не обладает никакими определяющими характе-
ристиками, нам становится очевидно: понять, что это
такое, невозможно. Пребывание ума в естественном со-

стоянии – это не что иное, как осознание истинной природы ума. Подобно самородку золота, который ещё не был переплавлен и которого ещё не касалась рука ювелира, природа ума остаётся неизменной, какие бы мысли, концепции или эмоции ни возникали в его потоке. Некоторые мастера медитации называют это «позволить уму пребывать в естественном состоянии, свободном от каких-либо сомнений». Это напоминает то, как птица возвращается в своё гнездо. Сараха сказал:

Мы можем считать, что действительно поняли сущностные наставления своего учителя,
Когда способны медитировать, не размышляя.

И далее:

Созерцание неконцептуальной мудрости,
Которая находится за пределами концептуальных построений, —
Это и есть обретение плода медитации.

Шавари сказал:

Тренировка способности осознавать природу ума —
Лучшая пещера для медитации.

Вирупа сказал:

Вместерождённую мудрость не обнаружить внешними средствами.
Постижение того, что природа ума лишена
Каких-либо определяющих характеристик и атрибутов,
—
Это и есть реализация махамудры.

3. «Пусть ум пребывает без напряжения» означает, что нам следует оставить все ментальные процессы в их естественном состоянии, не цепляясь за них, не привязываясь к ним и не прилагая никаких усилий. Заключение мечтает о побеге, пока находится в тюрьме, но если он на свободе, такие мысли его не посещают. Точ-

но так же и ум – он только возбуждётся ещё больше, если мы будем пытаться установить его в состояние покоя, применяя усилия. Не стоит пытаться установить ум в естественное состояние насильно. Сараха сказал:

Пленник, носящий кандалы, только и мечтает о том,
как бы убежать в любом из десяти направлений,
Но стоит ему обрести свободу – он и с места не сдвигается,
Уподобившись упрямому верблюду, привязанному к столбу*.

4. «Пусть ум пребывает расслабленно» означает, что, установив ум в естественное состояние, мы не вовлекаемся в размышления о реальности или нереальности чего бы то ни было, не оцениваем что-либо как хорошее или плохое, не принимаем и не отвергаем что-либо, не испытываем привязанности или неприязни. Мы просто оставляем ум как есть, как сноп соломы, рассыпанный по земле, после того как была разрезана стягивавшая его верёвка. Сараха сказал:

На чём бы ни сфокусировал своё внимание ум – отпусти это.

И далее:

Не размышляй «существует – не существует», «сансара – нирвана»,
Не мечтай покинуть сансару и достичь нирваны.
О йогин, просто попытайся пребывать в естественном состоянии.

В других текстах Гампопа описывает три способа пребывания ума: 1) непреднамеренно; 2) расслабленно;

* Речь идёт о расхожей метафоре, когда ум сравнивают с верблюдом, который пытается отвязаться и сбежать, пока привязан, но, будучи освобождён от привязи, некуда не бежит, а просто мирно пасётся на одном месте.

3) в естественном состоянии. Непреднамеренное пребывание ума – это то же самое, что пребывание ума без напряжения, и связано с тем, что мы не пытаемся обусловливать или как-то влиять на ментальные события и эмоциональные состояния, возникающие в уме. Какие бы отвлекающие ментальные события ни возникали во время медитации, они растворяются сами собой, без необходимости применять противоядие. Нам нужно смотреть на опыт восприятия глазами ребёнка – с полной ясностью, но ни за что не цепляясь. Шавари сказал:

Простой ум – это то же самое, что естественное состояние.

Нет никакой надобности прилагать усилия для того, чтобы ум пребывал в естественном состоянии,

Поскольку он стремится к этому сам по себе.

Нет никакой надобности вообще как-либо принуждать ум пребывать в этом состоянии

Или что-то для этого в нём изменять.

И далее:

Не стоит слишком надолго задерживать дыхание или слишком рьяно концентрироваться.

Просто позволь ум оставаться необусловленным и в то же время сохранять осознание —

Пусть он будет похож на ум ребёнка.

Майтрипа сказал:

Когда пребывание ума не подвержено каким-либо усилиям с нашей стороны —

Это состояние дхармакаи.

Стоит нам начать как-то обусловливать его,

Применяя какие-либо методы и техники медитации, —

Нам не достичь полной реализации.

И далее:

Медитация подразумевает сохранение состояния неотвлечения,

Поэтому не пытайся обусловливать ум или речь.

Надлежащего медитативного состояния не достичь
Различением между медитацией и немедитацией
И применением противоядий.

4.1.3. Другие известные методы пребывания ума

Нагарджуна сказал:

Не вовлекаться в обдумывание,
Не потакать усложнённому мышлению,
Не пытаться влиять на свой опыт восприятия,
Позволить уму пребывать в расслабленном состоянии
—

Это и есть достижение недвойственной мудрости.

Он указывает четыре метода пребывания ума: 1) пребывание без обдумывания; 2) пребывание в немедитации; 3) пребывание без напряжения; 4) пребывание в расслабленном состоянии. В тексте Лонгченпы «Отдохновение в естественном состоянии» сказано:

Послушай, сын мой, йогинам, желающим пребывать в естественном состоянии,
Не следует отвлекать ум
Приложением усилий.
Пусть ум пребывает без напряжения.

В этой цитате перечисляются три разных метода пребывания ума в естественном состоянии: 1) не отвлекаться; 2) не прилагать усилий для медитации; 3) оставить ум пребывать без напряжения. Гампопа сказал:

Пусть ум пребывает, словно небо, свободное от облаков!
Пусть ум пребывает, как океан без волн!
Пусть ум пребывает, как светильник, чьё непоколебимое пламя не дрожит на ветру!

Эти образы служат для описания ещё трёх методов пребывания ума: 1) пребывание посредством сохране-

ния состояния, свободного от концепций; 2) пребывание посредством сохранения стабильности; 3) пребывание посредством поддержания состояния незагрязнённого изначального осознания. В тексте «Четыре слога махамудры» сказано:

Пусть ум пребывает в естественном состоянии так же, как летит в небесах гаруда, – без усилий. Пусть пребывание ума в естественном состоянии будет стабильным, как океан без волн! Пусть ум пребывает в состоянии осознания, как солнце, не заслонённое облаками. Пусть ум пребывает в естественном состоянии, как волны на поверхности океана, – таким образом, чтобы всё, что возникает в нём, представало бы как его собственный потенциал! Пусть ум пребывает в естественном состоянии так, как будто это ребёнок смотрит с восхищением на расписанные стены храма, – ясным взором и ни за что не цепляясь! Пусть ум пребывает в естественном состоянии, как птица, парящая в небе, чей полёт не оставляет следа!

Мастер медитации Кхендруб Чегомпа перечисляет следующие методы пребывания ума: 1) пребывание ума в изначальном состоянии, свободном от концепций, без усилий и отвлечения; 2) пребывание ума без напряжения; 3) пребывание ума в естественном состоянии. И ещё три: 1) пребывание ума в подлинном состоянии; 2) пребывание ума в расслабленном состоянии; 3) пребывание ума в полной ясности. Заканчивается перечисление ещё двумя методами: 1) пребывание ума в состоянии немедитации; 2) пребывание ума в состоянии неотвлечения.

Как мы видим, существует множество различных методов пребывания ума в естественном состоянии. Я не буду подробно останавливаться на каждом в рамках этой книги. Того, что уже было сказано, вполне достаточно для выполнения этой практики. В процессе изу-

чения следующих глав читатели смогут углубить своё понимание этих методов.

Мастера прошлого, держатели линии школы кагью, говорили, что нам необходимо изучать методы пребывания ума в естественном состоянии, опираясь либо на аспект покоя, либо на аспект ясности. Мы устанавливаем ум в естественное состояние, опираясь на аспект покоя, поддерживая его расслабленность, равновесие и невозмутимость. Мы устанавливаем ум в естественное состояние, опираясь на аспект ясности, поддерживая его светоносность, прозрачность, яркость и отчётливость.

Мы можем научиться использовать эти два аспекта для того, чтобы устанавливать ум в естественное состояние. Новичкам лучше начать практику с развития однонаправленности, поскольку это поможет им достичь определённого уровня ментальной ясности. Гампопа сказал:

Тебе надлежит развивать однонаправленность
До тех пор, пока не обретёшь способность
Противостоять отвлечениям.
Благодаря этому ты сможешь распознать
Внутреннюю ясность ума.
Когда сможешь практиковать подобным образом,
Считай, что освоил медитацию.

Тем не менее, даже если ты обрёл определённый опыт медитации и чувствуешь себя уверенно, это вовсе не означает, что одним этим ты автоматически добился реализации, поскольку всё это лишь медитативные ощущения, которые не имеют ничего общего с окончательной реализацией⁹⁶. Гампопа сказал:

Опыт переживания ментальной ясности, который возникает во время медитации и поддерживается без отвлечений, является пребыванием в медитативном состоянии. Если с помощью праджни мы постигаем ис-

тинную природу феноменов как пустых и не обладающих независимым существованием, это и есть реализация.

Говоря вкратце, пока мы не достигнем окончательной реализации, нам следует воспринимать ощущения, которые возникают во время медитации, – блаженство, ясность и отсутствие концепций – как что-то временное и преходящее. Эти ощущения – ещё не сама реализация⁹⁷. Даже если мы испытывали в рамках медитативных ощущений состояние однонаправленности, наш опыт восприятия изначальной природы ума всё ещё остаётся на уровне интеллектуального понимания, пока мы не добъёмся окончательной реализации. Миларепа сказал:

Ствол дерева – это не то же самое, что его плод,
И точно так же однонаправленная концентрация – это
не то же самое, что осознание,
Ей не сопутствует полное отсутствие концепций.

Нам необходимо достичь единства ментальной ясности и стабильности, используя для этого практики шаматхи и випашьяны, причём эти два метода медитации нужно выполнять одновременно, а не по отдельности.

4.2. Краткое объяснение

4.2.1. Поддержание состояния немедитации

Я уже объяснял, что с точки зрения традиции махамудры попытки использовать ментальные процессы или прикладывать какие-либо усилия для поддержания состояния медитации являются ошибочным подходом. И тем не менее я хочу подробнее остановиться на этом подходе к практике для того, чтобы обозначить основные его проблемы.

Естественное состояние ума свободно от всех крайностей и полностью беспристрастно, поэтому и наше отношение к нему должно оставаться беспристрастным. Не стоит воспринимать что-либо, возникающее в потоке ума, как нечто второстепенное по сравнению с опытом переживания пустотности и светоносности. Нам не следует вовлекаться в размышления о реальности, к которой надо стремиться, или нереальности, которой следует избегать. Нам нужно просто продолжать медитировать, не отвлекаясь на усложнённое мышление.

Поскольку природа ума является бескрайней и не определяется направлениями, свойственными обычной системе координат, нам не следует слишком сильно фокусироваться на каком-либо объекте медитации. Поскольку природа ума ни уменьшается, ни увеличивается, не следует испытывать сильное стремление постичь её или бояться её потерять. Также не следует относиться к природе ума как к некой определённой концепции. Поскольку природа ума выходит за пределы каких-либо представлений о плохом и хорошем, не следует медитировать на ней, сохраняя идею о принятии или отвержении. Поскольку природа ума лишена каких-либо атрибутов и характеристик, не следует применять к ней какой-либо ментальный образ или визуализацию, а также прикладывать для медитации чрезмерные усилия.

Проще говоря, нам нужно медитировать, не медитируя. Это значит, что медитация выполняется без каких-либо волевых усилий, направленных на применение определённой техники, поскольку любая медитация, требующая применения определённой техники, становится причиной возникновения усложнённого мышления и ментальных образов, за которые мы начинаем цепляться, расценивая их как атрибуты и характеристики ума. Подобный подход не позволит нам обрести истинные воззрение и медитацию. В одной сутре сказано:

Медитация праджняпарамиты – это не что иное, как немедитация.

В «Тантре Тайного собрания» сказано:

Поскольку природа ума пуста
И не обладает никакими характеристиками,
Нет ничего, на чём можно было бы медитировать, —
Ни медитирующего, ни медитации.
Реальность невозможно описать
В терминах «существует» и «не существует».
Ментальный образ не может служить объектом медитации.

Ваджрапанджара сказал:

Не следует медитировать на идее о пустотности
Или на идее о непустотности.

Сараха сказал:

Отпусти всё, к чему ты привязан в рамках концептуального мышления.

И далее:

Всё, за что ты цепляешься в рамках концептуального мышления,
Станет помехой достижению освобождения.

И далее:

Выполняя медитацию,
Даже если мы цепляемся за что-то столь малое, как семечко кунжута,
Это приведёт лишь к страданию.

Шавари сказал:

Когда медитируешь на махамудре,
Не следует медитировать на чём-либо конкретном.
Не существует ничего, что могло бы быть объектом медитации,
Даже столь малого, как мельчайший атом.

Вирупа сказал:

Когда мы пытаемся превратить природу ума в очередную концепцию,
То у нас возникает привязанность к соответствующему медитативному ощущению.
Если полагаешь, что опыт переживания подобного медитативного ощущения —
То же самое, что реализация природы ума,
Это означает, что ты сбился с верного пути.

Тилопа сказал:

Созерцай реальность,
Не вовлекаясь в усложнённое мышление.

Майтрипа сказал:

Пока мы поддерживаем осознание без отвлечения,
У нас нет необходимости каким-то образом обуславливать тело и речь.
Не вовлекайся в построения мысленных конструкций о медитации или немедитации;
Тебе не нужны никакие противоядия.

4.2.2. Поддержание состояния неотвлечения

Мы не должны использовать какие-либо техники, обуславливающие ум, но вместе с тем нам следует непрерывно поддерживать осознание. Памятование, которое позволяет нам оставаться в состоянии неотвлечения, — это ментальный фактор, который постоянно развивается. Сначала он представляет собой заново приобретаемый навык, затем этот навык углубляется посредством практики памятования в рамках четырёх йог махамудры и достигает совершенства в момент реализации природы ума. В данном контексте поддержание памятования и бдительности означает, что мы непрерывно сохраняем осознание истинной природы ума. Однако

для новичка подобная задача невыполнима, поэтому сначала практикующим следует научиться созерцать всё, что возникает в уме, применяя для этого памятование. Это поможет начинающим избежать отвлечений. Сараха сказал:

Уму надлежит созерцать самого себя без отвлечений.
Когда ум отвлекается,
Возможность постичь природу ума
Теряется в чаще мысленных конструкций.

Шарипа сказал:

Ум, не подверженный отвлечениям, созерцает сам себя.

Вирупа сказал:

Поддерживай памятование, не размышляя о существовании или несуществовании.

Тилопа сказал:

Ум, не подверженный отвлечениям, становится царём медитации.

Майтрипа сказал:

Оставайся в состоянии неотвлечения.

Существует несколько уровней неотвлечения. Способность поддерживать определённый уровень памятования или осознания не означает автоматически, что мы выполняем медитацию надлежащим образом. Вначале нам может показаться, что мы сохраняем присутствие и осознание, но при ближайшем рассмотрении мы можем заметить, что в уме всё ещё возникает множество отвлечений тонкого уровня. Подобные отвлечения могут возникать также при медитации на природе ума. Поскольку в пространстве ума нет никаких направлений, процессы тонкого уровня могут послужить причиной возникновения медитативных переживаний блаженства, ясности и отсутствия концепций, однако к

ним следует относиться лишь как к отвлечениям тонкого уровня.

Говоря вкратце, нам нужно понять, что когда речь идёт о понимании природы ума, нам необходимо отказаться от концептуального мышления даже самого тонкого уровня. Мы можем понимать природу ума с позиции концептуального мышления тонкого уровня, пытаюсь опираться на характеристики ума или отсутствие у него каких-либо характеристик, но даже идея об отказе от усложнённого мышления может сама по себе стать его частью. Нам следует постепенно отказаться от подобного понимания. Сараха сказал:

Когда ум очистится от всех загрязнений,
В нём перестанут возникать беспокоящие эмоциональные состояния.

И далее:

Когда ум пуст и свободен от мысленных конструкций,
Мы достигаем просветления.

Вирупа сказал:

Пока мы продолжаем вовлекаться в усложнённое мышление,
Мы остаёмся обусловлены двойственным восприятием,
Которое принуждает нас к существованию в сансаре.
Нам необходимо распознать природу усложнённого мышления.
Когда мы постигнем пустотную природу мысленных конструкций,
Они освободятся сами по себе.

И далее:

Представления о пустотности, нерождённости и окончательной реальности
Бесконечно далеки от реального прямого опыта переживания пустотности.

Шарипа сказал:

Наблюдай! Наблюдай! Но не наблюдай что-либо.

Медитируй! Медитируй! Но не медитируй на чём-либо.

Нам с самого начала следует научиться сохранять состояние медитации. Нужно выбрать объект, на котором мы будем концентрировать внимание и затем прилагать усилия, чтобы от него не отвлекаться. Начать следует с техник, которые были описаны в предыдущих главах, и шаг за шагом углублять понимание природы ума. После этого можно постепенно перейти к практике четырёх йог махамудры, выполняя их одну за другой, пока мы не добьёмся полной реализации природы ума, которая совершенно лишена всех характеристик и определений, основанных на опыте восприятия. Этот процесс рассвета просветлённого ума сравнивают обычно с растущей луной, взрослением детёныша льва или проводят другие подобные аналогии⁹⁸.

4.2.3. Главные аспекты практики махамудры

Мы можем ясно видеть, что методы немедитации и неотвлечения учитывают все возможные факторы медитативного состояния. Мы не вовлекаемся в обдумывание и усложнённое мышление, мы ничем не обуславливаем ум, мы не анализируем ментальные события. Всё это аспекты так называемой практики немедитации. Пребывание ума в естественном состоянии, пребывание ума без напряжения, пребывания ума в состоянии «как есть» – всё это аспекты практики неотвлечения.

В практике традиции махамудры медитацией шаматхи считается пребывание ума в состоянии покоя без использования объекта концентрации. Поддержание в этом состоянии осознания без отвлечения считается медитацией випашьяны. Таким образом методы немедитации и неотвлечения применяются одновременно,

объединяя таким образом аспекты шаматхи и випашьяны.

Это состояние ума описывается различными способами в зависимости от того, тексты какой традиции мы будем рассматривать. Например, в текстах традиции сутры его обозначают как «неконцептуальная мудрость» или «незагрязнённое осознание». Иногда его называют «пустотность». Это же самое состояние обозначается как «вместерождённая мудрость» в текстах традиции тантры. Иногда его называют «светоносность» или «пустотность». В текстах традиции махамудры это состояние обозначают как «вместерождённая природа ума», «истинная реальность ума», «природа ума» и так далее. Как мы видим, в различных учениях Будды ум может описываться по-разному. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Несмотря на то что обычные люди заявляют, будто видят пространство,

Они в действительности никакого пространства не видят.

Когда мы воспринимаем природу ума,

Мы понимаем, что нет ничего, что можно было бы воспринять.

Когда мы воспринимаем «отсутствие чего-либо, что можно было бы воспринять» —

Это и есть реализация природы всех феноменов.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Состояние самадхи, свободного от концептуальных построений, в котором мы пребываем,

Подобно безоблачному небу.

В тексте «Ступени пути бодхисаттвы» сказано:

Пространство и пустотность воспринимаются одинаково.

В тексте «Восхваление дхармадхату» сказано:

Когда мы освобождаемся от усложнённого мышления
И реализуем природу ума,
Мы постигаем, что природой всех феноменов является
пустотность.
Это и есть реализация дхармадхату.

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Когда ум не вовлечён в усложнённое мышление
И не рассуждает о существовании и несуществовании,
Построение каких-либо мысленных конструкций пре-
кращается
И мы реализуем пустотную природу.

Атиша сказал:

Поскольку дхармадхату не обладает определяющими
характеристиками,
Ум, который его осознаёт, свободен от загрязнений.

Здесь необходимо предостеречь начинающих от чрезмерного внимания к аспекту немедитации в рамках практики шаматхи, поскольку это может стать причиной возникновения ментальной вялости. Чрезмерная фиксация внимания на аспекте неотвлечения в рамках практики випашьяны может привести к возникновению ментального возбуждения. Методы устранения препятствий вялости и возбуждения были подробно объяснены в соответствующих главах, и читатели могут в любой момент вернуться и заново изучить их. Говоря вкратце, при возникновении этих изъянов медитации следует позволить уму пребывать в состоянии равновесия и поддерживать осознание, не допуская крайностей – чрезмерного напряжения или чрезмерного расслабления. Для описания этого состояния равновесия часто используется аналогия с процессом плетения шнура брахмана. Гампопа сказал:

Позволь своему уму пребывать в расслабленном состоянии —

Таким образом, чтобы он оставался свободным от вялости и возбуждения.

Пхагмо Друпа сказал:

Когда медитируешь на дхармакае,

Следует делать это так же, как плетут шнур брахмана.

Не обуславливая ум и ни к чему его не принуждая,

Позволь ему пребывать в расслабленном состоянии,

Не загрязнённом вялостью и возбуждением.

Если вдруг эти загрязнения возникнут, применяй методы медитации махамудры.

Те, кто критикует традицию махамудры, обычно опровергают корректность сравнения состояния равновесия ума со шнуром брахмана следующим образом:

Кто-то говорит, что следует «оставить ум в его естественном состоянии»,

И называет это махамудрой, используя аналогию

С плетением шнура брахмана.

Но шерсть, хоть и не подвержена изменениям, оставаясь в своём естественном состоянии,

Тем не менее в процессе прядения становится чем-то конкретным

И больше не может служить аналогией неизменного состояния ума.

Поэтому подобное сравнение нельзя считать корректным.

Однако подобные критики просто не понимают смысла этой аналогии. В этом примере речь идёт о натяжении нити, а не о том, из чего она сделана. Нам необходимо научиться расслаблять ум таким образом, чтобы он не был слишком «натянут» или слишком «ослаблен». Именно с этой точки зрения мы сравниваем

его с прядением шнура брахмана. Если нить слишком натянуть, она может порваться, если ослабить, она может запутаться. Точно так же дело обстоит с умом – его состояние должно быть уравновешенным, не слишком напряжённым и не слишком отвлечённым. Эти люди, похоже, даже не понимают, что такое «пребывание ума в естественном состоянии». Ум может пребывать в каком-либо определённом состоянии, но это не то же самое, что естественное состояние ума. Дже Гоцангпа сказал:

Правильным подходом к поддержанию медитативного состояния

Считается тот, когда мы направляем всё внимание вглубь природы ума,

Где невозможно ничего обнаружить.

Природа ума не является чем-то, что обладает независимым существованием

И что можно распознать как «то» или «это».

Пребывание в состоянии нераспознавания – это и есть медитативное равновесие.

Природа ума не является чем-то, что обладает независимым существованием и что можно распознать по определённым характеристикам, качествам и атрибутам. Однако если мы позволяем уму пребывать в естественном состоянии, не прикладывая усилий, то у нас появляется возможность получить опыт переживания его несубстанциональности. Мы поддерживаем пребывание ума в естественном состоянии, применяя для этого памятование и бдительность. Этот процесс не требует от нас намеренного фокусирования внимания или цепляния за какие-либо представления о том, как его надлежит осуществлять и каких избегать препятствий. Все эти методы и техники являются главными аспектами практики махамудры.

5. Практика в постмедитативном состоянии

5.1. Поддержание памятования

На этом этапе практики у нас может возникнуть вопрос: «Теперь у меня есть определённое представление о том, как сохранять в уме равновесие, поддерживая его в естественном состоянии во время сессий медитации, но как мне практиковать в постмедитативном состоянии?». На самом деле подход к практике в постмедитативном состоянии ничем не отличается от подхода к практике во время сессий медитации. Начать следует с того, чтобы научиться применять памятование и бдительность в своей повседневной жизни, и привыкнуть делать это систематически⁹⁹. Дже Дрикунгпа сказал:

Если ты развил навык применения памятования, то ты преуспел и в медитации. О сын мой, уделяй практике памятования особое внимание.

С точки зрения поддерживания памятования между медитацией и повседневной жизнью нет никакой разницы. Памятование необходимо поддерживать и в медитативном, и в постмедитативном состоянии. Однако, несмотря на то что в обоих случаях мы имеем дело с одним и тем же ментальным фактором памятования, практиковать его необходимо по-разному. Когда мы вовлечены в обычную деятельность повседневной жизни, то в силу различных обстоятельств у нас могут неожиданно возникать самые разные ощущения и эмоциональные состояния, и нам следует научиться сохранять присутствие в процессе их переживания.

Какой бы опыт ни возникал в рамках визуальной, слуховой, обонятельной, вкусовой или осязательной структур чувственного восприятия, нам следует попытаться сохранять присутствие, не вовлекаясь в концептуальные усложнения, связанные с принятием или от-

вержением, а также верой в то, что воспринимаемое нами обладает независимым существованием. Такой взгляд на мир с позиции присутствия можно сравнить с тем, как ребёнок смотрит на разрисованные стены храма. Возникающие в уме ребёнка образы являются ясными и яркими, но они не дают импульс к возникновению цепляния. Именно такое ощущение ментальной открытости нам необходимо сохранять в процессе получения опыта чувственного восприятия.

Говоря вкратце, нам необходимо применять две техники, о которых мы уже много говорили прежде: 1) реализация природы усложнённого мышления; 2) реализация природы чувственного восприятия. Нам нужно попытаться применить навык практики этих двух методов к своим повседневным делам. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Мы отрицаем не сами процессы
Видения форм и слышания звуков.
Мы отрицаем и отказываемся от
Своей укоренившейся привычки
Верить в реальность феноменов,
Поскольку она является причиной страдания.

5.2. Поддержание памятования в рамках повседневной жизни

У нас может возникнуть вопрос: «Как же нам применять памятование в обычной жизни?». Хорошим примером того, как надо это делать, может послужить пастух, приглядывающий за стадом. Пастух не пытается непрерывно контролировать движение стада и не щёлкает кнутом без необходимости. Он предоставляет стаду возможность свободно перемещаться в границах определённой территории. Пока стадо остаётся в прямой видимости, он не прилагает усилий, чтобы как-то сдер-

живать и контролировать его. Точно так же следует поступать и нам – не пытаться подавлять или контролировать процессы чувственного восприятия, которые происходят в постмедитативном состоянии. Как пастух, который позволяет стаду свободно пастись на определённой им территории, нам нужно позволить своим шести структурам чувственного восприятия беспрепятственно функционировать, не цепляясь за возникающие в процессе ментальные образы. Вместо этого следует попытаться наблюдать нераздельность феноменов и пустотности. Всё, что непрерывно проявляется, не обладает независимым существованием. Всё, что не обладает независимым существованием, непрерывно проявляется. Единственное, что требуется от нас, – это присутствие в каждом проявляющемся образе. Дже Гоцангпа сказал:

Находясь в состоянии медитации,
Наблюдай усложнённое мышление,
А затем расслабься в этом процессе наблюдения,
И тогда мысленные конструкции растворятся сами собой!

Находясь в постмедитативном состоянии,
Взгляни на процесс чувственного восприятия,
Не вовлекаясь в усложнённое мышление,
И попытайся осознать – что бы ни возникало, лишено независимого существования.

Если не цепляешься за образы, то восприятие остаётся ясным и ярким.

Усложнённые мысли будут возникать и в состоянии покоя ума, и в состоянии его движения.

И если ум не цепляется за них,
Они «превращаются в медитацию».

Не следует намеренно прилагать усилия для поддержания ума в состоянии покоя

Или пытаться пресечь процесс усложнённого мышления.

Состояние чистой медитации – это состояние неотвлечения,

Поэтому оставайся в состоянии неотвлечения без медитации.

Дже Гоцангпа даёт наставления, используя очень простые и понятные термины. Нам следует научиться применять памятование во время выполнения всех своих повседневных действий, будь это принятие пищи, прогулка или сон. Поначалу наш ум, возможно, будет отвлекаться, но если мы будем регулярно выполнять сессии формальной медитации, то научимся сохранять памятование в постмедитативном состоянии. Мы научились применять памятование, прилагая усилия к выполнению медитации, и точно так же, прилагая усилия, нам следует научиться применять памятование в постмедитативном состоянии. Тогда со временем, мы сможем постепенно развить способность не отвлекаясь сохранять присутствие в повседневной ментальной активности и воспринимать феномены как нераздельные с пустотностью.

Если нам всё ещё сложно сохранять памятование в своей повседневной жизни, то следует вернуться к техникам «нераздельность усложнённого мышления и пустотности» и «нераздельность образов восприятия и пустотности», которые были описаны ранее.

Следующая техника поможет нам улучшить практику памятования в повседневной жизни. Когда наш ум успокоен и пребывает в состоянии медитации, следует намеренно вызвать в нём какую-либо определённую мысль и проследить за её возникновением, пребыванием и прекращением. Подобное упражнение будет способствовать нашей реализации нераздельности усложнённых мыслей и пустотности, а также нераздельности проявляющихся феноменов и пустотности. Сараха сказал:

Усложнённое мышление, которое загрязняет ум,
Не обладает независимым существованием,
Его природой является пустотность.

Поскольку усложнённые мысли никак не связаны с причинами и условиями,
Стоит тебе осознать это – как они тут же самоосвобождаются.

Это и есть наивысшее прозрение,
И его не обрести, опираясь лишь
На обычное размышление об услышанных [учениях].

И далее:

В рамках обычного сознания восприятие остаётся двойственным —

Оно разделяется на воспринимающего и воспринимаемое.

Тебе нужно осознать, что воспринимающий и воспринимаемое —

Это одно и то же,

И оставаться в состоянии неотвлечения,

Тогда достигнешь освобождения.

Непонимание этого становится причиной всех страданий.

Шавари сказал:

Все реки Индии – Ганг и остальные —

Впадают в единый океан и становятся его солёной водой.

Заблуждающийся ум и усложнённые мысли, которые в нём возникают,

Соединяются воедино в состоянии дхармакаи, где нет различений,

И приобретают единый вкус пустотности.

Вирупа сказал:

Ни одно из обозначений, присваиваемых умом на основе опыта восприятия,

Не обладает субстанциональностью.

Все они опираются на искусственные ментальные построения

И механизм концептуального мышления.

5.3. Распознавание природы усложнённого мышления

5.3.1. Распознавание природы объектов

Мы учимся распознавать природу феноменов, проявляющихся в постмедитативном состоянии, не опираясь на усложнённое мышление, используя для этого опыт, полученный в процессе усердной практики памятования. Когда на улице встречаются два давних друга, они мгновенно узнают друг друга – и точно так же мы мгновенно распознаём пустотную природу проявленных объектов в момент их восприятия. Сараха сказал:

Природа реальности присутствует во всех феноменах,
Везде – спереди и сзади, слева и справа.

И далее:

Что бы ни возникало в потоке ума – всё это проявление
потенциала пустотности.
Кто сможет отделить воду от волн?

Майтрипа сказал:

Все разнообразные ментальные процессы,
Возникающие в уме,
Являются проявлениями его природы.
Стоит нам реализовать природу этих процессов —
И тут же они предстанут как природа самого ума.

5.3.2. Возвращение к состоянию осознания

Практикующие, которые не имеют большого опыта медитации, первое время, возможно, будут отвлекаться, но благодаря тому, что они постоянно развивают свой навык памятования, им не составит труда привыкнуть мгновенно понимать, что их ум отвлёкся, и, возвращаясь к состоянию осознания, поддерживать таким об-

разом присутствие во всех текущих ментальных процессах. Способность возвращать ум обратно к состоянию осознания можно сравнить с тем, как снег падает на тёплый камень или на поверхность воды – он тает тут же, как их коснётся. Сараха сказал:

Птица, улетевшая с корабля,
Чтобы витать в бескрайнем небе,
Всегда возвращается обратно на корабль.
Так и витающий в облаках ум так или иначе возвращается к самому себе.

Шарипа сказал:

Птица, парящая в небе над кораблём,
В конечном итоге всегда возвращается обратно на мачту.
Ум, который отвлёкся,
Должен точно так же возвращаться в своё естественное состояние.

5.3.3. Неотвлечение на ментальную активность

Ментальные процессы, происходящие в уме, часто отвлекают от медитации новичков, но опытным практикующим они помешать уже не могут. Например, когда лесной пожар только разгорается, его вполне может потушить дуновение ветра, но стоит деревьям разгореться в полную силу – ветер лишь будет способствовать распространению пламени. Ум опытных практикующих проиллюстрирован здесь второй частью этого примера, поскольку ментальное возбуждение, эйфория и другие медитативные переживания автоматически воспринимаются как проявление потенциала природы ума. Сараха сказал:

Всё, что возникает в уме,
Предстаёт как проявление природы ума,
Словно искра, от которой возгорается лесной пожар.

Майтрипа сказал:

Беспокоящие эмоциональные состояния становятся
причиной великой мудрости.

Они помогают практикующим,
Как помогают лесному пожару деревья.

И далее:

Когда мы осознаём, что проявленные феномены
Не обладают независимым существованием,
Они предстают как дхармадхату.
Усложнённые мысли предстают
Как выражение мудрости.
Нераздельность этих двух есть дхармакая.

Пхагмо Друпа сказал:

Усложнённое мышление способствует духовному росту,
Если выполняешь медитацию по четыре раза за день.
Воспринимай медитативные переживания
Как встречу со старыми друзьями,
Как снег, падающий на [тёплый] камень,
Как распространение лесного пожара,
Как переживание внутреннего блаженства и пустотности.

Аналогия «Как встреча со старыми друзьями» отсылает нас к ситуации,
Когда мы случайно встретились с некими людьми,
Но тут же узнали в них своих друзей.
Когда возникает усложнённая мысль,
Мы незамедлительно распознаём её природу
И осознаём пустотную природу ума.
Это и есть «распознавание природы объектов».

Аналогия «Как снег, падающий на [тёплый] камень»
Указывает на то, как падающий снег тает, попадая на
тёплый камень.

Если мы постигаем природу ума,
То в момент отвлечения всё,
Что бы в нём ни возникло, остаётся нераздельным с
дхармакаей.

Если мы способны распознавать это в момент возник-
новения,

Это и есть «возвращение к состоянию осознания».

Аналогия «Как распространение лесного пожара»

Ссылается на то, как бушует пламя лесного пожара,

Сжигая на своём пути всё без разбора.

Даже если начнётся буря с дождём и градом,

То [поднятый ей ветер] лишь усилит скорость распро-
странения огня.

Практикующие, которые накопили определённый опыт
медитации,

Способны осознавать природу любых ментальных про-
цессов,

Происходящих в уме, какими бы они ни были.

Какие бы усложнённые мысли ни возникали – добрые
или злые,

Все они растворяются, не будучи подкреплены приня-
тием или отвержением.

Единственное, что нужно сделать, – распознать их при-
роду.

Чем больше у нас усложнённых мыслей,

Тем быстрее прогресс в медитации.

Это и есть «неотвлечение на ментальную активность».

Когда мы достигаем этого заключительного этапа
практики медитации,

То вне зависимости от того, какие усложнённые мысли
у нас возникают,

Они больше никак не беспокоят наш ум.

Теперь у нас возникают лишь медитативные пережива-
ния

Блаженства, ясности и отсутствия концепций.

Даже укол иглой будет приносить нам ощущение блаженства*.

Когда мы идём, сидим или лежим,

Все наши ощущения будут сопровождаться блаженством и ясностью.

Эти медитативные переживания необходимо воспринимать

Как знаки прогресса на пути практики медитации.

5.4. Восприятие в постмедитативном состоянии как иллюзорная проекция

5.4.1. Восприятие всего проявленного как иллюзии

Существует множество мнений о том, как понимать концепцию иллюзорной проекции. Некоторые люди считают, что восприятие всего проявленного как иллюзии становится возможным тогда, когда мы постигаем нереальность всех ментальных событий и всех событий опыта чувственного восприятия. Другие полагают, что благодаря достижению медитативного равновесия, можно обрести некоторое понимание пустотности, позволяющее нам созерцать отсутствие у проявляющихся феноменов какой-либо определённости. Третьи уверены, что необходимо сохранять присутствие, позволяющее созерцать все события, возникающие в потоке ума, и определять их как иллюзорные.

Все эти три мнения являются ошибочными. Предположение, что постижение нереальности ментальных событий ведёт к обретению способности воспринимать

* Следует помнить, что в буддизме термин «блаженство» обозначает состояние ума, противоположное «страданию», и поэтому здесь имеется в виду не удовольствие от боли, а именно реакция ума, который не воспринимает боль как страдание. При этом ощущение боли возникает именно как боль и ничто иное.

проявленное как иллюзию, является крайним воззрением, поскольку не оставляет нам шансов понять работу принципа взаимозависимого возникновения. Такое восприятие иллюзорности проявленного ведёт нас к нигилизму. Созерцание неопределённости проявляющихся феноменов также не является самодостаточным методом, поскольку не уделяет должное внимание важности постижения их истинной природы. Для того чтобы обрести способность воспринимать всё проявленное как иллюзорное, необходимо постичь природу феноменов. Третье предположение также является неверным, поскольку связано с обозначением всех ментальных событий как иллюзорных. Это ведёт лишь к тому, что мы будем считать все феномены иллюзорными, и не более того.

Для того чтобы окончательно разобраться, что значит быть способным воспринимать всё, что происходит в постмедитативном состоянии, как иллюзорную проекцию, нам необходимо провести аналитическое исследование самого понятия «иллюзия» и рассмотреть его с позиции двух аспектов пустотности: 1) пустотность вне опыта восприятия и 2) пустотность опыта восприятия. Очевидно, что пустотность вне опыта восприятия не может как-либо проявляться, поскольку не обладает характеристиками и атрибутами, свойственными чему-либо, что обладает реальным независимым существованием. Пустотность опыта восприятия проявляется как разнообразные феномены. Мы попробуем разобраться со вторым аспектом пустотности – пустотностью опыта восприятия. Что же такое иллюзия с точки зрения опыта восприятия? В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Осознавать, что пять скандх не обладают независимым существованием,

Воспринимать их нераздельно с их иллюзорной природой —

Означает постичь пустотность опыта восприятия.

В «Сутре царя медитативного равновесия» сказано:

Понимание природы иллюзии приходит благодаря
сравнению —

С магическими фокусами, со сновидениями, с миража-
ми,

С городом приведений и другими.

Нам следует воспринимать феномены, опираясь на эти
сравнения.

В других текстах можно обнаружить множество
иных сравнений. Для того чтобы этот материал был по-
нятнее читателям, я останавлиюсь на одном-единст-
венном примере – фокусах мага. Маг может создавать
разнообразные объекты, такие как, например, лошадь
или слон. В действительности эти объекты не существ-
вуют сами по себе, но магу удаётся одурачить зрителей,
собравшихся на его представление, и им начинает ка-
заться, будто лошадь или слон реальны. Между тем, как
воспринимают эти объекты зрители, и тем, как воспри-
нимает их сам маг, существует огромная разница. Маг
не воспринимает эти объекты всерьёз, а вот зрители
уверены, что они существуют на самом деле. В «Сутре
царя медитативного равновесия» сказано:

Маг способен создавать различные объекты,

Такие как лошадь или слон,

Но они нереальны.

Точно так же нам следует воспринимать все феномены

—

Как нечто не обладающее независимым существовани-
ем.

5.4.2. Восприятие постмедитативного состоя- ния как иллюзии

Для того чтобы понять концепцию восприятия фе-
номенов как иллюзии, нам необходимо проанализиро-

вать, как маг воспринимает собственные фокусы. Маг тоже видит феномены, которые создаёт, но сам при этом не впадает в заблуждение по поводу их реальности. На этом примере можно ясно наблюдать два аспекта восприятия – само восприятие и веру в реальное существование воспринимаемых феноменов. Йогини продолжают воспринимать феномены точно так же, как и обычные люди, но они больше не верят, что проявленное обладает независимым существованием. Они понимают, что феномены возникают в силу стечения причин и условий, среди которых и сами структуры чувственного восприятия. Йогини и обычные люди воспринимают один и тот же мир феноменов, но йогини не верят, что он обладает реальным независимым существованием. Это называется «восприятие феноменов как иллюзии в постмедитативном состоянии». Шавари сказал:

Когда мы исследуем природу феноменов,
То приходим к выводу, что они похожи на сон —
Не обладают реальным существованием.
Это освобождает нас от цепляния и привязанности.
Наш ум устанавливается в состояние покоя
В тот самый момент, когда мы постигаем иллюзорность
Мира феноменов.

И далее:

Любое событие опыта восприятия нужно расценивать как иллюзию, ментальный образ или отражение, а ум, который всё это воспринимает, – как пространство.

Чтобы понять нераздельность мира феноменов и пустотности, сначала нужно постичь пустотную природу ума. Это можно осуществить, поддерживая медитативное созерцание в постмедитативном состоянии, снова и снова размышляя о нераздельности усложнённого

мышления, феноменов и пустотности. Нам необходимо воспринимать все феномены как иллюзорные, но при этом не цепляться за идею об иллюзорности, что может привести нас к пренебрежению принципом взаимозависимого возникновения.

Некоторые люди настолько увлекаются идеей пустотности, что начинают пренебрегать принципом взаимозависимого возникновения и таким образом теряют возможность постичь истинный смысл иллюзорности феноменов. Это ошибочный подход, который является не чем иным, как нигилизмом. Людям, придерживающимся подобного воззрения, следует исправить его. Для этого им необходимо изучить работу закона причины и следствия. Говоря вкратце, для того, чтобы прийти к пониманию, нужно помнить о двух вещах: 1) о законе причины и следствия; 2) о несубстанциональной природе всех феноменов. В тексте «Ступени пути бодхисаттвы» сказано:

Когда мы ясно осознаём изначальную пустотность всех феноменов, то естественным образом придерживаемся принципа кармы – закона причины и следствия. Как же это удивительно! Как прекрасно!

Подвергая аналитическому исследованию идею о независимом существовании феноменов, мы развиваем неразличающее осознание. Несмотря на то что пустотность – это не что иное, как отсутствие какого-либо существования, она тем не менее проявляется как формы, звуки и так далее. Эти два аспекта – несубстанциональность и проявление в качестве феноменов – определяются мастерами кагью как «пустотность, подобная пространству» и «пустотность, подобная иллюзии». В наше время в учениях школы кагью используется два похожих определения – «равновесие, подобное пространству» и «равновесие, подобное иллюзии». Извест-

ны также следующие определения: «трансцендентное осознание» и «осознание феноменов».

Учения линии передачи наставлений по практике часто ссылаются на методы, которые используются для поддержания осознания природы ума без необходимости устранять ментальное возбуждение. Это становится возможным в силу того, что природа ума всегда остаётся стабильной и не нуждается в корректировке, в то время как ментальное возбуждение преходяще. Однако некоторые люди не способны понять эти наставления и решают для себя, что речь идёт о том, что можно пренебрегать возбуждённым состоянием ума, понимая его как спонтанный процесс восприятия. Другие люди ошибочно полагают, что эти наставления означают, будто нам следует непрерывно поддерживать процесс осознания, даже если он остаётся загрязнённым. Оба этих подхода не помогут нам обнаружить различия между обычным умом и медитативным состоянием, между тем, что следует отвергнуть, и тем, что следует принять. В действительности в наставлениях говорится о том, как достичь уровня медитации, который позволяет усложнённым мыслям, возникающим в состоянии возбуждения, возникать и прекращаться, не разделяя их на те, что следует принять, и те, которые необходимо отвергнуть. Подобную практику можно выполнять лишь после того, как мы обрели хотя бы частичное проникающее видение природы, сущности и свойств ума. Только тогда мы сможем поддерживать осознание в потоке усложнённого мышления, не пытаясь что-либо в нём менять.

Считается, что если мы не способны постичь внутреннюю ясность ума с помощью аналитической медитации (как обычно разламывают кость, чтобы обнаружить, что находится внутри), то переживания, возникающие во время медитации, будут нас только отвле-

кать. Нам нужно обрести способность очищать переживания блаженства и ясности и сохранять осознание, не привязываясь к этим переживаниям эмоционально. В противном случае мы лишь усилим факторы, загрязняющие осознание, и создадим новые причины для перерождения в сансаре. Даже Дрикунгпа сказал:

Пребывать в загрязнённом сознании означает оставаться в сансаре.

Привязываться к медитативным переживаниям
Означает создавать причины для перерождения в земле богов.

Реализовать природу ума означает достичь нирваны.

Осознать нераздельность сансары и нирваны

Означает объединиться с путём трансформации.

Если постигнешь то, что выходит за пределы концепций, —

Неизменное, окончательное, самовозникающее,

Спонтанное, совершенное состояние —

То без усилий осуществишь стремления, свои и других существ.

Истинное достижение – это состояние, которое выходит за пределы всех достижений.

Что означает определение «неизменный»? Оно означает, что ум остаётся в своём естественном состоянии без изменений. Обычно используют фразу «неизменяемое сознание», что означает осознание природы реальности. Существует также фраза «объединять ум и проявления», которая означает осознать истинную природу ума. Фраза «самоосвободиться в потоке опыта чувственного восприятия» означает осознать природу ума, не пытаясь что-либо принимать или отвергать.

Говоря вкратце, если мы способны непрерывно поддерживать памятование природы ума в постмедитативном состоянии, то все проявления предстанут как иллю-

зорные. Эта способность поддерживать осознание естественного состояния ума в постмедитативном состоянии гарантирует, что мы сможем воспринимать проявления как нечто несубстанциональное, ничего не меняя, оставляя их как есть. При этом очень важно поддерживать осознание несубстанциональности мыслей. Гампопа сказал:

Медитация на реальности посредством сохранения памятования без отвлечений —
Это царь всех методов медитации.
Охраняй ум от преходящих отвлечений.
Не стремись ни к чему, кроме неизменного памятования!

И далее:

Пока привязь цепляния не разорвана,
Наши мысли будут создавать карму.
Охраняй ум с помощью непоколебимого памятования.

6. Как объединить медитативное и постмедитативное состояния

Понять, как следует правильно объединять медитативное и постмедитативное состояния, довольно непросто, поскольку этот процесс во многом зависит от способностей практикующего. В силу такого положения дел очень тяжело определить какой-то универсальный, подходящий для всех метод. Свою роль также играет недостаток источников, посвящённых конкретной методологии, что обусловлено всё той же сложностью выявления универсального для всех метода. На вопрос о том, как объединять медитативное и постмедитативное состояния, Гампопа ответил следующим образом:

Когда ты вовлечён в повседневную активность, сохраняя без отвлечений

Присутствие ясности во время любого вида деятельности,
Ты достигаешь объединения медитативного и постмедитативного состояний.

И далее:

Ученик: «Если мы теряем памятование, означает ли это, что мы не смогли объединить медитативное и постмедитативное состояния?».

Гампопа: «Именно так. Объединение не происходит, стоит нам потерять памятование».

Дже Дрикунгпа сказал:

Тот, кто смог овладеть техниками практики в медитативном и постмедитативном состояниях по отдельности,

Зовётся бодхисаттвой.

Тот, кто смог объединить эти две практики,

Зовётся буддой или махасиддхой.

Как показывает последняя цитата, существуют различия тонкого уровня между медитативным и постмедитативным состояниями, и глубина этих различий зависит от степени реализации практикующих. Например, существуют различия тонкого уровня между бодхисаттвой и просветлённым буддой, поскольку бодхисаттва ощущает некоторую разницу между медитативным и постмедитативным состояниями. Для полностью же просветлённого существа никаких различий в этих состояниях нет.

Если мы проанализируем в таком же ключе так называемые четыре йоги махамудры, то реальное объединение этих двух состояний происходит лишь на финальной стадии практики – йоге немедитации¹⁰⁰. Нам будет очень сложно поддерживать ментальную ясность в постмедитативном состоянии, даже на этапе практики йоги неусложнения. Например, считается, что на проме-

жуточном этапе практики йоги единого вкуса постмедитативное состояние практикующих всё ещё загрязнено усложнённым мышлением тонкого уровня. Однажды племянник Гампопы задал ему такой вопрос:

Дже Гомцул: «Как нам следует объединять медитативное и постмедитативное состояния? Можем ли мы заниматься повседневными делами, не теряя однонаправленной концентрации? Является ли постмедитативное состояние чем-то вроде сновидения или иллюзии? Возможно ли объединение постмедитативного состояния с медитативным, если мы теряем памятование, вовлекаясь в поток усложнённого мышления?».

Гампопа: «Существует несколько степеней объединения. Например, мы можем заниматься повседневными делами, оставаясь в состоянии однонаправленной концентрации, и использовать усложнённые мысли каждый раз, когда они возникают в потоке ума. Без сомнения, лучше всего заниматься повседневными делами, вообще никогда не теряя однонаправленную концентрацию, но это мало у кого получается. Однако если мы сможем воспринимать события опыта восприятия в постмедитативном состоянии как сновидение, это уже будет очень неплохо. Но стоит нам потерять памятование, вовлекаясь в поток усложнённого мышления, и мы лишаемся возможности объединить медитативное и постмедитативное состояния».

Объединить медитативное и постмедитативное состояния вполне возможно ещё на этапе практики йоги неусложнения, поскольку для этого необязательно доводить до совершенства опыт переживания светоносности. Достаточно лишь общего понимания иллюзорности феноменов. Если мы способны возвращать внимание на выбранный объект концентрации, то, даже если произошло отвлечение, это событие также становится частью процесса объединения. В тексте «Сутра заповедной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Способность объединять медитативное и постмедитативное состояния

Означает, что мы знаем, как применять проникающее видение випашьяны

К восприятию внешнего мира в повседневной жизни,
И осознаём, что никакие феномены не обладают независимым существованием.

Шавари сказал:

Если реализовал природу ума,
То даже отвлечения возникают как проявление потенциала махамудры.

Стоит реализовать природу ума —
И того, что мы называем «отвлечение», больше не существует.

Всё становится продолжением медитативного состояния.

Этот принцип применим к четырём йогам махамудры. На этапе выполнения практики йоги однонаправленности практикующие всё ещё могут испытывать привязанность к приятным медитативным переживаниям, которые возникают на начальном этапе этой практики. Эти переживания будут загрязнять их восприятие на тонком уровне и мешать им полностью объединять медитативное и постмедитативное состояния. Однако мы всё же можем достичь определённой степени объединения, практикуя йогу однонаправленности. Как только мы добиваемся некоторого прогресса на пути и достигаем промежуточного этапа практики йоги однонаправленности, то обретаем способность лучше контролировать усложнённые мысли, и они начинают самоосвобождаться в момент возникновения. Это усиливает нашу способность к объединению медитативного и постмедитативного состояний. Однако довести эту способность до совершенства возможно, лишь достигнув заключительного этапа этой практики.

Объединение медитативного и постмедитативного состояний становится вполне осуществимой задачей на стадии практики йоги неусложнения. Как только мы достигаем промежуточного этапа этой практики, никакие усложнённые мысли больше не загрязняют поток ума, поскольку мы воспринимаем их как проявление потенциала его истинной природы. Теперь мы воспринимаем всё, что возникает в уме, как пустотное проявление. Наше переживание ментальной ясности и восприятие мира феноменов теперь нераздельно с пустотностью. Когда мы достигаем завершающего этапа практики йоги неусложнения, для нас больше не будет никакой разницы между медитативным и постмедитативным состояниями даже во время сна, поскольку ум больше не будет вовлекаться в усложнённое мышление.

На стадии практики йоги единого вкуса загрязняющие ментальные процессы ослабевают ещё больше, и происходит дальнейшее объединение медитативного и постмедитативного состояний. Мы начинаем воспринимать всё, что возникает в потоке ума в постмедитативном состоянии, как чистое присутствие, которое не обладает независимым существованием. Мастера кагью учат, что полное объединение этих двух состояний становится возможным лишь на стадии практики йоги единого вкуса. Такого мнения придерживались Гампопа и его последователи, а также Пхагмо Друпа и Цангпа Гьяре. Существуют небольшие отличия в том, какие медитативные переживания практикующие испытывают во время практики четырёх йог – йоги однонаправленности, йоги неусложнения, йоги единого вкуса и йоги немедитации – и как необходимо их использовать для прогресса на пути. Также необходимо помнить о том, насколько важно правильно понимать особенности каждого из трёх этапов каждой из этих четырёх йог. Нам нужно знать, как выполнять практику на каждом

этапе и как устранять препятствия, которые соответствуют каждому из них. Всё это будет объяснено в заключительной главе книги.



7. Пресечение отклонений на пути практики медитации

Как распознать отклонения на пути практики медитации

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Четыре отклонения, связанные с пустотностью
2. Три отклонения, связанные с медитативными переживаниями

1. Четыре отклонения, связанные с пустотностью

1.1. Распознавание основных и второстепенных отклонений

Во время выполнения практики медитации, направленной на постижение пустотности, могут произойти четыре отклонения, каждое из которых может быть 1) изначальным отклонением или 2) последующим отклонением. Изначальное отклонение определяется тем, что мы вместо того, чтобы положиться на прямой опыт переживания пустотности, пытаемся определить её как некий объект концептуального мышления. Опыт переживания пустотности может стать последующим отклонением, когда наша практика начинает опираться исключительно на это концептуальное понимание. Какое бы из этих двух отклонений ни произошло, они всегда обусловлены восприятием пустотности как объекта концептуального мышления.

1.1.1. Ошибочное восприятие пустотности феноменов

В текстах махамудры особое внимание уделяется единству проявленных феноменов и пустотности. Нам

необходимо понять, что проявленные феномены (которые возникают в силу стечения причин и условий) и пустотность (окончательная реальность) сосуществуют как единство в состоянии недвойственности. Практикующие, которые не способны реализовать недвойственность, ошибочно воспринимают окончательную реальность как обычный объект концептуального мышления. Это одна из разновидностей изначального отклонения на пути практики медитации.

Поскольку окончательная реальность не поддаётся определению на основе обычного опыта восприятия – например, не может быть обозначена как «плохая» или «хорошая», то практикующие, которые принимают пустотность за объект концептуального мышления, подменяют прямой опыт переживания пустотности мира феноменов отвлечённой концепцией. Из-за подобного ошибочного понимания они начинают отрицать достоверность закона кармы, поскольку считают, что, раз окончательная реальность – это пустотность, которая выходит за пределы обычных понятий добра и зла, то выходят за пределы этих понятий и все обычные феномены. Это полностью размывает границы моральной дисциплины. Подобное цепляние за концепцию пустотности ведёт к отрицанию относительной реальности и мира феноменов. Это ещё одна разновидность изначального отклонения на пути практики медитации.

Такие практикующие могут весьма красноречиво рассказывать о своём понимании пустотности другим людям, превращая её таким образом в ещё одну концепцию, в объект концептуального мышления, но им ни за что не трансформировать своё интеллектуальное понимание в прямое переживание пустотности. Подобная неспособность является примером последующего отклонения на пути практики медитации.

1.1.2. Ошибочное восприятие основы, пути и плода медитации

В соответствии с учениями махамудры нам необходимо воспринимать основу, путь и плод не по отдельности, а как единство, поскольку они все связаны с единой природой ума. Даже несмотря на то, что с позиции концептуального мышления мы можем воспринимать эти три аспекта духовного опыта по отдельности, с позиции природы ума они являются единством. Они нераздельны, поскольку природа ума включает все качества дхармакаи. Если мы будем использовать пустотность на своём духовном пути в качестве противоядия, то не сможем реализовать дхармакаю, изначально присутствующую в природе нашего собственного ума. Мы будем уверены, что реализация трёх измерений бытия будды и пяти мудростей просветлённого ума, к которой ведёт нас путь пустотности, произойдёт когда-то в будущем, и продолжим относиться к ним как к чему-то внешнему, а не присущему природе нашего ума по умолчанию. Это изначальное отклонение на пути практики медитации.

У нас может возникнуть соблазн обратиться к другим методам и техникам медитации, если мы придём к выводу, что данная практика не является самодостаточной. Но это не так, поскольку в медитации махамудры содержатся все необходимые для достижения совершенного состояния будды методы. Лишь недостаток уверенности в самих себе становится причиной поиска иных методов и техник, которые могут показаться нам более эффективными и продвинутыми. Мы можем слишком увлечься медитативными переживаниями блаженства, пустотности и ясности и, увязнув в этих ощущениях, пытаться воспроизвести их снова и снова. Это ещё один пример последующего отклонения на пути практики медитации.

1.1.3. Ошибочное восприятие пустотности как противоядия от заблуждения

Некоторые практикующие воспринимают пустотность и концептуальные заблуждения как что-то отдельное и совершенно не зависящее друг от друга и решают для себя, что пустотность является противоядием от концептуальных заблуждений. Эти практикующие не способны принять тот факт, что нам следует не устранять заблуждения, а трансформировать их в мудрость посредством самоосознавания.

Противоядием является именно трансформация. Заблуждение и мудрость нельзя определять двойственной концепцией. Идея о том, что нужно устранить двойственность при помощи пустотности, сама является двойственной и становится причиной того, что мы начинаем воспринимать пустотность как что-то, что необходимо развивать с помощью проникающего видения, а заблуждение – как что-то, что нужно с помощью этой пустотности устранить. Это не что иное, как изначальное отклонение.

Если во время медитации мы делаем всё возможное для того, чтобы заблокировать возникновение в уме ощущений, мыслей и концептуальных построений, пытаясь непрерывно оставаться в состоянии концентрации, заменяя этим памятование, которое позволяет нам осознавать процессы, происходящие в потоке ума, – это является последующим отклонением.

1.1.4. Ошибочное восприятие нераздельности формы и отсутствия формы

Некоторые практикующие верят в то, что благие кармические действия имеют значение лишь в рамках относительной реальности и что необходимо выйти за пределы относительной реальности посредством по-

стижения пустотности. Такие практикующие сводят всю практику к тому, чтобы поддерживать созерцание искусственно созданной ими концепции пустотности, отказываясь от любой другой активности, включая и благие действия Шести парамит. Подобное поведение можно обнаружить и среди практикующих тантру, которые непрерывно повторяют мантру пустотности – ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ¹⁰¹. Это изначальное отклонение.

Бывает так, что практикующие не понимают последовательность выполнения практики, создавая определённое ментальное состояние и пытаясь затем оставаться в нём во время медитации. Если ум отвлекается и практикующие заметили это, они прилагают усилие к тому, чтобы пресечь отвлечение и вернуться в состояние безмыслия. Это последующее отклонение.

Изначальное и последующее отклонения связаны с четырьмя вышеописанными ситуациями, и возникновение того или иного из них зависит от нашего понимания, поскольку именно на понимание опирается практика. Поэтому очень важно сохранять бдительность и вовремя распознавать эти отклонения, получая таким образом возможность их скорректировать.

1.2. Пресечение основных и второстепенных отклонений

Всё вышесказанное наглядно демонстрирует, что ошибочное понимание природы пустотности – довольно распространённое явление. Из двух разновидностей отклонений, о которых мы сейчас говорили, – изначальные и последующие – первые влекут за собой наиболее негативные последствия. Изначальное отклонение равносильно принятию ложного воззрения. Сараха сказал:

Цепляться за концепцию пустотности
Ещё глупее, чем верить в субстанциональность.

Нагарджуна в своём тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» пишет:

Те, кто не обладает высокими интеллектуальными способностями, цепляются за концепцию пустотности
И таким образом испытывают множество страданий.

Превращать пустотность в инструмент отрицания относительной реальности мира означает отклониться в крайность нигилизма – воззрения, заключающегося в уверенности, что ничего вообще не существует. Подобное воззрение нигилизма не способно привести к освобождению. Напротив, оно становится причиной падения в нижние миры существования. Гампопа сказал:

Практикующим, полагающимся на концептуальное понимание пустотности,
Не обрести её истинного постижения,
Даже если они не цепляются за своё понимание.

Если наше отклонение относится, скорее, к разряду последующих, а не изначальных, то есть возникает непосредственно в процессе медитации, то оно не всегда ведёт к формированию ложного воззрения. Такие отклонения указывают на то, что мы выполняем практику, не заручившись должным пониманием, и поэтому нам будет очень трудно добиться хоть какого-нибудь заметного прогресса. Таким образом, практикующим надлежит сохранять бдительность и осознанность, поскольку это поможет им избежать подобных отклонений.

Правильное понимание термина «махамудра» может помочь нам обрести правильное понимание реальности – так, как она представлена в этой традиции. Махамудра подразумевает присутствие обоих аспектов реальности – обусловленного и необусловленного. С позиции аспекта необусловленности нельзя утверждать, что какие-

либо феномены существуют или не существуют, что они являются постоянными или непостоянными, истинными или ложными, поскольку реальность лежит за пределами каких-либо обозначений, присваиваемых в рамках опыта восприятия, и потому не может быть выражена при помощи концепций.

С позиции аспекта обусловленности все проявления непрерывно возникают в силу стечения причин и условий. Если складываются соответствующие причины и условия, это приводит к созреванию определённых следствий. Для того чтобы постичь абсолютную реальность, нам вовсе не обязательно отрицать относительную. Практикующие, которые понимают, что пустотность является природой обусловленных феноменов, а обусловленные феномены в свою очередь являются проявлением пустотности, смогут обрести истинную реализацию реальности как единства двух аспектов. Подобное воззрение устраняет все ошибочные концепции о том, что собой представляет реальность. Нагарджуна сказал:

Нет ничего, что не возникало бы в силу стечения причин и условий.

Поэтому нет ничего, что не было бы пустым по своей природе.

Махамудра уделяет основное внимание воззрению нераздельности относительного и абсолютного аспектов реальности. В тексте «Ступени пути бодхисаттвы» сказано:

Обусловленные феномены являются пустыми, а пустотность по сути нераздельна с обусловленными феноменами.

Нам следует воспринимать пустотность именно так – как нераздельную с обусловленными феноменами и относительной реальностью. Более того, в учениях ма-

хамудры говорится, что простой ум одновременно обладает всеми атрибутами основы, пути и плода, поскольку в конечном итоге основа, путь и плод обладают единой природой. Пустотность не может стать препятствием для понимания пути. Часто бывает так, что люди воспринимают пустотность как противоядие, используемое на пути, но с позиции махамудры основа, путь и плод обладают одной и той же пустотной природой. Сараха сказал:

Все буддийские концепции о путях, ступенях и плоде
В сущности обладают единым вкусом.
Попытайся запечатлеть это в уме навсегда.

И далее:

Когда мы созерцаем саморождённое осознание,
Всё спонтанным образом приходит в состояние завершённости, включая и сам плод.

И далее:

Плод уже присутствует в непрерывном потоке сознания,
Поэтому не позволяй увлечь себя в трясины загрязнений надежды и страха.

Арьядева сказал:

Всё сущее пронизано единой реальностью.

Гампопа сказал:

Самоосознание, пустотное и светоносное,
Не отличается от дхармакаи.
Плод – это не что-то, что будет достигнуто в будущем.
Качества плода присутствуют в самом потоке ума.
Как удивительно! Следствие присутствует в самой причине.
Это самоосознание можно сравнить с бесценным сокровищем.

В одном из текстов махамудры сказано:

Всё сущее обладает единым вкусом – вкусом пустотности. Если мы придём к такому выводу, то также поймём, что даже заблуждение, которое мы воспринимаем как нечто, от чего нужно избавиться, и мудрость, которую мы воспринимаем как нечто, что нужно развивать, обладают единым вкусом.

Если мы поймём, что основа, путь и плод не существуют как отдельные и независимые феномены, а представляют собой единую реальность природы ума, то сразу же перестанем относиться к пустотности как к противоядию, которое нужно использовать на пути. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Не существует промежутка или разрыва
Между безукоризненной мудростью будды
И заблуждающимся умом обычного существа.
Оба ментальных состояния присутствуют в единой реальности.

И далее:

Беспокоящие эмоциональные состояния, такие как ненависть,
Которые обуславливают существование в сансаре,
В действительности могут привести к достижению нирваны.

Нагарджуна сказал:

Между сансарой и нирваной нет различия.

Майтрипа сказал:

Беспокоящие эмоциональные состояния, стоит осознать их природу, становятся неотличимы от мудрости.

Более того, практикующие, которые обладают верным пониманием воззрения махамудры, естественным

образом приходят к выводу, что любые практики, связанные с накоплением заслуг на уровне относительной реальности, обладают природой пустотности. Другими словами, добродетельные деяния, которые мы совершаем на уровне относительной реальности, осуществляются в сфере пространства махамудры. Практикующие, которые это поняли, не совершат ошибку превращения пустотности в концепцию, довольствуясь лишь смутным представлением о том, что это такое на самом деле, поскольку это отклонение подразумевает разделение реальности на пустотность и добродетельные деяния. Вирупа сказал:

Какие бы последствия предыдущих действий ни созревали в нашем опыте восприятия —

Приятные или неприятные,

Ни одно из них не выходит за пределы великой печати махамудры.

Ничто не может происходить вне пустотности.

Шавари сказал:

Обусловленные феномены нераздельны

С окончательной реальностью.

Майтрипа сказал:

Если постигнешь окончательную природу феноменов,

То будешь воспринимать всё как махамудру.

Это означает реализовать дхармакаю.

Нам необходимо углублять своё понимание связи между окончательной реальностью и миром феноменов, а также взаимодействие между окончательной реальностью и духовным путём.

Более того, Гампопа утверждает, что большинство отклонений на духовном пути происходят по двум основным причинам: 1) когда мы расцениваем своё медитативное переживание как истинную реализацию и 2)

когда мы низводим истинную реализацию на уровень медитативных переживаний. Что касается первой причины, речь идёт о том, что, используя техники, приводящие к медитативным переживаниям блаженства, ясности и отсутствия концепций, мы можем впасть в эйфорию, вызванную одним из этих переживаний. Эти переживания являются очень соблазнительными, и поэтому медитирующие могут попасть в ловушку, вообразив, что достигли окончательной реализации. Вторая причина приводит к отклонению, когда, получив от своих учителей прямые наставления и практикуя в соответствии с ними, мы действительно достигаем истинной реализации, испытывая одновременно с этим медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций. Тогда вместо того, чтобы пребывать в состоянии реализации, мы вовлекаемся в эти переживания, пытаясь сохранять их интенсивность, когда они начинают ослабевать, теряя при этом понимание¹⁰². Даже Дрикунгпа сказал:

Йогины, которые цепляются за преходящие медитативные переживания
Блаженства и ясности, возникающие время от времени
в процессе медитации,
Этим лишь плодят ожидания.
Они уподобляются детям, которые бегут к радуге в надежде дотронуться до неё.
Чем быстрее они бегут, тем дальше от них становится радуга —
До тех пор, пока совсем не растворится в пространстве!

Если мы пускаемся в погоню за медитативными переживаниями, это может в любой момент привести нас к разочарованию. Чем сильнее мы будем пытаться воссоздать эти переживания, тем труднее нам будет этого добиться. Нам нужно быть очень осторожными, чтобы не угодить в эту ловушку. Один критик отзываясь об

отклонениях, о которых говорится в текстах махамудры, следующим образом:

Если опираешься на концептуальное понимание,
Чтобы избежать подобных отклонений,
Это не махамудра.
Чтобы их пресечь,
Ты должен постичь махамудру.
А если бы ты мог пресечь их,
Не постигнув махамудру,
Это означало бы, что такое под силу
Абсолютно любому человеку.
Таким образом, если постижение махамудры уже произошло,
То и отклонений быть не может.
А если ты отклонился от пути,
Значит, о махамудре нет и речи¹⁰³.

Такая критика является необоснованной. Как сказал Майтрипа – и это неоднократно повторяли многие другие мастера, – ключевым аспектом махамудры является нераздельность концепций и самоосознавания. Когда происходит постижение природы концепций и мыслей, они становятся путём реализации махамудры. Эти мастера прошлого показали нам, как следует воспринимать концепции и мысли, чтобы они не становились антагонистами махамудры. Мы можем воспринимать все феномены с позиции их общей природы, а не с позиции их различий. Тем не менее никто из этих мастеров никогда не утверждал, что размышление о том, как пресечь четыре вида отклонений, о которых говорилось выше, – это то же самое, что переживание опыта реализации махамудры. Майтрея говорит об этом в тексте «Украшение сутр» следующим образом:

Если люди, обладающие высокими интеллектуальными способностями,
Пытаются постичь реальность,

То приходят в конце концов к неконцептуальной мудрости.

Тогда устраняются все привычные склонности, загрязняющие ум,

И это выглядит так, как будто мощное противоядие

Избавляет тело от отравляющего действия яда змеи.

Шантидева в своём тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» пишет:

Любому, кто стремится избавиться от тьмы неведения
и

Быстро достичь просветления,

Следует медитировать на пустотности¹⁰⁴.

Если бы мы всерьёз отнеслись к вышеприведённой критике, нам пришлось бы признать, что её содержание противоречит высказываниям великих мастеров. Практикующим необходимо обладать определённым концептуальным пониманием для того, чтобы они могли двигаться в правильном направлении. Практически во всех традициях медитации проникающего видения на начальных этапах используется концептуальное мышление, поскольку определённые концепции помогают практикующим прийти в какой-то момент к неконцептуальному прямому прозрению. Функцией аналитической медитации является устранение типичных заблуждений и ошибочных идей. Если бы это было не так, нам пришлось бы согласиться, что живые существа вообще не в состоянии использовать концептуальное мышление в конструктивном ключе, что любое событие нашего опыта восприятия и махамудра – это одно и то же. Таким образом, получается, что эта критика нашей системы медитации в конечном итоге просто обращается на саму себя¹⁰⁵. Именно своим собственным идеям они противоречат, когда заявляют следующее:

Несведущие люди, которые практикуют медитацию махамудры, закладывают причины перерождения животным.

Более того, если вышеописанные отклонения не могут произойти на пути практики махамудры, то и в других системах буддийской медитации их быть не должно. Но это очевидно противоречит реальному положению дел, ведь всем известно, что практически во всех буддийских учениях содержится детальное описание путей и ступеней. Нам пришлось бы делать вид, что в традициях, связанных с путями и ступенями, также не может быть никаких отклонений такого рода. Стало быть, приведённые выше критические замечания противоречат одновременно логике и содержанию традиционных текстов.

2. Три отклонения, связанные с медитативными переживаниями

2.1. Почему медитативные переживания могут стать причиной отклонений

У тех практикующих, кому удаётся избежать отвлечений и кто способен отличать состояние ясности ума от его омрачённого состояния, во время выполнения практики могут возникать различные медитативные переживания. Такой опыт чаще всего возникает у тех, кто обладает определённым навыком сохранения сбалансированного состояния психофизической энергии праны и каналов, по которым она перемещается. Этот навык позволяет практикующим без отвлечения сохранять медитативную стабильность и таким образом поддерживать энтузиазм и усердие в практике.

Мы можем испытывать различные возвышенные, волнительные, переполняющие нас ощущения или со-

стояния ума, которые возникают вследствие активации различных подсознательных процессов, когда пять видов внешних объектов проявляются в сфере шести структур чувственного восприятия как ментальные образы. В нашем уме могут возникать очень необычные мнимые чувственные переживания, такие как ощущение присутствия физических объектов, когда на самом деле их нет: восприятие звуков, когда стоит тишина, или запахов, когда нет никакого их источника. Ум может стать источником бесконечного разнообразия психических переживаний, но то, как именно они будут возникать, целиком зависит от наших индивидуальных психологических паттернов¹⁰⁶. Мы не можем привести все подобные переживания к единому знаменателю. Тем не менее можно смело утверждать, что все те практикующие, кто обладает склонностью к таким переживаниям, ощущают блаженство, ясность и отсутствие концепций. И, несмотря на то что нельзя точно определить, каким образом возникают эти ощущения, абсолютно ясно, что возникают они именно как медитативные переживания.

Переживание блаженства может приводить к приятным физическим ощущениям. Эти ощущения могут стать такими интенсивными, что йогином начинает казаться, что у них больше нет физического тела, что остались лишь сами ощущения. Это порой приводит к переживанию эйфории и даже приступам смеха. Ум устанавливается в комфортное ментальное состояние. Иногда это переживание блаженства может длиться довольно долго. Подробные описания медитативных переживаний можно встретить в работах некоторых мастеров традиции.

Бывает так, что практикующие теряют ощущение течения времени и тогда могут не замечать, как день сменяет ночь и наоборот. Вот такой психосоматический

эффект может оказывать переживание блаженства. Переживание ясности может сопровождаться ощущением кристальной прозрачности ума, а также наблюдением свечения вокруг всех видимых феноменов. Когда мы находимся в тёмной комнате, нам начинает казаться, что мы способны видеть различные объекты, которые находятся поблизости или вдали от нас. У нас могут начаться видения, проявляющиеся как мерцающие огоньки света. Мы начинаем задумываться, уж не появились ли у нас способности к экстрасенсорному восприятию.

Ощущение выхода за пределы концептуального мышления следует рассматривать в связи с переживанием ясности. Нам может начать казаться, что все феномены пусты, что объекты чувственного восприятия становятся размытыми и неразличимыми. Может возникнуть ощущение, что не существуем ни мы сами, ни окружающий нас мир. Наши мысли тонкого уровня, которые обычно очень сложно распознать в потоке ума, могут прийти к завершению. Может показаться, что ум абсолютно пуст и в нём не происходит абсолютно никаких процессов, что он похож на чистое небо, в котором нет ни единого облака.

Все эти переживания связаны с блаженством, ясностью и отсутствием концепций. Некоторые мастера полагают, что эти переживания связаны с телом, речью и умом. Они учат, что прежде чем мы достигнем истинной реализации, мы получаем благословение трёх ваджр, которые становятся знаками будущей реализации, поскольку подобные переживания оказывают влияние на то, что происходит на уровнях тела, речи и ума. Считается, что перед окончательной реализацией возникает множество знаков, указывающих на её приближение, таких как, например, особые сновидения. Когда мы получаем ваджрное благословение тела, наше тело может начать трястись или совершать мощные

рывки. Мы можем даже начать левитировать или неожиданно ринуться бежать. Все эти физические реакции происходят автоматически, без какого-либо намерения с нашей стороны. Когда мы получаем ваджрное благословение речи, у нас возникает непреодолимое желание говорить и смеяться. Мы можем почувствовать сильное желание изъясняться странными, нешаблонными способами. Когда мы получаем ваджрное благословение ума, то переживаем состояния медитативного равновесия различных уровней, а также можем получить опыт экстрасенсорного восприятия.

В различных текстах описывается множество разновидностей подобных переживаний, однако ничего не сказано о том, что подобные ощущения должны непременно возникать у всех, кто практикует медитацию. Сказано, что такие переживания *могут* возникнуть, и поэтому нам нужно понимать, что они собой представляют и быть к ним готовыми. Повторю, что подобные переживания чаще возникают у тех практикующих, кто обладает некоторым навыком работы с психофизической энергией тела – *праной*.

Согласно нашей линии передачи, медитативные переживания можно классифицировать в соответствии с различными техниками медитации. Некоторые медитативные переживания возникают во время практики медитации шаматхи, другие – во время объединённой практики шаматхи и випашьяны, а третьи – благодаря реализации. Гампопа, например, утверждает, что «медитативные переживания практики шаматахи возникают, когда мы направляем психофизическую энергию в центральный канал». Когда мы направляем психофизическую энергию в центральный канал, возникают ощущения блаженства тела и ума, а также «ментальная ясность, которая следует за радостью от блаженства и выхода за пределы концептуального мышления, когда мы

сохраняем медитативное состояние, не связанное ни с какими ментальными процессами». Когда мы выполняем практику объединения шаматхи и випашьяны, психофизическая энергия инициирует различные психологические изменения, связанные с растворением пяти элементов одного в другом, что приводит к тому, что эта энергия попадает в центральный канал. Гампопа сказал:

Одновременно с этим процессом могут проявляться разнообразные мнимые ментальные образы, такие как миражи, туман, светлячки, языки огня, ясное небо и тому подобные. Это выражение сущностных качеств пяти элементов называется «пять знаков». Йогины также попадают в различные ментальные состояния, которые связаны с «восемью благими качествами»¹⁰⁷. Подобные физические и ментальные метаморфозы связаны с переживаниями, которые возникают во время практики объединения шаматхи и випашьяны. Они возникают лишь у тех практикующих, кто способен сохранять классическую позу для медитации и выполнять практику надлежащим образом. Те практикующие, кто способен сохранять фокус внимания на выбранном объекте лишь частично, вряд ли будут испытывать такие ощущения.

Истинной реализации всегда сопутствуют медитативные переживания той или иной интенсивности. Истинная реализация заключается в прямом опыте самосознания как оно есть и не связана с концептуальным пониманием. Например, в момент, когда учитель проводит прямое ознакомление ученика с природой его ума, произнося: «Вот она!» (а ученик в этот момент действительно её распознаёт), то, что было распознано, не является чем-то новым. Это нечто, чем ученик обладает изначально. Реализация природы ума – это реализация того, что у нас есть изначально.

Блаженство, которое мы испытываем во время реализации природы ума, – это не то же самое блаженство, которое возникает во время практики медитации и связано с приятными ощущениями, возникающими в силу созревания кармических отпечатков и привычных склонностей. Блаженство, возникающее во время реализации природы ума, – это трансцендентное блаженство. Ясность, в свою очередь, – это переживание прозрачности и чистоты, не запятнанной никакими загрязнениями. Отсутствие концепций – это отсутствие каких-либо скрытых процессов ментальной активности. Разница между медитативными переживаниями и истинной реализацией заключается в том, что реализация является трансцендентной – выходит за пределы обычного опыта. Очень важно помнить о том, что истинной реализации также могут сопутствовать определённые медитативные переживания, однако эти переживания больше не будут обусловлены заблуждениями и загрязнениями. Согласно Гампопе, три типа медитативных переживаний связаны с тремя этапами медитации – шаматхой, объединением шаматхи и випашьяны и реализацией.

2.2. Как мы превращаем медитативные переживания в отклонения

Нам необходимо провести аналитическое исследование и выяснить, как медитативные переживания, которые мы рассматривали выше, приводят к отклонениям на пути практики медитации. Отклонения могут быть связаны либо с тремя разновидностями медитативных переживаний по отдельности, либо со всеми ними сразу. Главными причинами отклонений являются наши реакции. Всё зависит от того, как мы реагируем на медитативные переживания – возникает ли у нас эйфория, если они есть, или разочарование, если их нет. Даже несмотря на то, что выбранные объекты медитации

являются важным и полезным условием практики, любая фиксация на них обладает потенциалом к тому, чтобы помешать достижению просветления.

Если мы фиксируем внимание на переживаниях блаженства, ясности и отсутствия концепций, то они вместо того, чтобы направлять нас к достижению просветления, лишь становятся кармическими причинами и условиями для будущих приятных ощущений и могут даже привести нас к перерождению в высших мирах. Если же мы будем чувствовать разочарование и печаль из-за того, что эти переживания не возникают, то этим зложим причины и условия для будущих неприятных ощущений депрессии и деградации, которые могут привести нас к перерождению в низших мирах. Говоря вкратце, следует пристально следить за тем, чтобы у нас не возникало цепляния и привязанности к медитативным переживаниям¹⁰⁸. Сараха сказал:

Медитативные переживания, становясь объектами, за
которые мы цепляемся,
Превращаются в препятствия на пути освобождения.
Воспринимая их как что-то приятное,
Мы не обретём просветление,
А лишь посеём семена дальнейшего перерождения в
сансаре.
Кармические отпечатки, оставленные тревогой и от-
чаянием,
Становятся причиной будущих страданий и боли.

И далее:

Не стоит привязываться к приятным медитативным пе-
реживаниям,
Это низводит их до уровня обычных чувственных удо-
вольствий.
Если привязываешься к тому, что приятно,
Чистая и незагрязнённая природа ума
Становится отравлена ядом цепляния.

И далее:

Если стремишься к медитативным переживаниям
Как к чему-то желанному,
Даже если сила желания не больше горчичного зёрнышка,
Оно принесёт нескончаемые проблемы и боль.

Вирупа сказал:

Когда мы одеваем в концепции природу ума
И привязываемся к медитативным переживаниям,
То ошибочно принимаем их за истинную реализацию.
Если мы используем свою практику медитации для поиска этих ощущений,
То отклоняемся в сторону от верного пути.

Медитативные переживания, которые возникают как ощущения блаженства, ясности и отсутствие концепций, могут стать причинами бесконечного блуждания в сансаре. Каждое по отдельности эти ощущения могут привести нас к той или иной форме циклического существования. Например, если мы начнём испытывать привязанность к ощущению блаженства, это медитативное переживание скатится к обычному чувственному удовольствию и приведёт нас к перерождению в мире желаний. Если мы начнём испытывать привязанность к ощущению ясности, это медитативное переживание скатится к обычному чувственному удовольствию и приведёт нас к перерождению в мире форм. Если мы начнём испытывать привязанность к отсутствию концепций, это медитативное переживание скатится к обычному чувственному удовольствию и приведёт нас к перерождению в мире без форм. Воспринимая медитативные переживания подобным образом, практикующие могут обрести перерождение во всех трёх мирах и не достигнут просветления¹⁰⁹. Подобные высшие состояния сознания лишь временно облегчают наши страда-

ния. Поэтому и относиться к ним следует как ко временным передышкам, а не как к окончательной цели практики, поскольку за наслаждением от пребывания в высших землях всегда рано или поздно следует возвращение к дискомфорту существования в сансаре. Гампопа сказал:

Если возникает привязанность к трём разновидностям медитативных переживаний, это оставляет позитивные кармические отпечатки в потоке ума, которые в свою очередь служат причинами перерождения в трёх мирах. Привязанность к физическому и ментальному комфорту, ассоциируемая с ощущением блаженства, приводит к перерождению в мире желаний, где появляется возможность наслаждаться разнообразными чувственными удовольствиями. Однако как только позитивная карма будет исчерпана, вернется страдание и разочарованность существованием в сансаре. Привязанность к ясности, которая появляется благодаря устранению ментального возбуждения и вялости, приводит к перерождению в мире форм, где в течение определённого времени мы пребываем в состоянии радости. Но стоит подобной карме исчерпаться – и нам придётся снова вернуться к низшим формам существования. Привязанность к отсутствию концепций приводит к перерождению в мире без форм, но результат будет точно такой же, как и в первых двух случаях: рано или поздно нам придётся снова вернуться к низшим формам существования и терпеть сопутствующие им страдания, как и всем другим живым существам¹¹⁰.

Дже Пхагмо Друпа сказал:

Когда практикуешь в соответствии с наставлениями
учителя,
То так или иначе возникнет медитативное переживание
блаженства.

Если же начнёшь испытывать привязанность к этому
ощущению —

Это приведёт тебя к перерождению в мире желаний.

Ясность, подобная луне в безоблачном небе, возникает,
Когда ты выходишь за пределы различий внешнего и
внутреннего.

Если начнёшь испытывать привязанность к этому
ощущению —

Это приведёт тебя к перерождению в мире форм.

Когда возникает переживание состояния вне концеп-
ций,

Даже мысли тонкого уровня приходят к завершению.

Если начнёшь испытывать привязанность к этому
ощущению

И захочешь во что бы то ни стало сохранять его —

Это приведёт тебя к перерождению в мире без форм.

Дже Лингрепа сказал:

Медитативные переживания могут быть очень яркими
и волнующими,

Их можно сравнить с разноцветной радугой.

Йогины, чьи интеллектуальные способности невелики,
Увлекаются ими и полностью теряют самих себя.

Можно привести ещё множество подобных высказы-
ваний, но в этом нет необходимости. Достаточно упо-
мянуть, что все ведущие мастера нашей линии передачи
согласны между собой в том, что привязанность к меди-
тативным переживаниям может привести к печальным
последствиям. Дже Барава сказал:

Высшие уровни медитативной концентрации

Называют «Бескрайнее пространство», «Неограничен-
ное сознание»,

«Пустотность», «Ни существование, ни несуществова-
ние».

Когда мы медитируем на природе ума

Как нераздельной с ничем не ограниченным пустым
пространством,

Это может привести нас к состоянию «самадхи бес-
крайнего пространства».

Когда мы воспринимаем сознание

Как некое ничем не ограниченное окончательное со-
стояние,

Это может привести нас к состоянию «самадхи неогра-
ниченного сознания».

Если мы уверены, что пустотность означает, что ничто
не обладает независимым существованием,

Это приводит нас к состоянию «самадхи пустотности».

Когда мы уверены, что все феномены

Ни существуют, ни не существуют,

Это может привести нас к состоянию «самадхи ни су-
ществования, ни несуществования».

Это традиционная буддийская классификация выс-
ших состояний самадхи. Согласно той же классифика-
ции:

Состояния медитативного равновесия можно достичь,
Опираясь на все эти виды самадхи.

Когда мы цепляемся за ощущение блаженства

И начинаем испытывать привязанность к концептуаль-
ному пониманию этого переживания,

Даже радость, блаженство и однонаправленная концен-
трация

Могут привести нас на первый уровень медитативного
равновесия.

Когда мы цепляемся за ясность ума,

Однонаправленно медитируя на ощущении радости и
блаженства,

Это может привести нас на второй уровень медитатив-
ного равновесия.

Когда мы перестаём применять аналитическое иссле-
дование

И начинаем цепляться за переживание нейтральности,

Применяя памятование и осознание,

Это может привести нас на третий уровень медитатив-
ного равновесия.

Когда мы практикуем медитацию идеального равновесия

И начинаем цепляться за эту практику совершенного памятования,

Не испытывая при этом ни боли, ни удовольствия,

Это может привести нас на четвёртый уровень медитативного равновесия.

Когда мы блокируем чувственное восприятие,

Пытаясь оставаться в состоянии без концепций,

Не позволяя возникать ни одной мысли,

Таким образом, что останавливается сам процесс сознания, —

Это называется «медитативное равновесие „бессознательного состояния“».

Если мы не проявим осторожность, то можем затеряться

На одном из уровней медитативного равновесия

И не достигнем желанной цели.

Если мы, выполняя практику концентрации,

Блокируем чувственное восприятие,

Пытаясь сохранять состояние безмыслия,

То все ментальные события придут к завершению.

Это называется «прекращение мышления».

Если мы пребываем в состоянии абсолютного неразличения,

Когда всё становится неясным и неопределённым,

Это называется «нейтральное состояние без памятования».

Если нас одолевают вялость и ступор,

Когда отсутствует любая ментальная активность,

Такое состояние сродни состоянию животного.

Все описанные состояния ума следует рассматривать как отклонения

От истинного медитативного состояния.

Мы рассмотрели эти отклонения в связи с различными уровнями состояния сознания, которые являются

этапами практики медитации шаматхи. Это называется «обычная медитация». Отклонения также могут возникать и в рамках «особой медитации» – медитации ви-пашьяны. Дже Пхагмо Друпа сказал:

Даже если сделаешь всё возможное, чтобы избежать
привязанности
К переживаниям блаженства, ясности и отсутствия кон-
цепций,
Всё равно остаётся возможность, что спустишься на
уровень архатов или пратьекабудд
И не сможешь обрести окончательную реализацию.

Дже Янгонпа сказал:

Если испытываешь привязанность к переживанию бла-
женства,
Цепляешься за переживание ясности
И размышляешь о переживании отсутствия концепций
—
Не выйдёшь за пределы медитативного равновесия по-
следовательных этапов,
Ведущих в сферу трёх миров существования.
Даже если сможешь удержаться от привязанности к
этим переживаниям,
Пока не обретёшь проникающего видения природы
окончательной реальности,
Будет оставаться опасность впасть в состояние
Архата или пратьекабудды.

Таким образом, не вызывает сомнения, что если мы не разовьём в достаточной степени сострадание и проникающее видение пустотности, то понимание, возникшее благодаря концептуальному мышлению, никогда не приведёт нас к достижению совершенного состояния будды, а наше развитие остановится на уровне архата или пратьекабудды. Именно так обстоит дело с точки зрения Гампопы, но по моему личному мнению, даже архатам и пратьекабуддам необходимо обрести ре-

зультаты обеих практик – успокоения ума и проникающего видения. Шаматха помогает стабилизировать ум, а проникающее видение випашьяны возникает в силу реализации отсутствия независимого существования эго. Более того, архаты и пратьекабудды полностью избавляются от всех тревожащих эмоциональных состояний. Любой, у кого нет привязанности к медитативным переживаниям, но кто пока не обрёл проникающее видение, не способен выйти за пределы медитативного равновесия соответствующих этапов практики медитации шаматхи, описанных выше. Поэтому и архатам, и пратьекабуддам необходимо получить определённый опыт переживания проникающего видения и обрести постижение, которое выходит за пределы различных состояний сознания, свойственных практике обычной медитации.

У некоторых читателей подобные утверждения могут вызвать вопросы, поскольку, согласно Гампопе, «если йогины обладают некоторым опытом медитативных переживаний, но не способны обнаружить их природу, они всё ещё могут достичь состояния прекращения»¹¹¹. Как же объяснить эти слова? Прекращением называется медитативное переживание, которое возникает у архатов и пратьекабудд. Гампопа в своём тексте «Благополучие, процветание и счастье обычной Дхармы» пишет:

Когда йогин, воплощающий око Дхармы, постигает природу ума и сталкивается с переживаниями блаженства, ясности и отсутствия концепций, ему следует понять, что природой этих переживаний является пустотность. Если он не способен этого сделать, это называется «неспособность распознать присутствие феноменов». Подобная оплошность ведёт к состоянию прекращения без постижения. Йогин, который попадает в это состояние, не способен покинуть сансару и остаётся обусловлен параметрами обычной медитации.

Смысл термина «прекращение без постижения» объясняется в тексте Васубандху «Сокровищница абхидхармы»:

Прекращение без постижения – это состояние, когда в уме вообще ничего не возникает, – и это не то же самое, что состояние прекращения мышления.

В автокомментарии к этому тексту он пишет:

Другая разновидность прекращения – это «прекращение без постижения» – ситуация, когда отсутствие определённых причин и условий приводит к тому, что в потоке ума перестают возникать какие-либо позитивные или негативные ментальные процессы.

Последствия пребывания в подобном состоянии не совсем ясны. Прекращение без постижения – это не то же самое, что прекращение в силу постижения. В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Преkращение ментальной активности,
Не сопрвоождающееся постижением пустотности,
Может привести лишь к состоянию медитативного
равновесия,
Когда вся ментальная активность просто сходит на нет.

Поэтому подобное состояние определяется как «прекращение без постижения». Точно так же это объясняется в традиции сутры. В одной сутре сказано:

Если усердствовать в практике обычной медитации и достичь определённых изменённых состояний сознания, это не поможет преодолеть цепляние к идее о неизменном, независимо существующем эго. Если не преодолеть это цепляние, то невозможно отсечь корень ментального возбуждения, вызываемого беспокоящими эмоциональными состояниями.

Именно поэтому так важно объединять практики шаматхи и випашьяны. Если в процессе практики

обычной медитации у нас возникают изменённые состояния сознания, это вовсе не означает, что мы приближаемся к достижению просветления. Они действительно могут поспособствовать прекращению ментальных процессов, но результатом этого будет лишь достижение состояний медитативного равновесия трёх миров существования. Эти изменённые состояния сознания связаны с миром без форм, поскольку медитативное равновесие, которое достигается в результате прекращения любой ментальной активности, соответствует четвёртому уровню самадхи мира без форм. Когда мы достигаем этих изменённых состояний сознания, ум прекращает функционировать, в результате чего завершается ментальная активность грубого и тонкого уровней. Когда прекращаются все события опыта восприятия, ощущения и ментальные процессы, очень легко поверить в то, что мы достигли состояния полного успокоения ума.

Однако все подобные состояния ума считаются отклонениями, поскольку изменённое сознание не может привести нас к опыту переживания проникающего видения природы собственного «я» – отсутствия у него независимого существования, его пустотности. Поскольку вера в неизменное независимо существующее собственное «я» является корнем сансары, то рано или поздно в потоке ума возникнут всё те же загрязнения. Пока мы не избавимся от веры в независимое существование собственного «я», нам не выйти за пределы сансары. Дхармакирти сказал:

Если веришь в неизменное, независимо существующее
собственное «я»,

Это рождает веру в независимо существующее «другое».

Из этой двойственности «я – другое» возникают все страдания.

Даже если наш ум погружается в транс, вызванный различными изменёнными состояниями сознания, единственное, чего мы можем благодаря этому достичь, — это высшей точки существования в сансаре. Наша реализация никогда не выйдет за пределы состояния прекращения без постижения.

Прекращение в силу постижения становится возможным лишь благодаря различающей мудрости, которая развивается практикой проникающего видения с использованием Четырёх благородных истин в качестве объекта медитации. Большинство загрязнений устраняется с помощью проникающего видения, то есть прекращение становится возможным в силу постижения. Поэтому подобное достижение и называется «прекращение в силу постижения». Множество заблуждений возникает из-за того, что некоторые комментаторы не объясняют различия между этими двумя состояниями. Как я уже говорил, они утверждают, что медитативные переживания, которые возникают прежде, чем мы обретаем способность постичь их истинную природу, ведут к отклонению «прекращение без постижения». Многие практикующие неверно истолковывают это утверждение, поскольку не могут понять, какая разновидность прекращения связана с воззрением шраваков. Они уверены, что шраваки достигают состояния «прекращения без постижения», в то время как на самом деле архаты и пратьекабудды достигают состояния «прекращения в силу постижения». Даже учёные, которые в силу своей высокой образованности должны были бы чётко понимать, как обстоят дела на самом деле, продолжают повторять ошибочные утверждения, сделанные их предшественниками, и возводят напраслину на шраваков, заявляя, что те достигают лишь состояния «прекращения без постижения».

Если даже учёные мужи не утруждают себя разобратсья в вопросе и просто повторяют ошибочные идеи,

то что говорить об обычных людях? Они принимают эти идеи как должное, в результате чего те становятся нормой. Шраваки достигают состояния «прекращения в силу постижения», поскольку выходят на уровень «не возвращающегося», или «покорителя врагов» (архата), что является наивысшим достижением для шраваков. Когда те, кто следует путём шраваков, достигают состояния прекращения, они добиваются этого посредством проникающего видения отсутствия независимого существования собственного «я». Вышеупомянутые комментаторы просто не понимают этого. Они бы не стали принижать постижение архатов или воспринимать его так, словно это то же самое, что состояние сознания животного, если бы разобрались в том, какие различия имеются между двумя видами состояния прекращения. Именно поэтому так важно понять, что состояние прекращения, которого достигают шраваки, в корне отличается от того состояния, которого достигают те, кто экспериментирует со своим сознанием в рамках обычной медитации¹¹². Дордже Шераб сказал:

Даже если у йогов не появляется привязанности к медитативному переживанию блаженства, они всё равно рискуют затеряться в мире желаний. Даже если у йогов не возникает цепляния к медитативному переживанию ясности, они могут отклониться от пути, направившись в мир форм. Даже если йогины не используют мышление в медитативном переживании отсутствия концепций, они тем не менее могут попасть в мир без форм¹¹³.

Из вышеприведённой цитаты следует, что опасность отклонения сохраняется, даже если мы не цепляемся за медитативные переживания, а это автоматически подразумевает, что избегать их следует в любом случае. Неспособность распознать пустотную природу этих медитативных переживаний может послужить причиной

возникновения нигилистических концепций о несуществовании, которые являются неправильной интерпретацией пустотности и потому могут привести нас лишь к перерождению в низших формах существования¹¹⁴. Йогинам надлежит помнить об опасности, которую несёт непонимание пустотности медитативных переживаний, а также о том, что проблемы могут возникнуть даже в том случае, если у них не зарождается привязанности к этим состояниям. О том, какую опасность несёт подобное непонимание, можно подробно узнать из предыдущей главы, поэтому сейчас я не буду детально на этом останавливаться. Гампопа подробно говорит о важности правильного понимания пустотности медитативных переживаний: «Мы можем конструктивно использовать медитативные переживания лишь в том случае, если понимаем их пустотность». Другими словами, нам не достичь реализации, не получив опыта переживания проникающего видения пустотности. Без проникающего видения пустотности наши медитативные переживания станут загрязнениями¹¹⁵. Гампопа сказал:

Бывает, что практикующие неправильно
Понимают недвойственность субъекта и объекта.
Даже если у нас нет привязанности к концепции двойственности
И возникают медитативные переживания недвойственности,
Это может быть не связано с проникающим видением их природы.
Даже если мы разовьём воззрение, не загрязнённое концептуальным мышлением,
И будем уверены, что это и есть окончательное воззрение, свободное от крайностей,
Может оказаться так, что это всего лишь ещё одна концептуальная идея.
Даже если мы уверены в безупречности своего созерцания

И считаем, что практикуем особую медитацию,
Это может оказаться обычная медитация.
Даже если мы совершаем множество благих деяний,
Нам не продвинуться дальше уровня шраваков,
Если не разовьём сострадание.

Всегда сохраняй бдительность и следи за своими ощущениями —
Никогда не полагайся на них!
Убедись, что твоё понимание безошибочно, —
Это не должно быть что-то искусственно созданное.

2.3. Методы пресечения отклонений

Все эти отклонения возникают в том случае, когда мы не осознаём природу медитативных переживаний и не понимаем, как к ним относиться; они становятся возможны лишь в силу отсутствия у нас проникающего видения природы реальности. Если йогины не способны осознать, что их медитативные переживания не обладают независимым существованием, то все эти переживания остаются на уровне мира феноменов. С позиции опыта восприятия переживания нельзя рассматривать в рамках концепции «возникновение – прекращение», поскольку переживания невозможно определить как «то» или «это» – их природой является пустотность, а пустотность нельзя воспринимать как нечто, что возникает, пребывает и прекращается. Любые переживания становятся возможны в результате взаимодействия потоков психофизической энергии, каналов, по которым эти потоки движутся, ума и происходящих в нём процессов, а также кармических тенденций. Если йогины заморожены интенсивными медитативными переживаниями и начинают цепляться за них, как будто бы они обладают каким-то независимым существованием, то им ни за что не реализовать их пустотную природу. Из-за этого и возникают отклонения на пути практики медитации.

Когда мы выполняем практику медитации, очень важно не цепляться за возникающие в её процессе медитативные переживания и не испытывать привязанность к ним. Только так мы можем пресечь отклонения¹¹⁶. Гампопа сказал:

Когда йогины ощущают блаженство, ясность и отсутствие концепций, им необходимо распознать природу этих ощущений – нерождённость. Неспособность определить природу подобных медитативных переживаний называется «неспособность распознать присутствие феноменов».

Мы уже разбирали эту ситуацию в предыдущей главе. Когда у нас возникают определённые медитативные переживания и мы не способны распознать их истинную природу, они приводят нас к заблуждениям. Отклонения могут происходить на двух уровнях – обычном и особом. К отклонениям обычного уровня относятся восемь изменённых состояний сознания – четыре состояния медитативного равновесия мира форм и четыре состояния медитативного равновесия мира без форм. К отклонениям особого уровня относятся состояния, обусловленные недостоверным пониманием пустотности. Некоторые люди достигают на духовном пути определённого прогресса, но, дойдя до уровня шравиков, могут застрять на нём на неопределённое время. Однако если практикующие не начинают цепляться за свои медитативные переживания, сохраняя осознание того, что их истинной природой является пустотность, никаких отклонений не произойдёт.

Фундаментальной основой отклонений является склонность цепляться за медитативные переживания, привязываться к ним. Йогинам следует оставить эти переживания как есть – в их естественном состоянии, не загрязняя их цеплянием и привязанностью. Пребывать без усилий в естественном состоянии равновесия, не

вовлекаясь в усложнённое мышление, подразумевающее принятие и отвержение, – это и есть «медитация» с общепринятой точки зрения. Точно так же практикуют медитацию и в рамках традиции махамудры¹¹⁷. В тексте «Проясняющий светильник» сказано:

Если оставить ум в его естественном состоянии,
То, даже когда возникают разнообразные переживания,
Именно так и следует продолжать медитировать.

Здесь у читателей может возникнуть вполне справедливый вопрос: «Если основным аспектом медитации является реализация пустотности, а не медитативные переживания, означает ли это, что реализация вообще не должна сопровождаться какими-либо медитативными переживаниями?». Нет, не означает! Намеренно противопоставлять медитативные переживания и реализацию означает впасть в противоположную крайность. Такой подход также является неправильным. Гампопа сказал:

Реализации должны сопутствовать медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций. Миларепа сказал: «Созерцать пустотность вне медитативных переживаний – это неполноценный подход. Это как отделять дерево от его плодов. Это определённый аспект ума, но это не реализация». Привязанность к медитативным переживаниям вне реализации – это одна крайность, идея о том, что реализация должна быть свободна от них, – другая. Следует избегать подобных крайностей.

Атиша сказал:

Созерцание пустотности
Можно сравнить с получением удовольствия
От нектара цветка, пребывающего в пространстве.

Реализация пустотности должна сопровождаться медитативными переживаниями. Поэтому следует уде-

лять одинаковое внимание и тому и другому. Как нам этого добиться? Прежде всего нам необходимо постоянно напоминать себе о важности проникающего видения окончательной реальности. Пустотность и природа ума – это одно и то же. Природа ума пуста, она полностью лишена характеристик и атрибутов, её невозможно каким-либо образом описать. Поняв это, мы сможем постепенно развить у себя интуитивное знание этой окончательной реальности. Реальность предстаёт как нечто, не поддающееся описанию, именно в силу того, что не имеет атрибутов или характеристик, и это делает невозможным установление различия между действующим субъектом и самим действием. Подобное интеллектуальное понимание необходимо затем трансформировать в прямой опыт¹¹⁸. Прямой опыт переживания окончательной реальности сопровождается медитативными переживаниями. Нам необходимы как реализация, так и медитативные переживания, поскольку достижение реализации – это тоже форма медитативного переживания. Гампопа сказал:

Когда люди приступают к практике, им с самого начала следует сфокусировать свой ум на сохранении памятования. С развитием памятования внимательность станет непоколебимой. Непоколебимая внимательность – это то, что ведёт к реализации самоосознания.

И далее:

Переживание ментальной ясности – это памятование;
Сохранение бдительности – это ментальная стабильность;
Реализация того, что самоосознание является пустотным, – это проникающее видение.

Если мы сможем сохранять постижение пустотности, применяя его к медитативным переживаниям, то

они никогда не станут загрязнёнными. Согласно текстам традиции махамудры, медитативные переживания сопровождают истинную реализацию, и тогда они называются «естественные медитативные переживания» или «аутентичные медитативные переживания», поскольку в таком случае они становятся с реализацией единым целым. Знание этой особенности играет ключевую роль в понимании того, что можно избежать отклонений или пресечь их. Гампопа сказал:

Когда медитативные переживания нераздельны с реализацией, а реализация нераздельна с медитативными переживаниями, то они называются «истинные медитативные переживания», «медитативные переживания вместерождённой мудрости», «аутентичные медитативные переживания», «медитативные переживания махамудры» и так далее. Эти переживания называют «истинными» и «аутентичными», поскольку они связаны с реализацией природы ума. Это единство относительного и абсолютного аспектов ума. Относительный аспект ума обеспечивает разнообразие медитативных переживаний, а абсолютный – проникающее видение аутентичной реальности. С позиции истинной природы ума невозможно определить какие-либо его атрибуты, а также говорить о его существовании или несуществовании. С позиции относительного аспекта ума в его потоке могут возникать разнообразные медитативные переживания, которые могут приносить радость, а затем прекращаться. Медитативные переживания возникают как ощущения блаженства, ясности и отсутствия концепций. С позиции окончательной реальности все эти медитативные переживания являются по своей природе пустыми и нераздельны с природой ума. Таким образом, реализация и медитативные переживания объединяются за счёт единства относительного и абсолютного аспектов ума.

Некоторые люди утверждают:

Медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций могут стать причинами отклонений на пути практики медитации или сопутствовать реализации.

Говоря так, эти люди имеют в виду, что медитативные переживания вне реализации природы ума ведут к отклонениям на пути практики медитации, а в том случае, когда они сопутствуют реализации, они становятся её составляющими. В первом случае медитативные переживания загрязнены страстным желанием, привязанностью и цеплянием, а во втором объединены с пониманием и проникающим видением. Некоторые комментаторы, которые не следуют системе медитации махамудры, выступают со следующей критикой:

Обычное пресечение отклонений,
Связанных с тремя видами медитативных переживаний,
Приводит к «прекращению без постижения».
Такой подход присущ архатам.

Но ведь никто и не утверждает, что обычное пресечение отклонений может привести нас к реализации махамудры. Поэтому подобная критика является необоснованной. Если говорить об отклонениях, то они могут произойти как на уровне шраваков, так и на уровне обычных существ. Поэтому приписывать эти отклонения исключительно шравакам и рассуждать о том, как они достигают прекращения, совершенно не обязательно. Любой, кто смог достичь уровня святости шраваков, достигает одного из уровней реализации – единожды возвращающегося, невозвращающегося или победителя врагов – и таким образом избавляется от привычных загрязняющих склонностей ума¹¹⁹. Некоторые последователи традиции сутры, которые считают аналитическую

медитацию випашьяны наиболее эффективной техникой реализации пустотности, также высказывают определённые замечания по поводу практики махамудры. Другие учителя заявляют следующее:

Нам следует анализировать пустотность,
Но не вовлекаться в медитацию на пустотности.
Созерцание пустотности не приведёт к её реализации

—
Лишь к ошибочному пониманию,
Соизмеримому с «прекращением без постижения»,
Которого достигают шраваки.

Такое суждение также является ошибочным. Нам не получить прямого опыта постижения пустотности, если мы не будем медитировать на ней, и в «Сутре заповедной мудрости» особо подчёркивается важность подобной медитации. Пустотность, которая является объектом медитации в традиции махамудры, называется «всегда совершенная пустотность». Подобная медитация не ведёт к полному отсутствию сознания. Такое может случиться, только если медитировать на том, что «ничего не существует», а не на пустотности. Таким образом, мы можем использовать этот же самый аргумент против позиции самих критикующих.

Такой подход сам по себе является довольно уязвимым, поскольку ведёт практикующих к принятию концепции пустотности как отсутствия вообще чего-либо, и тогда они начинают верить, что единственный способ реализовать пустотность — это аналитическая медитация, в которой используется отрицание, сводящее всё к пустотности. Подобное отрицание не подразумевает никакого утверждения. Это называется «логика сведения к абсурду» (*reductio ad absurdum*). Опасность использования подобного отрицания объясняется в «Тантре колеса времени», где говорится о том, что если регулярно использовать его в отрыве от какого-либо ут-

верждения, то это может привести к тому, что оппоненты примут крайнее воззрение нигилизма. Именно поэтому подобного приёма следует избегать. Существует две разновидности логики сведения к абсурду: неутверждающее отрицание и утверждающее отрицание.

Школы кагью и ньингма используют утверждающее отрицание, в то время как некоторые другие школы используют неутверждающее отрицание. Нам необходимо помнить о том, что между этими приёмами существует некоторая разница.

Как устранить препятствия в практике медитации

Это раздел состоит из двух частей:

1. Устранение общих препятствий практики медитации
2. Устранение внутренних и внешних препятствий практики медитации

1. Устранение общих препятствий практики медитации

Существует множество разнообразных методов и техник медитации, в которых используются различные объекты концентрации. Одного, единственно правильного для всех метода просто не существует. Несмотря на всё это разнообразие, главный принцип медитации неизменен – состояние медитативного равновесия достигается за счёт сохранения внимания на объекте концентрации и удержания ума от отвлечений, провоцируемых загрязнениями. Практикующим необходимо поддерживать состояние сияющей ясности, а также сохранять стабильность, необходимую для того, чтобы не потерять это состояние. Какой бы метод практики мы

ни использовали, он должен включать развитие ясности и стабильности, поскольку эти аспекты автоматически препятствуют возникновению главных препятствий медитации. Ментальная ясность не позволяет возникнуть препятствию вялости, а стабильность не позволяет возникнуть препятствию возбуждения, нарушающего равновесие ума.

Чем же отличаются друг от друга препятствия вялости и возбуждения? Вялостью считаются состояния ступора и сонливости, а также недостаток ясности, в то время как возбуждение подразумевает беспокойство, сомнения, сожаление, томление и недоброжелательность. Начинающие и опытные практикующие по-разному работают с этими препятствиями.

Метод, который больше подходит для новичков, был подробно описан в главе, посвящённой объяснению медитации шаматхи и випашьяны в книге 1, поэтому повторять его здесь нет смысла. Более опытным практикующим не следует рассматривать вялость и возбуждение в качестве препятствий; нужно воспринимать их с позиции окончательного смысла. Не стоит видеть в них что-то, что необходимо устранить или преодолеть. Вместо этого нужно научиться делать их частью медитации. Если мы практикуем медитацию махамудры и благодаря этому уже добились некоторого понимания пустотности, то нам достаточно просто распознать истинную пустотную природу этих препятствий, а не тратить время и энергию на то, чтобы преодолеть и устранить их. Миларепа сказал:

Опытным практикующим не следует пытаться устранить

Препятствия вялости и возбуждения.

Подобные усилия схожи с тем,

Как если бы мы зажигали лампу, когда светит солнце.

Миларепа имеет в виду, что, когда мы понимаем, что природа этих препятствий сама по себе пуста, у нас нет нужды пытаться очистить то, что изначально является чистым. Гампопа сказал:

Какое бы из двух препятствий ни возникало,
Не пытайся устранить его.
Вместо этого взгляни на его природу!

Нам следует решать проблему препятствий именно таким образом. Однако не надо забывать, что для того, чтобы практиковать подобным образом, нужен немалый опыт медитации. Нам нужно самим оценивать свои навыки и выбирать метод работы с препятствиями в соответствии с ними.

2. Устранение внутренних и внешних препятствий практики медитации

В «Тантре просветления Вайрочаны» сказано:

Существует два вида препятствий в практике медитации —
Те, что возникают из скандх,
И те, что возникают извне.

И далее:

Препятствия, возникающие из скандх,
Включают в себя недомогания —
Отравления, а также всевозможные инфекционные заболевания,
Переохлаждение и перегрев тела, депрессия и т.д.
Всё это возникает внутри.
Другие препятствия возникают из того, что находится вовне,
Или в результате действий других людей, с которыми нам приходится ежедневно иметь дело.
Такие препятствия напоминают шипы кустов, которые постоянно царапают нас,

Создавая таким образом внешние препятствия и проблемы.

Родственники и друзья также могут стать серьёзными препятствиями практике медитации, поскольку наши близкие отношения с ними могут подрывать нашу решимость уделять бóльшую часть своего времени медитации. Нашей практике также могут мешать люди, которые испытывают к нам неприязнь или желают причинить нам вред, поскольку в этом случае у нас будут постоянно возникать ответное неприязненное отношение или даже желание отомстить, которые будут отвлекать нас от практики.

Бывают также препятствия, у которых нет видимых обычных причин и которые, как кажется, возникают в силу влияния каких-то сверхъестественных сил. Тело может страдать от всевозможных заболеваний, обусловленных окружающей средой. Это происходит в силу разбалансировки пяти элементов, что приводит к трём видам заболеваний – заболеванию желчи, заболеванию ветра и заболеванию слизи. Любое недомогание можно отнести к одному из этих трёх видов заболеваний, которые в свою очередь являются следствием потери гармоничного равновесия физических элементов и ума.

Определённые условия внешней среды могут стать причиной усиления бесконтрольного усложнённого мышления, когда ум вовлекается в построение концепций, что в свою очередь ведёт к появлению тревоги, беспокойства и страха. Иногда кажется, что от этих препятствий никак не избавиться, какие бы методы мы для этого ни задействовали. Если у нас не получается справиться с этими препятствиями, применяя правильное понимание, наш ум может увязнуть в «восьми мирских заботах»¹²⁰. Практикующим надлежит всегда помнить об опасности возникновения подобных препятст-

вий. Если вдруг возникает одно из этих препятствий, необходимо приложить все усилия, чтобы его устранить, используя для этого надлежащие методы. Ни в коем случае не следует уступать им и позволять себе полностью отвлечься от практики.

Более того, когда мы пытаемся практиковать медитацию, нам могут мешать и другие разновидности препятствий, возникающих на уровнях тела, речи и ума. На уровне ума это могут быть ситуации, когда наше сознание теряет ясность, ум становится вялым и наши переживания утрачивают свою яркость. На уровне речи это могут быть ситуации, когда мы снова и снова обсуждаем все свои медитативные переживания без разбора, тем самым теряя способность оставлять их как есть. На уровне тела это могут быть ситуации, когда ментальные склонности теряют стабильность, что приводит к возбуждению потоков энергии в теле – в результате этого мы становимся не способны сохранять неподвижность тела и продолжать свою практику.

Нам необходимо предпринять все меры для преодоления подобных препятствий. Не следует пускать дело на самотёк и тем более впадать в уныние. Одним из методов преодоления подобных препятствий является прямое обращение за благословением к мастерам линии передачи учения. Визуализируйте их в соответствующих чакрах и представьте, что получаете от них благословение, сила и энергия которого переходят к вам от них напрямую, устраняя препятствия и проблемы¹²¹.

Нам нужно раз и навсегда понять: препятствия возникают не только в результате несчастий и неприятностей, они могут быть вызваны также и позитивными обстоятельствами. Ведь если поразмышлять как следует, то станет ясно, что позитивные обстоятельства тоже могут увести нас в сторону и послужить причиной отвлечения от практики медитации. Поэтому очень важно во-

7. Пресечение отклонений на пути практики медитации

время распознавать все препятствия, которые могут возникнуть как в наших собственных скандхах, так и во внешнем мире, и научиться их устранять. На этом завершается глава, посвящённая пресечению отклонений.



8. Обнаружение нерождённой природы ума

Нерождённая природа ума

Это раздел состоит из пяти частей:

1. Обнаружение природы ума посредством уверенности «лада»
2. Природа ума пуста изначально
3. Созерцание природы ума с позиции возникновения
4. Распознавание всего, что возникает в уме, как нерождённого
5. Наблюдение за умом во время бодрствования и сна

1. Распознавание природы ума посредством уверенности «лада»

В учениях махамудры используется технический термин *лада́*, который означает «обнаружение природы ума, не оставляющее места для сомнения». Этот термин обозначает обретение убеждения, что природа ума является нерождённой, неизменной, непрекращающейся, и её невозможно вписать в линейное представление о прошлом, настоящем или будущем. Она не может быть определена в рамках пространственно-временной системы измерений. Слово «лада» указывает на то, что практикующие обрели истинную уверенность в реальности природы ума; что они избавились от всех сомнений, обнаружив её присутствие. Тилопа сказал:

Йогинам следует не вовлекаться в мысли о том или об этом,

А лишь созерцать реальность с позиции уверенности лада.

Сараха сказал:

Получи у своего учителя наставления
И созерцай природу ума как нечто не имеющее опоры.
Это и есть наивысшая медитация.

Он также сказал:

Природа ума была нерождённой с самого начала.
Мы обретаем уверенность в этом,
Следуя благословениям и наставлениям своего учителя.

Шаварипа сказал:

Йогинам надлежит оставаться в медитативном состоянии ума,
Которое свободно от крайностей существования и несуществования,
А также от представления о прошлом, настоящем и будущем.

Тилопа сказал:

Махамудра – это не что иное, как пребывание в естественном состоянии без опоры на какой-либо объект.

Майтрипа сказал:

Созерцание природы всех феноменов и сравнение её с пространством – это практика махамудры.

Для развития уверенности лада в традиции махамудры было разработано множество различных техник практики. Опыт переживания уверенности лада становится возможен благодаря применению этих техник и происходит лишь при условии ярких переживаний блаженства, ясности и отсутствия концепций, которые способствуют ослаблению омрачений и очищению загрязнений. Когда из этих медитативных переживаний рождается ощущение открытости и ментальной ясности,

они обретают качество единства пустотности и светоносности. Когда мы научимся поддерживать переживание пустотности и светоносности продолжительное время, достаточное для того, чтобы возникающие в потоке ума концепции и мысли не могли нарушать нашу ментальную стабильность, то обретём способность сохранять ясность и стабильность одновременно. Какие бы ментальные процессы ни протекали теперь в нашем уме, они не смогут ослабить интенсивность переживания пустотности и светоносности. То же самое касается и переживаний, связанных с чувственным восприятием. Вне зависимости от того, что будет возникать в поле нашего восприятия, оно не сможет отвлечь нас от медитации. Наоборот, теперь мы сможем воспринимать проявления феноменов и их пустотную природу как вместе-рождённость.

Говоря вкратце, достижение уверенности лада – это обретение уверенности в нераздельности истинной природы мыслей и пустотности. И совершенно неважно, в каком состоянии пребывает наш ум, какие ментальные процессы в нём протекают и что предстаёт перед органами чувств, – мы ни на мгновение не теряем уверенности в недвойственности этих процессов и их природы. Это и есть уверенность лада¹²².

С точки зрения традиции махамудры это и есть искомый результат медитации. Тем не менее необходимо предупреждать новичков о тех ловушках, которые могут ждать их на пути. Некоторые практикующие основывают свою уверенность на искусственных концептуальных построениях. У них никогда не было прямого опыта переживания самоосознавания или каких-либо других медитативных переживаний, и поэтому у них развилась ложная убеждённость, основанная на осведомлённости в учениях и личном опыте практики, а часто и на уверенности в своих духовных достижениях,

которых в действительности они никогда не добивались. Такие практикующие попадают под влияние различных иллюзий. Другие люди могут даже поверить в их достижения и последовать за ними. Но даже если другие люди будут убеждены в их достижениях, на самом деле ничего хорошего их не ждёт, поскольку они сами закрыли себе дорогу к истинному обнаружению природы ума. Единственное, что они делают, – это потакают собственному изощённому самообману.

Однако даже искренним и скромным, не претендующим на высокую реализацию йогинам – пусть они и обладают немалым личным опытом медитации – не видеть прогресса на пути, если они не разовьют уверенность лада. Поэтому для йогов так важно развивать у себя эту истинную уверенность. Бывает и так, что характер практикующих позволяет им развить уверенность лада естественным образом, не прилагая намеренных усилий. Это происходит, когда им удаётся устранить даже на тонком уровне привязанность к медитативным переживаниям и цепляние за них. Такое случается, когда у йогов возникают видения мастеров линии передачи и другие подобные переживания. Однако на подобное везение могут рассчитывать лишь те, у кого обстоятельства складываются исключительно благоприятным образом. Большинство же из нас, накопив достаточный опыт медитативных переживаний, вынуждены намеренно развивать уверенность лада. Это наилучший способ работы с умом, склонным к суждениям, к определению одних переживаний как благоприятных, которые необходимо принять и развивать, а других как неблагоприятных, которые необходимо отвергнуть и прекратить. Если мы позволим уму вовлечься в подобную рассудочную деятельность, то лишь увязнем в собственных суждениях о медитативных переживаниях и никогда не достигнем освобождения. Цангпа Гьяре сказал:

Множество практикующих владеют различными техниками медитации,
Но лишь немногие знают, как практиковать медитацию правильно,
Не цепляясь за медитативные переживания.

Каждый, кто будет следовать наставлениям по практике медитации, которые содержатся в учениях медитации махамудры, должен поддерживать в уме уверенность лада. Развитие уверенности лада ускоряет прогресс на пути для всех практикующих. Уверенность лада играет важнейшую роль в практике тех немногих йогов, кто способен к мгновенному постижению, приводящему к полному просветлению. И она даже более важна для тех йогов, кому необходимо время на то, чтобы обрести постепенное постижение, опираясь на практику четырёх йог махамудры, и достичь этапа йоги немедитации. Уверенность лада является квинтэссенцией одного из сущностных наставлений, существенно ускоряющих наш прогресс на пути к освобождению. Те практикующие, кто не осведомлён о необходимости развития подобной уверенности, могут провести в медитации годы, в то время как те, кто знает о преимуществах, которые даёт эта уверенность, достигают такого же прогресса гораздо быстрее – порой за несколько дней. Нам необходимо научиться правильно обнаруживать природу ума, чтобы развивать уверенность лада.

2. Природа ума пуста изначально

Уверенность лада является важнейшим условием обнаружения природы ума, но ещё большую роль она играет для определения ключевого аспекта этого прямого опыта. Ключевым аспектом природы ума является природа окончательной реальности, которая нераздельна с природой ума. Эта нераздельность была подробно

объяснена в предыдущей главе. Но чтобы быстро вспомнить, о чём шла речь, обозначим главные моменты этого объяснения. Главным прозрением для практикующих становится понимание того, что все события опыта восприятия – как внутренние, так и внешние – полностью зависят от ума. Природа ума не может быть ограничена ни одним из этих событий, поскольку она не обусловлена двойственными концепциями существования и несуществования. Она также не обусловлена идеей «воспринимающий – воспринимаемое». Более того, природа ума не обладает такими качествами, как изменчивость и неустойчивость, поэтому мы не можем сказать, что она «возникает» и «прекращается». Таким образом, природа ума – это нечто неизменное, в отличие от тех событий, которые происходят в уме на уровне ментальных процессов и на уровне восприятия, поскольку она не подвластна изменениям, связанным с течением времени, и концепция трёх времён к ней неприменима¹²³. Единственная аналогия, которую можно использовать для объяснения природы ума, – это пространство. Сараха сказал:

Вместерождённую мудрость, природу ума
Нельзя определить как «реальную» или «нереальную»,
Её нельзя обозначить как «то» или «это».

Шаварипа сказал:

Говоря о природе ума, определения
«Движение» и «недвижение»,
«Существование» и «несуществование»
Применить невозможно,
Ведь она подобна пространству.
Она неизменна и не подвластна времени.
Хоть мы и условились называть пространство «пространством»,
У того, что мы так называем, нет атрибутов и характеристик,

Которые отличали бы его от других феноменов.
Природой пространства является пустотность.
Утверждать, что пространство существует или не существует, совершенно бессмысленно,
Ведь пространству невозможно присвоить обозначение.
Этим оно схоже с природой ума.
Неспособность это видеть приводит к ошибочному восприятию обоих.

Вирупа сказал:

Природа ума пуста,
Лишена характеристик и атрибутов.
Ее называют «махамудра».
О пространстве говорят, что оно не обладает характеристиками,
И точно так же говорят о природе ума, что она не подвластна времени —
Никогда не рождалась,
Свободная от обуславливающих обозначений,
Она неизменная и всепроникающая
И в этом подобна пространству.

Реализация природы ума – это не просто уверенность в том, что она пуста и непознаваема в рамках когнитивных процессов опыта восприятия; это постижение, что она была такой изначально. Природа ума изначально не была обусловлена никакими атрибутами и характеристиками. Именно поэтому она является неизменной. Мы говорим о пространстве или ограничении пространства, но нам необходимо чётко понимать, что это просто условные обозначения, принятые на уровне речи, но в действительности эти слова не имеют никакого отношения к тому, что обозначают. Пространство не обладает никакими характеристиками, и поэтому мы не можем говорить о каких-либо его характеристиках или разновидностях. Тилопа сказал:

Мы говорим, что пространство является пустым,
Но оно не является чем-то, что можно полноценно и
точно описать.

Мы говорим, что природа ума пуста и светоносна,
Но с точки зрения окончательной реальности
Она не может быть определена никакими характери-
стиками.

Природа ума подобна пространству,
И поэтому её невозможно никак обозначить.

Нам необходимо понять, что именно это подразуме-
вается под пустотностью природы ума. Если мы в со-
стоянии это понять, то можем воспринимать всё, что
возникает в связи с умом, как пронизанное одной и той
же реальностью. Нам следует оставаться в естественном
состоянии, свободном от концепций возникновения,
пребывания и прекращения. Если мы правильно под-
держиваем подобное состояние, у нас больше не возни-
кает необходимости следить за памятованием и отвле-
чением, за медитативной стабильностью и ментальным
возбуждением. Всё, что возникает в потоке ума, будет
самоосвобождаться естественным образом, возвращаясь
в пространство его естественного состояния. Шаварипа
сказал:

Из природы ума рождаются все ощущения опыта вос-
приятия —

Как ментальные образы, так и внешние проявленные
феномены.

Если бы не природа ума,
У нас не было бы никаких ощущений.

Йогинам надлежит пребывать в естественном состоя-
нии,

И тогда всё, что возникает в уме,
Будет снова самоосвобождаться в природе ума.

Если проанализируешь ум и происходящие в нём про-
цессы,

То не найдёшь ничего, что обладало бы независимым
существованием,
Как и того, кто пытается это обнаружить.
Если продолжишь практиковать медитацию
Согласно методам традиции махамудры,
Все феномены освободятся в природе ума,
Которая не обусловлена тремя временами.

И далее:

Оставаться в этом состоянии означает
Пребывать без изменений.
Тогда возникает блаженство.

Практикующим нужно понять, что уверенность лада
возникает на основе постижения природы ума. С точки
зрения природы ума не следует ничего принимать и ни-
чего отвергать. Об этом говорится в следующей цитате:

Природа ума была чистой и незагрязнённой изна-
чально. Пространство не подвержено влиянию облаков
и погодных условий, и точно так же природа ума не
требует что-либо принимать или отвергать. Ничто про-
исходящее в потоке ума – ни благое, ни неблагое – не
может оказать на его природу никакого влияния.

3. Созерцание природы ума с позиции возникновения

3.1. Нераздельность природы ума и его проявle- ний

В традиции махамудры есть такое понятие, как «ли-
ния передачи», и благословение мастеров этой линии
является важнейшим условием прогресса на пути осво-
бождения. Нам следует сохранять открытость ума и
преданность мастерам прошлого – они являются необ-
ходимыми условиями для того, чтобы стать подходя-
щими сосудами для передачи учения и благословений
этих мастеров. Все великие мастера прошлого подчёр-

кивали важность преданности, поскольку она позволяет значительно ускорить прогресс на пути. Даже Дрикунгпа сказал:

Будет успешной твоя практика махамудры или нет —
Зависит от твоей преданности
Мастерам линии передачи.

И далее:

Четыре аспекта бытия учителя
Похожи на снежные горные вершины.
Когда сияние нашей искренней преданности
Направлено на эти снежные вершины,
Их снега начинают таять и устремляются к нам пото-
ками благословений.
Не забывай же о преданности!

В дохах Сарахи говорится:

Пустота – природа всех феноменов;
Чтобы постичь это,
Нам понадобится благословение мастеров линии пере-
дачи:
Поток их благословения и поток нашей преданности
Должны встретиться и слиться в единый поток.
Нам необходимо развивать преданность мастерам ли-
нии передачи!

Мы можем обнаружить множество комментариев, в которых подчёркивается важность благословения и преданности. Прежде чем приступить к выполнению практики, описанной в этом разделе, нам необходимо выполнить обычные предварительные практики принятия прибежища, зарождения бодхичитты и так далее вплоть до гуру-йоги. Далее нам следует зародить сильное устремление постичь окончательную реальность и природу собственного ума. Затем нужно сфокусироваться на преданности мастерам линии передачи и по-

просить у них благословение на обретение этой реализации¹²⁴.

После выполнения общих и особых предварительных практик необходимо установить ум в его естественное состояние. Теперь нужно сохранять осознание без отвлечения, не направляя при этом внимание ума ни на какой определённый объект. Поддерживайте ощущение открытости ума, а затем позвольте возникнуть какой-нибудь мысли тонкого уровня. «Мысль тонкого уровня» – это мысль, которая не загрязнена интенсивным эмоциональным состоянием, негативным или позитивным, – обычная «эмоционально не окрашенная» мысль. Далее следует поддерживать осознание этой мысли тонкого уровня, не цепляясь за неё и не отвлекаясь, а затем позволить возникнуть мысли грубого уровня, которой будет сопутствовать интенсивное эмоциональное состояние. Теперь нужно попробовать переключать внимание между этими двумя состояниями ума, пытаясь определить, есть ли между ними какая-либо разница. Можете ли вы распознать различие между пребыванием в состоянии совершенного созерцания, мышлением тонкого уровня и мышлением грубого уровня, которому сопутствуют ментальное возбуждение и интенсивные эмоции? Эту технику можно применять к любой разновидности ментальных событий и переживаний опыта восприятия, которые связаны с удовольствием, болью или вожделением. Говоря вкратце, для этой практики можно использовать любые состояния, приводящие к заблуждению.

Иногда следует предотвращать возникновение мыслей, иногда вызывать их намеренно, а иногда просто наблюдать, как они развиваются, пытаясь распознавать природу мыслей разных типов. То же самое можно делать с ощущениями, связанными с восприятием внешнего мира. Сначала направьте внимание на те феноме-

ны, которые кажутся вам привлекательными, а затем на те, которые вам отвратительны. Также можно направлять внимание на объекты разного размера, цвета и предназначения. Подобная техника подходит для любых объектов чувственного восприятия. Можно сконцентрировать внимание на красивых, отталкивающих, резких, мелодичных или тихих звуках и, воспринимая их по отдельности, попробовать понять, есть ли между ними существенная разница. Подобное упражнение следует проделать с различными объектами всех органов чувственного восприятия.

Пристально посмотрите на выбранный объект, а затем закройте глаза. Сосредоточьте своё внимание на объектах слева, а затем переведите его на объекты справа. Попробуйте взглянуть на объекты с разных позиций и проанализируйте различные способы восприятия. Проведите несколько дней, выполняя эти упражнения и наблюдая за связью между умом и ощущениями. Как мир предстаёт перед умом через структуры чувственного восприятия?

Задача этого упражнения заключается в том, чтобы обнаружить отсутствие двойственности между пустотностью и проявлением или между пустотностью и ментальными процессами. Всё, что возникает в уме – как внутри, так и вовне, – не в состоянии его потревожить, если мы пришли к окончательному выводу об истинной природе опыта восприятия¹²⁵. Нераздельность проявления феноменов и пустотности была объяснена в предыдущей главе. Сараха сказал:

Распознай природу всего, что проявляется в сфере восприятия,

Как нераздельную с природой ума.

Шаварипа сказал:

Ганг и все другие реки мира
Текут к солёному океану и обретают в нём единый
вкус.
Наши ощущения восприятия внешнего мира
И все ментальные процессы тоже обладают единым
вкусом —
Вкусом окончательной реальности.
Запомни это!

Вирупа сказал:

Когда поймёшь, что воспоминания и мысли
Подобны миражам,
За счёт реализации, что изначально ничем не ограниче-
на,
Обретёшь свободу.
Истинная природа мыслей и эмоций
Изначально не отличается от природы ума,
И потому ты никогда не терял естественного состоя-
ния.

Тилопа сказал:

Посмотри на туман или облака в пространстве —
Они никуда не исчезают, но и нигде не пребывают.
Если сможешь обнаружить природу
Всего, что возникает в уме,
Тебя ничто не сможет отвлечь.
Природа ума похожа на глубины океана,
А происходящие в нём ментальные процессы — на его
волны.

Майтрипа сказал:

Когда мы понимаем, что природа мыслей является не-
рождённой,
Как и сама природа ума,
Эти мысли растворяются в естественном состоянии
ума.

И далее:

Причины и условия, определяющие процессы в уме, Обладают той же природой, что и сам ум.
Вот о чём идёт речь в доктрине махамудры.

Применяя вышеописанные техники к мыслям и ощущениям, мы сможем постичь недвойственность природы ума и всех процессов, которые в нём происходят.

3.2. Преодоление двойственной концепции «медитирующий – медитация»

В традиции махамудры мы медитируем на природе ума с целью обрести реализацию – истинную, прямую и не загрязнённую концептуальным пониманием. Концептуальное понимание природы ума, её восприятие как чего-то, что свободно от возникновения, пребывания и прекращения, не является истинным проникающим видением махамудры. Проникающее видение должно рождаться из прямого опыта переживания. Прямой опыт переживания – единственный аутентичный путь йогина к реализации. Описанный ниже метод поможет нам преодолеть двойственную концепцию «медитирующий – медитация» и получить опыт переживания природы ума.

Начните практику так же, как всегда. Установите ум в естественное состояние, сохраняя ощущение открытости, и поддерживайте осознание этого состояния. В течение какого-то времени направляйте внимание на выбранный объект медитации, а затем сосредоточьтесь на самом уме, пытаясь распознать разницу между медитирующим и медитацией. Практикуя подобным образом, мы через некоторое время ясно увидим, что медитирующий и медитация нераздельны. Когда мы не можем обнаружить отдельного от медитации медитирующего, одно сливается с другим воедино. Мы обнаружи-

ваем непрерывный поток осознания, но даже этот поток не обладает субстанциональностью.

Эта техника служит для обнаружения природы ума и понимания того, как она связана с процессом медитации и тем, кто медитирует. Например, если мы будем рассматривать свои ощущения, то нам придётся классифицировать их как «прошлые ощущения», «текущие ощущения» и «возможные будущие ощущения», однако с точки зрения природы ума между прошлым, настоящим и будущим нет никакой разницы. Когда мы понимаем это, все наши ощущения растворяются в природе ума, точно так же, как облака и туман естественным образом растворяются в пространстве.

Выполняя подобное упражнение, можно также сделать объектом созерцания идею «я – другое». Если некоторое время сосредоточивать внимание на этой концепции, то в какой-то момент мы ясно увидим, что и она возникает из нерождённой, не имеющей никакой опоры природы ума. Концепция «я – другое» не имеет никакой опоры, поскольку природа ума не имеет никакой опоры – она ни от чего не зависит. Природа ума изначально абсолютно свободна. Применяя этот метод, мы обретём уверенность в том, что природа ума не поддаётся концептуальному обозначению – даже несмотря на то, что является темисточником, из которого возникают все двойственные концепции, используемые в этом методе, – а также придём к пониманию, что все идеи – «медитирующий – медитация», «прошлое – настоящее – будущее», «я – другое» – являются лишь проявлениями самого ума. Все они возникают из природы ума, которая не загрязнена происходящими в нём процессами, поскольку сами концепции заблуждения и освобождения от него, потери и достижения также зависят лишь друг от друга и отсутствуют с точки зрения абсолютного аспекта ума.

Нам следует потратить на эту практику несколько дней, не пытаясь предотвращать какие-либо мысли или блокировать какие-либо ощущения. Пусть в уме возникают любые процессы, нам лишь следует пребывать в расслабленном состоянии без усложнений, не пытаясь что-либо обуславливать. Тогда мы сможем постичь недвойственность природы ума и всего, что из неё возникает¹²⁶. Сараха сказал:

Если как следует об этом подумать,
Нет ни медитирующего, не медитации.
Истинные йогины должны избавиться от подобных
идей,
Иначе эти идеи станут лишь новыми ментальными за-
грязнениями.
От двойственных концепций необходимо избавиться.

И далее:

Состояние ума, в котором нет разделения
На медитирующего и медитацию,
Называется «неразрушимый ум»¹²⁷,
Свободный от надежды и страха.

И далее:

Реализация недвойственности «я» и «другое»,
«Вперёд» и «назад» и всех других подобных идей —
Это источник переживания блаженства.
Если мы постигли это, то всё, что возникает в уме,
Становится нераздельным с источником возникнове-
ния.

Шаварипа сказал:

Тех, кто обладает истинным пониманием,
Не введёшь в заблуждение идеей о двойственности ме-
дитирующего и медитации.
Пространство невозможно представить как «то» и
«другое»,

И точно так же невозможно разделить медитирующего
и объект медитации.

Двойственные идеи и представления сливаются воедино,

Как будто молоко смешивается с водой.

Если понимаешь это,

Могут возникнуть разнообразные переживания

В силу внутренней активности ума,

А также ощущения, возникающие в силу взаимодействия с внешним миром.

Но все они обладают единым вкусом.

Единство в разнообразии

Дарует нам непрекращающиеся великое блаженство¹²⁸.

Вирупа сказал:

Природа ума – это открытое пространство.

Её нельзя обозначить как «то» или «это»,

Навесить ярлыки «медитирующий» и «медитация».

И далее:

Когда мы понимаем, что тот, кто видит, и то, что он
видит, нераздельны,

Все концепции самоосвобождаются естественным образом.

Когда мы избавляемся от идеи «медитирующий – медитация»,

Нам больше не требуется прилагать усилий.

Когда мы отказываемся от достижения какого-либо результата,

То освобождаемся от надежды и страха.

Когда мы обнаруживаем обманчивость существования неизменного эго,

То одерживаем победу над внутренними конфликтами.

Когда мы перестаём цепляться за воспринимаемые феномены,

То выходим за пределы сансары и нирваны.

Практикуя подобным образом, мы сможем обнаружить природу ума во всём, что в нём возникает.

4. Распознавание всего, что возникает в уме, как нерождённого

Распознавание нерождённости всего, что возникает в уме, становится возможным в том случае, если мы способны избавиться от всех представлений об объекте медитации. Нам нужно устранить цепляние за объект медитации. Нам также необходимо отказаться от представления о медитирующем, отбросить стремление к медитативным переживаниям и перестать прикладывать усилия к тому, чтобы достигать каких-то определённых медитативных состояний. Откажитесь от любых представлений о достижении и том, кто его должен добиться.

Говоря вкратце, нам следует избавиться от всех своих концепций о том, что и как нужно практиковать. Нужно отказаться даже от устремлений тонкого уровня, которые направлены на развитие памятования, достижение медитативного равновесия и получение медитативных переживаний. Нужно отпустить даже самую идею «нужно всё отпустить». Лишь тогда наш ум сможет оставаться в своём естественном состоянии и нам не нужно будет пытаться его каким-либо образом трансформировать или обуславливать. Пусть ум пребывает в расслабленном состоянии, в ощущении лёгкости, и не пытается блокировать возникающие мысли и концепции или следовать за ними. Если мы не будем пытаться контролировать возникновение мыслей или пускать их на самотёк, ум будет пребывать в этом расслабленном состоянии. Случающиеся время от времени отвлечения не должны становиться причинами тревоги и беспокойства. Нет нужды анализировать ум, задаваясь вопросом: «А из-за чего я сейчас отвлёкся?». Нам не следует вовлекаться даже в эти мысли, связанные с попыткой анализа. Если же нам удаётся избегать отвлечений и мы

способны сохранять незагрязнённое осознание, то не следует пускаться в рассуждения о том, как мы медитируем, какие получаем медитативные переживания или какие применяем техники. Мы просто позволяем переживаниям происходить естественным образом и оставляем их как есть.

Нам нужно постепенно развить способность поддерживать это осознание в постмедитативном состоянии, по крайней мере в то время, пока мы находимся в ретрите. Когда, находясь в ретрите, мы вовлечены в три основных вида деятельности – принятие пищи, ходьбу и сон, нельзя позволять уму обдумывать эти действия, рассуждать о том, что «теперь нужно делать то или это». Просто сохраняйте осознание и действуйте спонтанно. Не вовлекайтесь ни в какие другие виды деятельности кроме этих трёх. Сведите к минимуму даже те активности, которые предписывают вам тантрические самаи. Временно прекратите совершать пуджи, ежедневные молитвы и тому подобные действия и сохраняйте тишину и покой. Когда отправляетесь спать, не думайте о том, что будете делать на следующий день. Просто засыпайте и оставьте ум как есть – погружённым в мысли или в отсутствие мыслей. Попытайтесь отбросить представления о благих и неблагих поступках, мыслях и эмоциях – лишь сохраняйте состояние расслабленности. Что бы ни случилось, не следует отказываться от этой расслабленности, от этого ощущения лёгкости. Если формальные сессии медитации проходят успешно и возникающие переживания указывают на прогресс, нужно следить за тем, чтобы у нас не возникло привязанности к этим переживаниям или эйфории. Если во время формальных сессий медитации что-то идёт не так – случаются отвлечения или возникают негативные переживания, следует воздержаться от тревоги и беспокойства. Если мы научимся пребывать в ес-

тественном состоянии непрерывно, не выходя из него даже тогда, когда ум находится в движении, – это и будет сохранение медитативного состояния.

Это состояние естественности, свободное от каких-либо искусственных построений, и есть природа ума. Природа ума не рождается и не умирает; её нельзя «обрести», «потерять», «развивать»; невозможно «выйти за её пределы». Природе ума нет никакого дела до того, осознаём мы её или нет. Ей всё равно, отвлечён ум или нет. Все наши идеи о том, происходят у нас медитативные переживания или нет, достигли мы реализации или нет, так или иначе растворяются в самой природе ума. Когда мы находимся в этом состоянии, всё, что возникает в уме, проявляется как чистое присутствие. Мысли, концепции и эмоции – всё растворяется в природе ума. Все медитативные переживания естественным образом освобождаются в природе ума. Любые действия теперь совершаются в медитативном состоянии, ничто не происходит вне его. У нас укрепляется уверенность, что медитация сопутствует всему, что происходит, и мы теперь способны оставаться в медитативном состоянии вне зависимости от того, думаем мы или действуем. Всё становится частью медитации.

Следует предупредить всех практикующих, достигших этого продвинутого уровня практики, о тех опасностях, которые могут их подстергать. Необходимо очень тщательно следить за тем, чтобы медитация пребывания в естественном состоянии не скатилась к усилиям тонкого уровня, направленным на предотвращение мыслительных процессов в потоке ума. Подобная практика была использована Хэшаном Махаяной, который указывал на приоритет стабильности ума. Может случиться так, что подобная практика настолько поглотит наше внимание, что вместо того, чтобы установить ум в естественное состояние и оставить его как есть, мы погру-

зимся в состояние глубокого безразличия и депрессии, которые становятся результатом зацикленного движения психофизической энергии в теле и уме. Если вдруг такое произошло, следует пресечь это состояние и следить за тем, чтобы больше в него не погружаться. Нужно напомнить себе о важности практики пребывания ума в естественном состоянии, в состоянии расслабленности и лёгкости. Безразличие, депрессия и другие негативные состояния часто становятся последствиями неспособности сохранять состояние расслабленности ума.

Эту практику следует выполнять в течение нескольких дней, находясь в уединённом ретрите, наблюдая, способны ли внешние факторы отвлечь нас от медитации. Если мы признаём, что у нас возникают проблемы из-за отвлечений или сонливости, которые мы не способны объединить с медитативным состоянием, то стоит более внимательно проанализировать эти препятствия. Нужно задаться вопросом: «Какова природа отвлечения? Какова природа сонливости?». Тогда мы поймём, что даже эти состояния ума можно объединить с медитацией. Сараха сказал:

Когда медитируешь без идеи о медитации,
Обретёшь плод очень быстро.

И далее:

Для того, чтобы развить позитивные качества,
Нет нужды созерцать что-либо
Кроме природы ума,
Где эти качества присутствуют изначально.
Они не скрыты в сутрах и тантрах,
Они раскрываются в самом уме,
Когда мы отсекаем любое цепляние.

И далее:

Природа ума свободна от добродетели и порока,
И нам не нужно прикладывать усилий.
Избавляясь от самой идеи приложения усилий,
Мы обретаем великое блаженство.

И далее:

Когда избавимся от идеи о собственном «я»,
Достигнем просветления.

И далее:

Когда ум пребывает в своём естественном состоянии,
Не отвлекаясь на мысли о том и об этом,
Мы обретаем освобождение от сансары.

И далее:

Когда поймёшь, что идеи,
О которых мы размышляем,
Феномены, которые мы воспринимаем,
Действия, которые мы совершаем на уровне тела, речи
и ума,
Рождаются в самом уме,
Освободишься от всех ограничений.

Шаварипа сказал:

Когда йогины постигают,
Что природа сансары и нирваны пуста,
Они более не идут на поводу у надежды и страха.
Есть ли что-то, что нужно принимать или отвергать?

И далее:

Как чудесно! Йогин, реализовавший недвойственность,
Приходит к выводу, что принятие и отказ – это беспо-
лезные концепции.
Сам я ни за что не цепляюсь и ничего не отталкиваю,
Пойми и ты, сын мой:
По сути, усилия вообще не нужны!

Вирупа сказал:

Избавившись от представлений о том, что нужно по-
нять,
И о том, кто должен это понять,
Мы понимаем, что не существует
«Свободы от иллюзий» или «несвободы от иллюзий»,
И остаёмся в состоянии равновесия.
Если мы это понимаем,
То у нас нет необходимости перенимать чьи-то методы.
Всё, что возникает, возникает из единой дхармакаи,
Тогда что из этого принимать, а что отвергать?
Поскольку больше нет нужды беспокоиться
О медитации или немедитации,
Нас не беспокоят условности.
Наш опыт восприятия больше не зависит
От того, проявляется что-либо или нет,
И мы освобождаемся от цепляния за проявленное.
Поскольку ум больше не загрязняет
Дилемма «делать или не делать»,
Мы освобождаемся от представления о намерениях.
Поскольку мы избавились от надежды и страха,
То устранили цепляние на всех уровнях.

И далее:

Когда избавляешься от идей
О медитации и немедитации
И ум освобождается от подобных загрязнений,
Обретаешь истинную уверенность.
Теперь ты видишь окончательную реальность,
В которой нет того, что знаешь, и того, кто знает.

И далее:

Лучший метод – это не беспокоиться
О том, от чего отказаться, а к чему стремиться.
Тогда твой ум больше не будет загрязнён
Привязанностью к идеям или действиям,
И ты перестанешь бояться того, что в нём возникает.
Установив прочную связь с окончательной реально-
стью,

Мы обретаем способность оставаться в естественном состоянии,
Не нуждаясь в искусственных концептуальных построениях.
Тогда мы будем действовать спонтанно, за пределами ограничений.
Это наивысший метод.

Тилопа сказал:

Не следует поощрять размышления о том,
Нужно трансформировать ум или нет.
Если можешь пребывать в естественном состоянии,
Ничто не способно потревожить тебя.

И далее:

Откажись от всех концепций о медитации и логическом анализе,
Не прилагай к этому усилий,
Не пытайся действовать намеренно,
Освободись от надежды и страха.
Если оставишь всё как есть и сможешь действовать подобным образом,
Любое цепляние – как грубого, так и тонкого уровней
—
Будет освобождаться естественным образом,
Без использования каких-либо противоядий.
Ничто не возникает
Вне сферы окончательной реальности.

И далее:

Любое цепляние
Заслоняет естественную светоносность ума.
Загрязняющие ум концепции «то» и «это»
Лишают нас естественного состояния.
Если сможешь сохранять естественность,
Не вовлекаясь в подобные идеи,
И позволишь мыслям и идеям возникать и прекращаться,
—

Словно они лишь волны, вздымающиеся в океане и в
нём же исчезающие,
Никак не влияя при этом на его глубины, —
Что бы ни возникало в уме, не беспокоит его.
Такой подход к медитации подобен светильнику, рас-
сеивающему тьму неведения.
Если сможешь освободиться от забот,
Которыми обычно поглощены люди,
Перед тобой раскроются тайны сутр и тантр.

Все эти цитаты из песен реализации махасиддхов подчёркивают важность пребывания в естественном состоянии. Они демонстрируют, что все практикующие тантру йогины обращают внимание на одни и те же аспекты. Гампопа сказал:

Когда йогины и йогини отбрасывают
Концепцию духовного пути
И больше не беспокоятся о том,
Что принимать, а что отвергать,
То избавляются от беспокойства
О плодах практики,
А также от надежды и страха.
Так они обретают способность заглянуть за пределы
Ложного восприятия независимого существования феноменов
И постичь, что независимое существование феноменов
Опирается лишь на искусственные концептуальные построения.

И далее:

Когда ум пребывает в естественном состоянии,
Мы сохраняем осознание —
Находится ли он в покое или в движении.
Тогда в уме может возникнуть всё что угодно,
Но ничто из этого не может загрязнить его чистую природу.
Это подобно тому, как туман и облака не могут загрязнить пространство.

Когда мы медитируем, не прилагая усилий,
Не опираясь на идею о разделённости того, кто знает, и
того, что он знает,
Не стремясь к некоему особому медитативному со-
стоянию,
То становимся абсолютно беззаботными.
Тогда мы можем жить, как хотим.

И далее:

Когда перестанешь беспокоиться о том, как сохранять
осознавание,
Перестанут возникать и отвлечения,
И состояние твоего ума не будет меняться
С медитативного на постмедитативное.
Где бы ты ни находился —
Всё станет частью медитации.
Двойственные представления предстают как проявле-
ние ума,
А не как что-то, существующее отдельно от него.

И далее:

Понимание того, что природа ума пуста,
Превращает обычный мир в переживание освобожде-
ния.
Если нет цепляния, то возникающие в уме мысли и
концепции
Освобождают, а не ограничивают его.
Если у нас нет привязанности или страстного желания,
То мы можем сохранять состояние равновесия
Во всех ситуациях, во все времена.
Если поймёшь это, медитация станет непрерывным
процессом,
А это и есть немедитация.

Гампопа сказал:

Для тех, кто познал нереальность ума,
Все проявления становятся дхармадхату.

Мысли тех, кто перестал вовлекаться в оценочное мышление,
Спонтанно освобождаются.
Те, кто освободился от цепляния и привязанности,
Во всём видят равновесие.
Для тех, кто всё это понял,
Медитация становится немедитацией.

В текстах, составленных реализованными мастерами ваджраяны, можно найти множество подобных изречений. Если читатели черпают в этих текстах вдохновение, стоит изучить их подробнее.

5. Наблюдение за умом во время бодрствования и сна

Как уже было сказано в предыдущем разделе, окончательной целью практики махамудры является сохранение медитативного состояния ума. Нам необходимо практиковать объединение медитативного и постмедитативного состояния до тех пор, пока разница между ними не исчезнет вовсе. Этого можно добиться, если наблюдать за умом во время бодрствования и сна. Когда мы применяем уверенность лада, то следует убедиться, что процесс осознания не становится слишком интенсивным, иначе он может стать для нас объектом цепляния. Поэтому нам следует оставлять всё, что возникает в уме, как есть, ни за что не цепляясь. Нужно попытаться увидеть мысли и концепции как они есть, понять, что они на самом деле собой представляют. Необходимо отказаться даже от идеи о том, что нужно воспринимать свои ощущения как пустые. Не следует проводить различий между медитативными и постмедитативными переживаниями во время выполнения практики и воздерживаться от попыток как-то трансформировать, изменять или модифицировать свои переживания. Дже Шанг сказал:

Когда выполняешь медитацию махамудры,
Не пытайся установить ум в какое-то особенное определённое состояние.

В уме не должно быть мыслей о начале, середине и конце.

Не выноси суждений ни о чём из того, что в нём возникает, оставь всё как есть.

Здесь читатели могут задаться вопросом: «Существует ли опасность, что, практикуя подобным образом, мы потеряем осознание?». Нет, такой опасности не существует. Когда мы осознаём всё, что происходит в уме, пребывая при этом в расслабленном состоянии, оставляя всё как есть, это само по себе ослабляет нашу тенденцию к цеплянию. Подобное осознание следует развивать, поскольку оно полностью свободно от цепляния и позволяет реализовать природу ума и окончательной реальности. Такое осознание следует отличать от осознания, которое мы обычно используем в медитации. Обычное осознание подразумевает, что мы осознаём ментальные процессы и события, происходящие в уме, или направляем своё внимание на объект медитации. Обычное повседневное осознание значительно уступает тому осознанию, которое мы практикуем на данном этапе, однако оно необходимо нам для достижения этого этапа. Шаварипа сказал:

Махамудра – это не что иное, как состояние,
При котором ум больше не загрознён идеями
Достижения, очищения, ментального движения
Или его отсутствия и подобным.

Это непрерывное медитативное состояние называется «немедитация», поскольку нам больше не нужен объект медитации. Всё, что возникает в уме, просто объединяется с медитативным состоянием, вследствие чего исчезает какая-либо разница между медитативным

и постмедитативным состояниями. Это и есть плод медитации махамудры. Эта медитация, которая нераздельна с обычным течением нашей жизни, является лучшей из всех медитаций. Следует упомянуть, что на этом этапе мы всё ещё можем на время отвлекаться, находясь в постмедитативном состоянии. Однако если мы разовьём способность осознавать факт отвлечений, распознавать их природу и отпускать их, оставляя как есть, это позволит нам не отклоняться от медитации махамудры. Это то же самое, что объединять медитативное и постмедитативное состояния.

Этот метод также можно использовать для того, чтобы объединять опыт восприятия во время бодрствования и сна. Перед сном практикующим следует сохранять ясность и стабильность ума, хотя сначала может понадобиться немало усилий для того, чтобы очистить свой ум от обычных раздумий и размышлений. Если мы разовьём способность засыпать, сохраняя подобное состояние ума, это само по себе уже будет значительным достижением. Однако для большинства практикующих эта задача может оказаться довольно сложной. Поэтому, если перед сном вы ощущаете, что ум теряет ясность, что вы погружаетесь в неосознанное состояние и это приводит к тому, что в момент засыпания осознание полностью теряется, – не стоит особо расстраиваться. Для объединения опыта восприятия в состоянии сна с опытом восприятия при бодрствовании достаточно сосредоточить внимание на природе опыта восприятия в состоянии сна сразу же после того, как мы проснулись. Гампопа объясняет эту технику следующим образом:

Ученик: «Что происходит, когда мы засыпаем? Можно ли сказать, что в состоянии сна мы продолжаем получать опыт восприятия, но не можем поддерживать осознание? Можем ли мы очистить этот опыт восприятия позже? Является ли осознание всех событий

опыта восприятия в обоих состояниях необходимым условием распознавания их природы?».

Гампопа: «Вовсе не обязательно осознавать все без исключения мысли, возникающие во время бодрствования и сна. Достаточно распознать природу мыслей в тот момент, когда осознание возвращается. Тогда все эти мысли очищаются и освобождаются естественным образом. Очень хорошо, если ты способен непрерывно поддерживать осознание, но нет ничего страшного и в том, если ты на это не способен, поскольку даже в таком случае ты всё равно можешь распознавать природу этих мыслей и тем самым естественным образом устранять загрязнения и заблуждения. Когда ты спишь и находишься в сновидении, если не можешь распознать светоносность в гуще событий этого сновидения, необходимо направить внимание на это сновидение уже после того, как проснёшься, и вспомнить, что светоносность твоего ума и светоносность опыта восприятия во время сновидения неразрывно связаны. Они не могут быть отделены друг от друга!».

Для того чтобы понять, что светоносность не существует где-то в ином месте, нам необходимо развивать уверенность. Нам следует помнить, что она присутствует как тот самый опыт восприятия, который мы получаем в сновидении, даже несмотря на то, что мы можем не осознавать этого во время самого сновидения¹²⁹. Подобные наставления об объединении опыта восприятия во время сна и бодрствования можно встретить во множестве текстов, содержащих диалоги между учителем и учениками. Однако если, выполняя эту практику, вы сохраняете на тонком уровне желание обрести некое особое состояние ума, которое будет кардинально отличаться от других состояний, то это можно расценить как знак, что вам лучше отказаться от этой практики. Возможно, вы ещё не готовы применять в своей практике

уверенность лада. Тогда стоит сделать перерыв и вернуться к более общим практикам. Гампопа сказал:

Я не пускаюсь в мечтания
О достижении особых ментальных состояний, выходящих за пределы состояний обычных,
Разделяя таким образом отвлечения и осознание.
Пока ты размышляешь подобным образом,
Тебе не выйти за ограничения двойственных представлений,
Связанных с принятием и отказом.

И далее:

Идея о том, что осознание – это медитация,
А отвлечение – это заблуждение,
Представляет собой лишь ещё одно искусственное построение, созданное умом,
Которого в действительности не существует.

Нам следует применять уверенность лада, развивая истинную убеждённость, не обращая внимание ни на что другое в течение пяти дней¹³⁰. Затем нужно сделать перерыв в один день и практиковать ещё семь дней. Затем ещё день перерыва, и теперь уже десять дней практики. Затем ещё день перерыва и так далее. Когда мы обретём уверенность лада, то постепенно освободимся от двойственных представлений о медитирующем и самой медитации; о том, кто получает опыт, и самом опыте; о том, кто понимает, и самом понимании. Все эти двойственные представления уйдут, и ничто больше не будет заслонять от нас реальность¹³¹.

Если мы будем усердно выполнять эту практику, то, вне всяких сомнений, обретём определённую реализацию, но степень этой реализации будет целиком и полностью зависеть от наших способностей, психологических особенностей и других подобных факторов. Большую роль будет играть также и наш опыт практики. Ес-

ли мы не сможем добиться реализации с помощью этого метода, то необходимо будет вернуться к практике объединения медитативного и постмедитативного состояний, а затем постепенно перейти к работе над двойственными представлениями и выполнять её до тех пор, пока мы не выйдем за пределы самой концепции пустотности. Если мы будем правильно выполнять эту практику, то обретём способность пребывать в неизменном, истинном состоянии бытия. Нам следует воспринимать эту практику и наставления по ней как самый действенный метод реализации.



9. Привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь

Как привносить неблагоприятные обстоятельства на путь

Этот раздел состоит из трёх частей:

1. Как и когда использовать методы привнесения на путь
2. Понимание природы того, что мы привносим на путь
3. Шесть методов привнесения неблагоприятных обстоятельств на путь

1. Как и когда использовать методы привнесения на путь

В этой главе мы рассмотрим методы, необходимые для того, чтобы трансформировать, или, иными словами, «привносить на путь», неблагоприятные обстоятельства и ситуации, с которыми мы сталкиваемся в своей повседневной жизни. Нам необходимо научиться использовать всё, что происходит в нашей жизни, будь это что-либо позитивное или негативное, как подспорье для прогресса в практике медитации и нашего духовного развития. Мы обычно относимся к неблагоприятным обстоятельствам и ситуациям как к препятствиям и потому не в состоянии эффективно с ними работать или объединить их со своим духовным путём.

Это наставление о том, как использовать неблагоприятные обстоятельства, предшествует объяснению четырёх йог махамудры, которые являются венцом практики махамудры. Я уже объяснил все техники и методы, которые необходимо применять для практики шаматхи и випашьяны, а также рассказал о том, как

воспринимать медитативные переживания, которые во время этих практик возникают. Но даже несмотря на опыт в практике шаматхи и випашьяны вы всё ещё можете столкнуться с определёнными трудностями, которые вам необходимо научиться преодолевать. Поэтому, прежде чем перейти к практике четырёх йог махамудры, необходимо ознакомиться с методами, изложенными в этой главе.

Когда же настанет время для применения методов трансформации неблагоприятных обстоятельств и ситуаций? Для этого нам необходимо обрести определённый навык в практике и ясно осознавать, что беспокоящие эмоции и усложнённые мысли нераздельны с окончательной реальностью. Нам также необходимо понимать, что наше опирающееся на структуры чувственного восприятия видение внешнего мира нераздельно связано с общим принципом существования феноменов с позиции окончательной реальности. Другими словами, нам нужно обрести некоторую реализацию единства окончательной реальности и её проявления. Более того, воспоминания о наших медитативных переживаниях должны регулярно «вмешиваться» в наше восприятие внешнего мира и влиять на наше взаимодействие с ним. Если у нашей практики нет этого минимального фундамента, то крайне маловероятно, что нам удастся привносить неблагоприятные обстоятельства на свой духовный путь. Те практикующие, кто собирается использовать подобные методы, должны соответствовать этим критериям.

Таким образом, время для этой практики настанет после того, как мы получили прямой опыт переживания истинной природы ума и достигли понимания, возникающего благодаря мудрости. Несмотря на подобное постижение реальности и обретение проникающего видения естественного состояния, наш ум, обусловленный привычными склонностями, будет ещё какое-то время

вовлекаться в заблуждения и попадать под влияние тревожащих эмоций, поэтому у нас могут возникать цепляние, привязанность и сильная неприязнь. От внутренних конфликтов, которые возникают из-за привычных склонностей ума, не застрахованы даже опытные практикующие. Время от времени такие конфликты могут возникать, и иницируют их объекты восприятия – формы, звуки, вкусы, запахи и текстура поверхности объектов. Когда в силу внешних раздражителей в уме возникает внутренний конфликт и у нас не получается устранить его с помощью методов шаматхи и випашьяны, то следует обратиться к методам трансформации неблагоприятных обстоятельств и ситуаций.

Этот метод также хорошо использовать, когда на протяжении некоторого времени наша практика складывается вполне успешно и поэтому у нас появляется некоторая самоуверенность. Эта самоуверенность может послужить причиной того, что мы не станем дальше углубляться в свой ум. Однако если бы мы «копнули глубже», то смогли бы обнаружить различные неосознанные психологические склонности, которые, если от них не избавиться, становятся причинами разнообразных внутренних ментальных конфликтов, возникающих в потоке нашего ума. Это примеры того, когда уместно использовать метод трансформации неблагоприятных обстоятельств.

Говоря вкратце, нам следует использовать этот метод, когда мы практикуем памятование и бдительность для того, чтобы устранить вялость и возбуждение, но при этом испытываем сложности, пытаюсь разобраться с усложнёнными мыслями и беспокоящими эмоциями. Этот метод также подходит для ситуаций, когда нам мешают надежда и страх, ожидания и сомнения. Надежда возникает, когда нам начинает казаться – вне зависимости от того, обосновано это или нет, – что наша

практика идёт по плану и мы делаем успехи. Сомнения возникают, когда нам недостаёт уверенности в своих практике и духовном пути. Если мы никак не можем избавиться от этой привычки к надежде и страху, ожиданиям и сомнениям, то нам нужно применить метод привнесения неблагоприятных обстоятельств и ситуаций на путь.

Таким образом, мы используем метод трансформации неблагоприятных обстоятельств в двух ситуациях: 1) когда не срабатывают памятование и бдительность и 2) когда возникают препятствия надежды и страха, ожиданий и сомнений. Иногда нам приходится практиковать медитацию в укромных, безлюдных местах, и в таком случае нужно быть готовыми к различным неожиданным обстоятельствам и ситуациями. Но даже если вы подготовитесь, всё равно может случиться так, что в случае какого-либо происшествия вы среагируете достаточно эмоционально, а обычные благие и конструктивные методы, применяемые в медитации, могут не сработать. Вот тогда и придёт время использовать метод трансформации неблагоприятных обстоятельств и привнесения их на путь.

Есть ещё одна ситуация, в которой нам может понадобиться этот метод. Речь идёт о ситуации, когда мы стараемся сохранять памятование и бдительность в постмедитативном состоянии и продолжаем применять эти противоядия даже несмотря на то, что уже не нуждаемся в них. Мы ощущаем острую потребность применить какой-нибудь определённый метод, поскольку чувствуем себя неуверенно даже несмотря на то, что наш ум пребывает в стабильном состоянии и мы способны поддерживать осознание. И это как раз та ситуация, когда сложно переоценить действенность метода трансформации неблагоприятных обстоятельств и ситуаций¹³².

Когда же нам следует применять этот метод? Самым подходящим временем для этого является тот момент, когда мы почувствовали так называемое «духовное потепление», то есть возникновение мудрости¹³³. Мудрость часто метафорически сравнивают с солнцем. Когда тепло мудрости становится осязаемым, настает время использовать метод трансформации неблагоприятных обстоятельств. В «Гантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Лишь когда почувствовал тепло мудрости,
Обретаешь способность использовать метод трансформации.

В нашей линии передачи очень важно применять этот метод в надлежащее время, поскольку часто бывает так, что практикующие, которые достигли определённой стабильности в практике шаматхи, так и не получили прямого опыта переживания природы ума. Они используют всё, что возникает в уме, для его трансформации и не обладают совершенным пониманием. Другие практикующие ошибочно полагают, что практикуют трансформацию неблагоприятных обстоятельств, но на самом деле они даже не в состоянии привести ум в стабильное состояние, не говоря уже о проникающем видении его природы. Они проводят в уединении длительное время, медитируя на кладбищах и в других похожих местах, и убеждены, что работают с собственным страхом смерти, хотя истинной их мотивацией являются признание и слава. Им хочется, чтобы их почитали как святых или продвинутых йогов, добившихся значительного прогресса на духовном пути, хотя на самом деле ни о каком прогрессе и речи быть не может. Именно поэтому так важно определить момент, когда уместно приступить к практике этого метода.

Нам необходимо быть честными с самими собой, поскольку в противном случае мы просто не поймём,

что именно необходимо привносить на путь. Мы не сможем распознавать нежелательные и неблагоприятные обстоятельства и ситуации и не будем знать, как использовать их в качестве части духовного пути, если не обладаем проникающим видением. Проникающее видение является необходимым условием для использования этого метода. Ум привычно воспринимает наше постижение как «недостаточное» и поэтому постоянно цепляется то за одно, то за другое, закрывая себе тем самым любую возможность выйти за пределы цепляния и обрести хоть какую-то медитативную стабильность. А этот метод уместен, когда мы хотим выйти за пределы медитативной стабильности и поэтому задействуем как стабильное состояние ума, так и любые состояния отвлечения. Обычно внимание ума постоянно направлено вовне, и поэтому он цепляется то за одно, то за другое. Однако если он сосредоточивается на самом себе и за счёт этого устанавливается в стабильное состояние, мы можем использовать методы, которые выводят нас за пределы обоих этих состояний ума. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Возбуждён ум или стабилен —

Оба эти состояния могут быть частью медитации.

В системе практики ваджраяны существует множество методов для работы с неблагоприятными обстоятельствами. Например, в отцовских тантрах упоминаются три метода трансформации негативных мыслей, эмоций и ситуаций: 1) усложнённый метод; 2) простой метод; 3) очень простой метод.

В материнских тантрах упоминаются другие три метода: 1) тайный метод; 2) тщательный метод; 3) победоносный метод.

В других тантрических текстах упоминаются четыре метода трансформации негативных ситуаций, обстоя-

тельств и переживаний: 1) метод Самантабхадры; 2) тайный метод; 3) метод сокрытия; 4) тщательный и победоносный метод.

Однако в тантрических текстах можно обнаружить и другое перечисление: 1) метод для новичков; 2) метод обретения силы посредством мудрости; 3) метод развития мудрости; 4) метод обретения совершенной мудрости.

Эти методы связаны с традицией тантры и не являются обязательными для традиции махамудры, но тем не менее они могут стать хорошим подспорьем для её практики. Эти тантрические методы трансформации связаны со стадиями зарождения и завершения ваджраяны¹³⁴. Между методами тантры и методами махамудры нет какой-либо несовместимости. Некоторые методы практики тантры можно использовать в системе практики махамудры, и тогда они могут стать для нас хорошим подспорьем. Подобное мнение поддерживают мастера линии передачи и выдающиеся мастера прошлого, такие как Сараха, Шаваришвара, Вирупа, Тилопа и многие другие. В их биографиях и учениях ясно прослеживается идея о том, что определённые методы тантры вполне подходят для медитации махамудры¹³⁵.

В «Тантре колеса времени» сказано, что практикующие, которые продвинулись в своей практике до уровня, когда могут использовать метод трансформации неблагоприятных обстоятельств и ситуаций, должны тем не менее продолжать придерживаться тех ограничений, которые накладывают на них монашеские обеты, и потому не могут использовать техники, связанные с трансформацией сексуального желания. Монахи и монахини должны использовать усложнённый метод, простой метод и победоносный метод и избегать тайных методов, которые могут привести их к нарушению целибата.

Практикуя такие методы, мы рискуем впасть в лень и самодовольство, поэтому толку от них бывает обычно немного, даже если мы практикуем их на протяжении довольно долгого времени. Нам не следует выбирать для практики исключительно удобные и комфортные места; иногда полезно оказаться в нежелательных обстоятельствах, какие обычно сопутствуют практике в диких местах. Подобные сложные условия требуют от нас задействовать доныне скрытые ресурсы, которые способствуют нашему дальнейшему развитию. Если нас устраивает наша нынешняя ситуация и мы все силы прикладываем к тому, чтобы её поддерживать, то сложно ожидать какого-то серьёзного прогресса в практике. Поэтому многие мастера прошлого уходили в какой-то момент в дикие и пугающие места. Они жили там, где, как считалось, обитали злые духи, – в горах или в местах кремации и так далее. Порой они жили даже там, где складывали трупы. Такие места выбирают для практики ради того, чтобы у нас возникли страх, отвращение и тревога. Это должны быть такие места, чтобы у нас возникало желание избежать их любой ценой. Если мы будем практиковать в подобных местах, то сможем очень быстро развить способность противостоять страху¹³⁶.

Мастера традиции кадам также использовали методы трансформации. Больше всего внимания они уделяли следующим пяти техникам: 1) уединение, связанное с сохранением обетов моральной дисциплины; 2) использование надлежащих противоядий; 3) применение наставлений; 4) обретение уверенности в практике; 5) работа с неблагоприятными обстоятельствами и ситуациями.

Гампопа перечисляет следующие четыре достижения, обретаемые в результате практики этих техник: 1) обретение уверенности в устных наставлениях; 2) обре-

тение уверенности в методах самотрансформации; 3) обретение уверенности в медитативных переживаниях; 4) обретение уверенности в собственном мировоззрении.

Махасиддха Шанг перечисляет пять достижений, обретаемых в результате практики методов трансформации: 1) обретение ключа, открывающего сокровищницу ума; 2) свобода от страха внутренних и внешних обстоятельств; 3) избавление от самообмана; 4) устранение противоречия между тем, как мы себя воспринимаем, и тем, кем в реальности являемся; 5) способность справляться с неблагоприятными обстоятельствами и ситуациями посредством пребывания в уединённых ретритах.

Существует пять техник работы с неблагоприятными обстоятельствами и ситуациями:

1. Воспринимать самого себя как раненого оленя. Раненый олень не ищет себе спутников, он стремится остаться один. Мы точно так же остаёмся в уединении, избегая всех мирских забот, таких как защита близких и противостояние с врагами. Мы избегаем мыслей о добывании средств к существованию, о том, что нам надо бы стать известными йогинами, чтобы привлечь спонсоров и практиковать в комфортных условиях. Нам следует сосредоточиться лишь на одном – на нашей практике и её целях – и не позволять уму отвлекаться от этого.
2. Подражать льву. Лев символизирует величие и является царём всех зверей, а все другие животные признают это. Лев также символизирует бесстрашие, поскольку обладает властью над другими животными, в то время как они не имеют над ним никакой власти. Нам следует сохранять такое же бесстрашие по отношению и к внешнему миру, и к внутренней активности собственного ума, не позволяя себе под-

даваться тревоге, сомнениям или страхам по поводу того, что может с нами произойти¹³⁷.

3. Уподобляться ветру. Ветер всегда находится в движении и не задерживается в одном и том же месте даже на секунду. Мы должны поступать точно так же: ни за что не цепляться – ни за свою работу, ни за самовосприятие, ни за своё имущество, ни за чувственные наслаждения, ни за почести, оказываемые нам другими. Мы должны научиться не цепляться за всё это. Нам следует уподобиться ветру, который касается всего, но никогда ни к чему не «прилипает». Мы можем попадать в различные ситуации, можем обладать имуществом, у нас могут возникать переживания, но мы относимся ко всему этому как ветер – ни к чему из этого не «прилипаем».
4. Развить такие же качества, какими обладает пространство. У пространства нет центра и периферии, и точно так же следует воспринимать самого себя – нельзя видеть в себе субъект, обладающий независимым существованием. Нам необходимо избавиться от мыслей наподобие: «Я должен сделать то, я должен сделать это», включая и любые мысли о том, что нужно делать для того, чтобы правильно выполнять практику медитации, а чего следует избегать. Пребывая в постмедитативном состоянии, мы постоянно думаем о том, на чём нам следует концентрироваться, и в результате возникает цепляние. Нужно освободиться от этих размышлений и забот и присутствовать как пространство, у которого нет центра и периферии.
5. Подражать безумцу. Безумный человек перестаёт выносить суждения о том, что ему следует думать, или как себя вести, и спонтанно следует всему, что придёт ему в голову. Нам нужно отказаться от привычки выносить суждения и начать меньше морали-

зировать. Нам нужно перестать оценивать что-то одно как безусловно хорошее, а что-то другое – как безусловно плохое, не нужно пытаться принимать хорошее, стремясь сделать это своим достоинством, и отвергать плохое, стремясь не допустить, чтобы оно стало нашим недостатком. Вместо этого нам следует принимать всё, что возникает в нашем уме, воспринимая это без цепляния, как будто мы безумны¹³⁸.

Эти методы необходимы нам для того, чтобы привносить неблагоприятные обстоятельства и ситуации на путь и развивать истинное воззрение на реальность¹³⁹.

2. Понимание природы того, что мы привносим на путь

Нам необходимо привносить на путь все свои психологические тенденции, с которыми мы до сих пор ничего не могли поделать в силу неведения и веры в двойственность субъекта и объекта. Это фундаментальное непонимание является основной причиной нашего непрерывного скитания в сансаре. В «Тантре просветления Вайрочаны» сказано:

Когда мы не в состоянии контролировать свой ум,
То становимся жертвами усложнённого мышления и
концептуальных построений.

Это приводит к возникновению разнообразных видов
страдания,

Обуславливая наше существование в сансаре.

В контексте этого учения усложнённое мышление и концептуальные построения сами по себе не являются чем-то изначально плохим или нечистым. Вред приносит наша неспособность распознать их природу. Поэтому усложнённое мышление и концептуальные построения

ния, которые являются причинами наших заблуждений и загрязнений, можно использовать для того, чтобы совершенствовать нашу практику, применяя к ним надлежащие методы трансформации. Источником мудрости является не устранение усложнённых мыслей и концепций, а понимание их природы. Другими словами, освобождения от сансары невозможно достичь попытками остановить движение ума, заблокировать его активное состояние. Это становится возможным в силу постижения его природы. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Концептуальные усложнения ведут к освобождению
От концептуальных усложнений.
Обусловленность сансары ведёт к очищению
От обусловленности сансары.

Сараха сказал:

Постичь природу концептуальных усложнений означает обрести мудрость.
Именно так мы можем опустошить океан сансары.

Наропа и Майтрипа сказали так:

Самоосвобождение мыслей ничем не отличается от мудрости.

Читатели могут вступить в дискуссию с автором: «Разве нас не должны ознакомить с природой мыслей посредством прямого указания на то, что они нераздельны с дхармакаей и нужно поэтому оставить их как есть? В главе, посвящённой медитации проникающего видения, было объяснено, что природой мыслей является дхармакая. Разве этого недостаточно? Зачем же нам теперь объясняют методы трансформации, которые, как выясняется, необходимы для работы с беспокоящими эмоциональными состояниями и концептуальными усложнениями, ведущими к заблуждению?».

Ответ на все эти вопросы достаточно прост. Действительно, некоторые особо одарённые люди могут эффективно использовать наставления по медитации випашьяны и сразу же постичь природу мыслей, однако большинству людей таким методом постижения не обрести, каким бы лёгким делом это ни казалось на словах. Таким людям будет гораздо полезнее научиться трансформировать беспокоящие эмоции, привнося их тем самым на путь. Эти люди не смогут быстро освоить необходимую технику, и потому, сколько бы они не повторяли себе: «Природа ума – это дхармакая» или «Природа беспокоящих эмоций – это дхармакая» – это никак им не поможет, оставаясь для них лишь пустым звуком. Поэтому так важно, чтобы они использовали методы трансформации. Более того, большинство людей во время медитации вполне способны работать со своими мыслями и эмоциями, поскольку те проявляются не так интенсивно, как в обычном состоянии, что даёт практикующим возможность обрести некоторое понимание природы этих мыслей и эмоций, зарождая таким образом мудрость. Однако когда возникают слишком интенсивные мысли и эмоции, такие практикующие не в силах с ними справиться. Одно лишь повторение формулы «природой всего этого является дхармакая» не особенно помогает в подобных ситуациях. Таким практикующим необходимо трансформировать негативные мысли и эмоции, делая их частью медитации.

Пока мы не научимся правильно использовать методы трансформации, мы постоянно будем отклоняться от пути практики медитации. Сама по себе идея о том, что «природой мыслей является дхармакая», может привести нас к заблуждению, что в мыслях нет ничего плохого и они являются частью медитации. Вряд ли мы сможем поддерживать состояние медитации, если будем полагать, что возникающие одна за другой мысли являются

дхармакаей. В любом случае, если мы способны использовать памятование и бдительность для того, чтобы поддерживать состояние медитации, и осознавать природу ума и эмоций, когда их уровень интенсивности незначителен, это вовсе не означает, что они не захлестнут нас с головой, стоит их интенсивности резко возрасти. Страстное желание, привязанность, гнев и раздражение могут стать настолько интенсивными, что нам будет не под силу распознать их природу¹⁴⁰. Эта проблема может преследовать практикующих даже на уровне йоги неусложнения, поскольку нам всё ещё может быть достаточно сложно осознавать природу мыслей и эмоций, когда они переполняют перевозбуждённый ум.

Методы трансформации подходят и для сравнительно продвинутых практикующих. Существует множество людей, которые практиковали на протяжении долгих лет и добились определённых успехов в медитации, но так и не смогли уловить самую её суть. Так случается, когда практикующие не уделяют достаточно внимания практике трансформации¹⁴¹. Поэтому как новичкам, так и продвинутым практикующим очень важно освоить эти методы трансформации. Однако, к сожалению, не только новички, но и продвинутые практикующие зачастую пренебрегают этими методами, не осознавая всю их важность и действенность. Фундаментальной сущностью методов трансформации является уже знакомая нам практика памятования. Однако эта техника в корне отличается от других. Всё, что от нас требуется, — это поддерживать памятование, сохраняя присутствие. Дже Дрикунгпа сказал:

Если присутствует памятование, присутствует и медитация.

Нет памятования — и медитации нет.

И далее:

Непрерывность потока памятования

Означает, что состояние медитации под надёжной защитой.

Нам нужно ясно понимать, что памятование является очень важным аспектом трансформации. Когда мы намереваемся использовать какой-то из соответствующих методов, прежде всего необходимо помнить, что памятование является основой этой практики. Однако есть ещё кое-что, о чём не следует забывать. Несмотря на то что существует множество методов, в данном контексте очень важно помнить, что все эти методы можно свести к одному – «методу, который позволят трансформировать концептуальные усложнения». Все другие техники являются лишь производными от этого метода. Понимание того, что концептуальные усложнения нераздельны с дхармакаей – это ключевой аспект данной практики. Мы не сможем управиться с беспокоящими мыслями и эмоциями с помощью методов трансформации, пока не обретём такое понимание.

Шесть методов трансформации, или привнесения на путь, можно обнаружить во многих текстах традиции махамудры. Читателям, наверное, важно будет узнать, что все эти шесть методов использовались основателями линии передачи. Гампопа так и не свёл их формально в единый список, однако в его работах можно обнаружить описание каждого метода по отдельности. Шесть методов привнесения на путь: 1) привнесение на путь неблагоприятных ситуаций; 2) привнесение на путь физических и психических заболеваний; 3) привнесение на путь страха смерти; 4) привнесение на путь беспокоящих эмоциональных состояний; 5) привнесение на путь беспокоящих мыслей; 6) привнесение на путь страха владения.

Цангпа Гьяре, мастер линии другпа кагью, обнаружил некоторые тайные тексты, составленные Речунгпой¹⁴². В этих текстах основное внимание уделяется методу единого вкуса, который в настоящее время является одним из главных методов практики в рамках линии другпа кагью. Существует три ключевых аспекта практики этих шести методов:

1. Распознавать природу мыслей. Не следует вовлекаться в размышления о том, что из возникающего в нашем уме является «хорошим», а что «плохим». Обычно мы выносим суждение о каждой мысли – «позитивная» она или «негативная». Для того чтобы практиковать методы трансформации, следует избавиться от этой привычки. Если мы перестанем выносить суждение о мыслях, то сможем распознавать их природу.
2. Избавиться от цепляния за независимо существующее собственное «я». Это аспект промежуточного этапа практики и связан уже не с проблемой вынесения суждений о мыслях, а с эмоциональными реакциями на эти суждения. Практикующие, с одной стороны, учатся не цепляться за свои эмоциональные реакции, не позволяя им таким образом полностью себя отвлечь, а с другой – не пытаются их блокировать, избегая тем самым необходимости постоянно вести с ними борьбу или отрицать их. Снизить важность эмоциональных реакций гораздо проще, если мы перестанем цепляться за идею о независимо существующем собственном «я». Нам следует отказаться от мыслей подобного рода: «Эти мои эмоциональные реакции мне вредят». Если мы будем уделять больше внимания самим эмоциональным реакциям и меньше обращать внимания на того, кто, по нашему мнению, их испытывает, наш опыт вос-

приятия станет более открытым. Тогда мы сможем трансформировать эти эмоциональные реакции. Только так ум может оставаться в надлежащем состоянии.

3. Отбросить надежду и страх. Заключительный этап практики приводит к реальным изменениям. Если мы способны избавиться от надежды и страха, ожиданий и сомнений, то перестаём воспринимать медитацию как потерю времени, если во время неё возникает ментальное возбуждение, или как невероятное переживание, за которое тут же цепляемся, если во время неё у нас получается сохранить состояние покоя. Этот аспект практики связан с освобождением практики медитации от этих привычных склонностей¹⁴³.

К самому принципу трансформации, позволяющему привести на путь неблагоприятные обстоятельства и ситуации, нам необходимо относиться точно так же. Вместо того чтобы вынашивать в уме мысли наподобие «могу ли я быть уверен, что практикую этот метод правильно», которые неизбежно будут приводить к возникновению тревоги и беспокойства, нам просто нужно продолжать практиковать. А в случае, если во время практики у нас появляются позитивные переживания, не следует начинать размышлять о том, что «эта техника прекрасно работает, нужно почаще её использовать». Такой подход лишь сделает нас беззащитными перед разочарованиями, возникающими вследствие колебания между надеждой и страхом. Нам нужно применять все эти три аспекта медитации, причём обязательно в строго определённом порядке. Это три разных вида медитативных переживаний, которые могут возникнуть у нас во время практики. Тем не менее для нашей практики очень важно, чтобы мы были способны распознавать и работать с мыслями на начальном её этапе, распозна-

вать и работать с эмоциями на промежуточном, и избавиться от надежды и страха на завершающем.

3. Шесть методов трансформации неблагоприятных обстоятельств, позволяющие привнести их на путь

3.1. Трансформация беспокоящих мыслей и концепций

В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Когда в ухо попала вода,
То удалить её оттуда можно лишь с помощью другой жидкости.

Освободиться от беспокоящих мыслей и концепций
Можно, лишь постигнув их природу, поскольку
Просто остановить их невозможно.

Мысли можно освободить, лишь начав их использовать. Как же можно трансформировать беспокоящие мысли и концепции? Не стоит рассчитывать, что нам удастся избавиться от мыслей, прилагая усилие к тому, чтобы их остановить. Нужно просто переместить внимание с самих мыслей на их природу. Вместо того чтобы сосредоточивать внимание на разнообразных переживаниях, которые появляются у нас в силу возникновения мыслей, нужно направить всё внимание на истинную природу этих мыслей. Если мы будем непрерывно направлять внимание на беспокоящие мысли, то ум рано или поздно отвлечётся. Но если мы перенаправим внимание на природу мыслей, то они естественным образом станут частью медитации. Это и есть трансформация беспокоящих мыслей и концепций, позволяющая привнести их на духовный путь, то есть использовать их как составляющие этого пути. Гампопа сказал:

Не раздумывай о том, как избавиться от беспокоящих мыслей и концепций; воспринимай их как нечто полезное, что может тебе пригодиться. Они необходимы для твоего духовного роста, поэтому не следует пытаться от них избавиться. Тебе без них никак не обойтись. Научись относиться к этим мыслям и концепциям с любовью, ведь они нераздельны с собственной природой. Беспокоящие мысли и эмоции – это наши друзья и компаньоны. Нет никакого другого пути кроме этих мыслей и концепций. Они представляют собой дрова для пламени мудрости¹⁴⁴.

Гампопа несколько раз упоминает методы трансформации концептуальных усложнений, которые позволяют сделать эти усложнения частью духовного пути.

Однако в этом контексте использование метода трансформации требует немного другого подхода. С самого начала, когда мы пытаемся вынести суждение о беспокоящей мысли – хорошая она или плохая с точки зрения концепции морали, – то, будь эта мысль малой или высокой интенсивности, не стоит поддаваться этой склонности и определять её как достойную или недостойную, поскольку любая оценка приведёт к возникновению соответствующей эмоциональной реакции, такой как, например, гордость, отвращение, стыд и так далее. Вместо этого следует применить памятование, оставить мысль как есть и попробовать разобраться в том, что на самом деле происходит. Если мы не будем следовать этому методу, то не сможем распознавать ментальные события, возникающие в уме, и упустим возможность использовать их как часть духовного пути¹⁴⁵.

Нам нужно научиться не цепляться за того, кто воспринимает ментальные события, – за того, на кого они оказывают воздействие. Методы трансформации усложнённых мыслей отличаются от медитации випашья-

ны. В медитации випашьяны мы работаем с усложнёнными мыслями за счёт замедления процесса мышления и последующего созерцания возникновения, пребывания и прекращения мыслей, что позволяет нам прийти к выводу, что они не являются чем-то реально существующим. Другой типичный для випашьяны метод заключается в том, что мы позволяем уму отвлечься, а затем снова задействуем память и бдительность, созерцая поток мыслей. В данном же случае мы не используем ни один из этих методов, но не потому, что они вообще не работают, а потому, что они не являются универсальными и работают не во всех ситуациях. Об этом говорилось в начале главы.

Сутью же данной практики является использование мыслей и концепций по мере их возникновения. Мы не воспринимаем мысли и концепции как что-то реальное, что существует само по себе и потому может нанести нам какой-то вред. Мы не стремимся заблокировать возникающие в уме беспокоящие мысли, не следуем за ними и вообще не пытаемся как-либо воздействовать на опыт восприятия. Когда мы больше не воспринимаем беспокоящие мысли и концепции как проблему, они становятся более насыщенными, ясными и открытыми и тревожат нас гораздо меньше. Они могут стать частью нашей медитации, и нам не потребуется для этого принимать или отвергать эти мысли и концепции, или обуславливать их ещё каким-либо образом. Это и называется «трансформировать мысли, привнося их на духовный путь». Для освобождения мыслей достаточно лишь взглянуть на них с иной точки зрения. Майтрипа сказал:

Мысли возникают из состояния нерождённости —

Они нераздельны с ним изначально.

Трансформировать беспокоящие мысли —

Значит постичь природу единого вкуса.

Гампопа сказал:

Когда понимаешь, что беспокоящие мысли
Нераздельны с нашим естественным состоянием,
Они предстают необусловленными, полностью раскры-
вая свой потенциал,
И самоосвобождаются.

Дже Гоцангпа сказал:

Когда возникают беспокоящие мысли,
Вместо того чтобы цепляться за то, как они проявляют-
ся, взгляни на их природу.
Если сможешь пребывать в природе мысли,
Произойдёт её трансформация.

И далее:

Когда осознаёшь, что способен абстрагироваться
От того, как ум классифицирует и выносит суждения о
феноменах,
И перестаёшь цепляться за подобные ментальные про-
цессы,
Сохраняя распознавание,
Беспокоящие мысли подвергаются трансформации
И становятся частью твоей медитации.

Нам следует понять, что природа беспокоящих мыслей выходит за пределы представлений о зарождении и предотвращении. Для того чтобы трансформировать мысли, нам не нужно намеренно зарождать или предотвращать их. Работа с беспокоящими мыслями и концепциями – это самый первый метод трансформации, и, поскольку у нас пока нет опыта подобной практики и уверенности в её действенности, вначале могут возникнуть трудности и не всё будет получаться гладко. Это может помешать нам привносить беспокоящие мысли и концепции на духовный путь. Однако вне зависимости от того, какие переживания у нас возникают, нам необхо-

димом помнить, что любые ментальные процессы и эмоциональные состояния связаны с нашим телом. Если во взаимодействии психофизической энергии и каналов, по которым она циркулирует, нет гармонии, то в уме будет возникать множество беспокоящих мыслей, и наоборот. Тем не менее, несмотря на все эти трудности, несмотря на то что этот метод может показаться нам весьма сложным, мы в любом случае получим немалую пользу, если будем его практиковать. В этом нет никаких сомнений. Если мы будем усердны в практике, результаты не заставят себя долго ждать. Нам не следует поддаваться надежде и страху, постоянно изводя себя сомнениями: «А приведут ли мои усилия к какому-нибудь результату? Всё ли я делаю правильно? Как мне убедиться, что этот метод сработает?». В то же время не стоит впадать в эйфорию и становиться излишне самоуверенными, если нам кажется, что практика работает и приносит нам реальную пользу.

Нам следует сохранять такое отношение к практике, которое помогает поддерживать полную открытость и готовность принять и трансформировать любые мысли, переживания и эмоции, которые только могут возникнуть во время медитации. Эта открытость появляется у нас благодаря тому, что мы позволяем возникать любым новым мыслям, не пытаюсь почивать на прошлых медитативных проживаниях. Если наша медитация вдруг пошла «не так», не стоит позволять этому оказывать на нас влияние, заставлять нас опасаться, что подобные неудачи ждут нас и в будущем. Если же наша медитация проходит «как надо», не следует надеяться, что так теперь будет всегда. Всё, что от нас требуется, — это просто сохранять открытость. Это позволит нам избавиться от надежды и страха, связанных с медитативными переживаниями.

Эти принципы практики являются очень важным аспектом всех методов трансформации, позволяющей

привносить беспокоящие мысли и эмоции на духовный путь. Они помогают работать с концептуальными суждениями, которые мы выносим о своих мыслях, и эмоциональными реакциями, делающими эти суждения ещё более категоричными. Они позволяют нам избавиться от надежды и страха, которые ещё больше усиливают наши суждения и эмоциональные реакции, превращая их в нечто реальное.

3.2. Трансформация пяти ядов в нектар

В буддизме беспокоящие эмоции обычно ассоциируют с «пятью ядами» – страстным желанием, гневом, гордостью, завистью и неведением. В традиционных учениях говорится о том, что если мы хотим добиться прогресса на духовном пути, то нам следует избавиться от этих ядов. Однако даже эти явно негативные эмоциональные состояния могут быть использованы в практике метода трансформации. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Когда испытываешь страдание от ожога,
Следует применять нагревание огнём*.

Когда испытываешь страдание от пламени страстного
желания,

Следует применять пламя страстного желания**.

* В переводе Дэвида Снеллгроува к этому четверостишию даётся следующее примечание: «Место ожога обрабатывают маслом, и держат его на определённом расстоянии от огня, чтобы в ожоге ощущалась боль. Таким образом, нагревая рану и испытывая боль, мы огонь изгоняем огнём» [The Hevajra Tantra. A Critical Study by D. L. Snellgrove, Lecturer in Tibetan, School of Oriental and African Studies /прим / Srthevajravayakhydvivarana – dPal dGyes pahī rDorjehi mam Mad mam par figrel pa, by Bha-ta-iabs (Bhadrapada), id. xv. 1946–3090 (xv. 281a 3–4).

** В этом разделе тантры приводится несколько примеров

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Лишь страстное желание может очистить страстное
желание,
Лишь гнев может очистить гнев,
Лишь неведение может очистить неведение,
И так же очищаются гордость и зависть.

Пять ядов можно трансформировать в пять видов мудрости. Пять видов мудрости невозможно постичь в отрыве от пяти ядов, поскольку они присутствуют в самой природе беспокоящих эмоций. Именно поэтому практика трансформации является такой важной. В учениях тантры говорится, что страстное желание можно трансформировать в различающую мудрость, гнев – в мудрость истинного состояния, неведение – в зеркалоподобную мудрость, гордость – в мудрость равенности, а зависть – во всевершающую мудрость. Таким образом мы воплощаем в себе качества пяти будд мудрости.

Пять будд мудрости и виды мудрости, которые с ними ассоциируются, не являются чем-то трансцендентно существующим, что остаётся незаметным для нашего привычного восприятия; они присутствуют в потоке ума всех обычных существ. Мы трансформируем пять ядов в пять видов мудрости, реализовывая потенциал, уже заложенный в нашем обычном состоянии, то есть проявляем то, что до сих пор было скрыто. Мудрость выглядит как нечто радикально отличающееся от

того, как «подобное излечивается подобным» (лат. *Similia similibus curantur*). Это известный гомеопатический принцип, основанный на лечении заболевания ничтожно малыми дозами тех лекарств, которые, будучи взяты в большом количестве, могли бы вызвать в организме здорового человека явления, подобные признакам данной болезни. Пример с лечением ожога огнём следует понимать именно в этом смысле.

ядов, но на самом деле она является источником, из которого возникают все заблуждения. Если мы заглянем в самые глубины своих омрачений и заблуждений, то обнаружим: там сокрыто не что иное, как мудрость¹⁴⁶. Мудрость присутствует в самом сердце всех ядов, и именно поэтому они могут быть преобразованы в нектар. В «Тантре совершенного единства» сказано:

Мудрость и беспокоящие эмоции шествуют рука об руку.

Существует пять ядов и пять мудростей.

И то и другое нераздельно с пятью будда-семействами.

Если мы настроены достаточно серьёзно и обладаем необходимыми навыками работы с беспокоящими эмоциями, то они не смогут никак нам повредить, даже если мы будем жить обычной жизнью и наслаждаться чувственными удовольствиями. Мы будем чётко знать, как использовать яды беспокоящих эмоций и трансформировать их в нектар. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Глупцы, вовлечённые в разнообразные деяния,
С мотивацией, обусловленной омрачающими мыслями
и беспокоящими эмоциями,

Увязают и запутываются в ней.

Мудрые люди, практикующие методы трансформации,

В тех же деяниях

Обнаруживают источник свободы.

Сараха сказал:

Свободные и мудрые люди

Могут жить в любом окружении,

И оно не загрязнит чистоту их нрава;

Это похоже на то, как растёт в болоте цветок лотоса, —
грязь не способна запачкать его.

Способность трансформировать беспокоящие эмоции

—

Это лучшее противоядие от всех ядов.

И далее:

Дождь возникает, испаряясь с поверхности океана
И собираясь в облака,
Теряет при этом свой солёный привкус.
И точно так же могут приносить пользу беспокоящие
эмоции —
Ведь эти яды могут обернуться нектаром.

Страстное желание возникает в силу влияния внешнего мира и живых существ, которые его населяют. Множество материальных объектов становятся причиной возникновения страстного желания или привязанности, именно за них мы цепляемся, ими хотим обладать. То же самое можно сказать и о других живых существах, поскольку мы можем испытывать к ним сексуальное желание и другие виды привязанности. Нам следует помнить о том, как это работает, каждый раз, когда у нас возникает сильное желание обладать каким-либо объектом. Подобное страстное желание необходимо трансформировать. Успешная трансформация становится возможна лишь тогда, когда мы распознаём природу этого страстного желания. Среди других беспокоящих эмоциональных состояний, которые возникают у нас в уме, можно назвать, например, гнев или раздражение. Они возникают в силу неприязни – желания причинить вред другому человеку, которое приводит наш ум в агрессивное состояние. Метод трансформации становится действенным, когда мы способны вовремя распознать возникновение беспокоящей эмоции и определить её тип. Беспокоящая эмоция неведения проявляется в связи с угнетённым состоянием ума. Ум становится вялым, пассивным, сонным и легко впадает в состояние ступора, который лишает его ясности. Нам необходимо распознавать каждую возникающую беспокоящую эмоцию и определять её тип, и тогда мы будем знать, что происходит в нашем уме. Всё это верно и для такой беспо-

коящей эмоции, как гордость, или заносчивость. Заносчивость обусловлена нереалистичным самовосприятием – представлением о том, что мы особенные и превосходим других людей. Заносчивость приводит к высокомерию. Нам надо быть честными с собой и чётко отдавать себе отчёт в том, что происходит, каждый раз, когда в нашем уме возникает ощущение высокомерия. Точно так же следует относиться к беспокоящей эмоции зависти. Зависть возникает в потоке ума, когда мы видим кого-то, кто обладает ценным имуществом или особыми талантами, которыми мы хотели бы обладать сами, и это приводит наш ум в состояние возбуждения – нам не даёт покоя тот факт, что кто-то может наслаждаться тем, что нам недоступно.

Для того чтобы использовать метод трансформации, нам необходимо помнить, что ситуацию нельзя воспринимать с позиции двойственной концепции «эмоции возникают у меня». Как только мы распознали возникновение эмоционального состояния, нам следует, не отрицая факт его возникновения, храбро и решительно признать, что именно происходит, а затем отказаться от представления, что «это происходит со мной». То, что происходит в уме, и тот, кто это воспринимает, нераздельны. Вместо того чтобы думать: «Эта эмоция вредит мне, я должен от неё избавиться», нужно сказать себе: «Я и есть эта эмоция, эта эмоция и я – это одно и то же». Если мы научимся воспринимать эмоции подобным образом, то больше не будем идти на поводу у надежды и страха, а о пользе избавления от надежды и страха мы немало говорили в предыдущих главах.

Как только мы овладеем навыком метода трансформации, стоит время от времени намеренно направлять внимание ума на ситуацию или индивидуума, которые вызывают у нас резкие привязанность или неприязнь, и позволять возникнуть соответствующим эмоциями –

страстному желанию или гневу. Когда соответствующая эмоция проявится, нужно усиливать её до тех пор, пока она не станет практически невыносимой, что может выражаться в прерывистом дыхании или непроизвольной дрожи всего тела, а затем распознать природу этого эмоционального состояния. Это и есть привнесение беспокоящих эмоций на духовный путь. Чем более интенсивно проявляется эмоциональное состояние, тем более глубокий опыт проникающего видения могут получить практикующие, тем более глубокое постижение они могут обрести. Майтрипа сказал:

Мудрость нераздельна с беспокоящими эмоциями.
Огонь может спалить весь лес без остатка,
И точно так же мудрость сжигает пять ядов.

3.3. Трансформация неблагоприятного влияния вредоносных духов и других классов существ

Когда ум находится в возбуждённом состоянии, нам запросто может показаться, что мы слышим голоса и разговоры духов. Вместо того чтобы фантазировать, что мы обрели способность общаться с потусторонними силами, нам необходимо распознать эти проявления как результат собственных концептуальных усложнений. В одном тантрическом тексте сказано:

Концептуальные усложнения – это и есть демоны.

Наропа сказал:

Все духовные недуги обусловлены
Усложнённым мышлением и концептуальными построениями.
Одержимость демонами и ощущение наносимого ими
вреда
Обусловлены твоими мыслями и концепциями.
Даже переживания смерти и последующего рождения

Обусловлены мыслями и концепциями.
Говоря вкратце, ощущения счастья и несчастья
Зиждутся на мыслях и концепциях.
Если сможешь прорваться сквозь мысли и концепции,
То все духовные недуги и одержимость демонами раз-
веются без следа.

Миларепа сказал:

Видения призраков и мысли о призраках
Возникают в уме йогина
И там же растворяются.
Вредоносные духи, призраки и демоны
Рождаются в перевозбуждённом уме.
Если йогин недооценивает возможности своего ума,
То ему не понять, что проекции ума
Не обладают независимой реальностью.
И вот тогда йогин может впасть в паранойю
И наделить эти проекции объективной реальностью.
Это одно из подстерегающих йогина заблуждений.

В одной из песен реализации, входящих в то же со-
брание, речь идёт о том, как Миларепа, сходяв на реку
набрать воды, вернулся в свою пещеру и обнаружил,
что она кишит демонами. Это событие и стало основной
темой соответствующей песни. Главная демоница ска-
зала Миларепе:

Если бы ты не впускал в свой ум заблуждения,
Рассматривая усложнённые мысли как своих врагов,
У меня не было бы ни шанса здесь появиться.
Ты видишь меня лишь в силу своих привычных склон-
ностей,
Усиленных кармическими следами и предрасположен-
ностями твоего ума.
Пока не познаешь свой собственный ум,
Причитай сколько хочешь – никогда меня не прого-
нишь.

Нам следует раз и навсегда понять: какие бы мысли о демонах и духах ни возникали в уме, все они – лишь порождения самого ума. Это то же самое, что принять верёвку за змею. Испуг от того, что мы приняли верёвку за змею, вполне реален, хотя представление о том, что верёвка – это змея, не более чем иллюзия и заблуждение. Точно так же и беспокоящие мысли и эмоции – они кажутся чем-то реальным, но если мы из-за этого начинаем воспринимать их как нечто субстанциональное и наделяем независимым от нашего ума существованием, это становится причиной заблуждения. Даже если мы уверены, что слышим голоса или устанавливаем контакт с доброжелательными или вредоносными сверхъестественными существами, следует напомнить себе, что это лишь проявление наших собственных кармических следов и привычных склонностей. Эти явления обусловлены интенсивными беспокоящими эмоциями – страстным желанием, гневом и неведением.

Когда тело и ум оказывают друг на друга взаимное влияние, беспокойство ума вызывает нарушение каких-либо функций тела, и наоборот – в уме могут возникнуть иллюзии и видения. Поэтому в тантрических текстах говорится: «видения нагов возникают в силу искажений ума вследствие неведения». Из-за гнева могут возникнуть видения вредоносных духов, обладающих злобным нравом, а страстное желание рождает разнообразных обольщающих демонов. Для того чтобы преодолеть подобные заблуждения и избавиться от таких иллюзий, нам следует не бояться этих проявлений, а вместо этого принять их как есть и приспособиться к ситуации. Если мы сможем принять эти видения и приспособимся к возникшей ситуации, то они развеются сами собой. Если же мы попытаемся от них отмахнуться, притворяясь, что ничего не происходит, то лишь усугубим ситуацию. Нам необходимо понять, что эти

сверхъестественные существа, кажущиеся реальными, на самом деле не обладают независимым существованием и представляют собой не что иное, как творение нашего собственного ума. Такое понимание поможет нам избавиться от большей части страха и опасений.

Говоря о самой практике трансформации вредоносных духов и проявлений, Гампопа даёт наставления по методу реализации отсутствия у них независимого существования. Однако этот метод не идентичен с методом понимания единого вкуса. Метод, который мы используем в данном случае, основан на совершенно других принципах. Самый лучший способ трансформировать концептуальные построения и эмоциональные реакции, связанные с видениями вредоносных духов и проявлений, – это обретение уверенности, основанной на понимании того факта, что они нераздельны с природой нашего собственного ума. Другими словами, нам не следует пытаться изменять какие-либо проявления ума.

Гампопа также упоминает и другой метод использования вредоносных духов и злонамеренных проявлений на духовном пути. Однако практикующим следует помнить, что использование этого метода может быть сопряжено с представлениями о том, что им пытаются навредить какие-то злонамеренные духи. Даже если мы не боимся того вреда, который могут причинить нам такие духи, представление об этом может привести наш ум в угнетённое, беспокойное состояние, вызванное сомнениями, недостатком уверенности и страхом, что враждебным существам всё же удастся одержать над нами верх. Тем не менее очень важно ни при каких условиях не прекращать выполнение практики¹⁴⁷.

Один из способов работать со своим страхом – это представить себе наиболее пугающего и зловещего демона, вознамерившегося сделать нам что-то, что пугает

нас больше всего. Можно представить себе, что нас разорвало на части или что армия демонов несётся на нас, угрожая жутким оружием, намереваясь сделать с нами нечто ужасное, разрезать на кусочки или проткнуть насквозь. Можно представить, что злобные духи сжигают нас живьём или топят в стремительном потоке реки. Говоря вкратце, нужно представить себе наиболее мрачное развитие событий, какое только возможно, чтобы у нас в сердце возник настоящий ужас перед этими враждебными силами, а затем попытаться ещё и усилить этот ужас всеми доступными способами. Как мы можем видеть, этот метод трансформации страха перед демонами связан с многократным усилением страха, а не с избавлением от него.

3.4. Трансформация неблагоприятного влияния вредоносных духов и других классов существ

В своём тексте «Великое собрание Дхармы» Гампопа упоминает несколько способов работы со страданием, которое свойственно человеческим существам: 1) видеть пользу в трудностях и боли, вместо того чтобы воспринимать их как нечто, чего следует любой ценой избегать; 2) прийти к выводу, что природа страдания не обладает реальным существованием; 3) понимать, что духовные качества любви и сострадания развиваются именно благодаря страданию, поскольку без страдания у нас не было бы никакой мотивации их развивать.

Эти способы работы со страданием можно сравнить с некоторыми техниками практики махамудры, а именно с методами трансформации, позволяющими привнести неблагоприятные обстоятельства и ситуации на путь. Но мне бы хотелось объяснить эти способы таким образом, чтобы они согласовывались с теми методами, которые мы рассмотрели немного ранее. Для того что-

бы правильно уловить суть этих способов или методов, нам необходимо понять кое-какие факты о самом страдании. В жизни обычных существ преобладают три основных вида страдания: страдание страдания, страдание перемены, страдание обусловленного существования. Никто не может избежать этих трёх видов страдания.

Существуют особые виды страдания, которые очевидны. Мы можем заметить их, когда наблюдаем, как люди используют, поработщают или даже убивают других людей и к каким страданиям такие действия приводят. Это особый вид страдания, который мы можем наблюдать воочию, и к его возникновению приводят действия конкретных живых существ. Существуют также и другие виды страдания, которые причиняют другим люди, обладающие определённым складом психики, определёнными вредными привычками, склонностями и так далее. Даже если никто не причиняет нам боль или прямой вред, мы можем испытывать психологический дискомфорт, обусловленный нашим собственным недисциплинированным умом. Мы зачастую не способны контролировать влияние кармических отпечатков и привычных склонностей на своё поведение. Поэтому нам всегда нужно быть начеку и чётко понимать, что происходит.

Некоторые люди, наблюдая страдание и боль других людей, не ощущают при этом ни любви, ни сострадания. Им просто становится страшно, что и они могут попасть в ситуацию, где им придётся точно так же страдать, чувствовать такую же боль; и чтобы избежать этого, они стараются придумать что-то, что поможет избавиться от определённых кармических привычек, управляемых неконтролируемыми эмоциональными порывами. Они могут решить вступить на путь духовного развития, руководствуясь мотивацией хинаяны, – пытаться очистить собственную карму и самим освободиться от

страдания. Однако есть и такие люди, которые способны испытывать любовь и сострадание при виде страданий других. Они не просто настроены на то, чтобы самим избавиться от страдания, но чувствуют острую потребность освободить от причин страдания и всех остальных. Подобное отношение к страданию соответствует доктрине традиции махаяны. С точки зрения традиции махамудры самый лучший способ избавиться от собственного страдания – это размышлять о страдании других и на основе этих размышлений зарождать к ним любовь и сострадание. Когда мы переключаем внимание с собственного страдания на страдание, переживаемое другими живыми существами, то обретаем способность практиковать метод трансформации. Нагарджуна сказал:

Если хочешь достичь просветления

И преодолеть страдание сансары,

Тебе не обойтись без бодхичитты.

Бодхичитта – это твердыня, непоколебимая, словно волшебная скала.

Как только мы установим ум в стабильное состояние, то уже не будем отвлекаться на те или иные ментальные процессы. Именно поэтому так важно развивать любовь и сострадание. Если мы хотим устранить собственное страдание, нам необходимо развивать сострадание – сочувствие страданию других живых существ. Нам нужно наблюдать за состраданием, пока оно не ослабло, и пытаться увидеть, что оно нераздельно с окончательной реальностью. В учениях махаяны это называется «нераздельность сострадания и пустотности». Поэтому пустотность иногда называют «сердце сострадания». Слово «бодхичитта» означает «сострадание, нераздельное с окончательной реальностью» или «сострадание, сущностью которого является окончательная реальность». Упоминание о нераздельности сострадания и

пустотности можно встретить не только в учениях махаяны уровня сутры – в тантрических учениях говорится то же самое. В «Тантре реализации сущности не двойственности» сказано:

Истинное сострадание невозможно разделить с окончательной реальностью.

Нераздельность пустотности и сострадания
Называют «бодхичитта».

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

Сострадание невозможно разделить с пустотностью.
Любой, кто способен медитировать на этой нераздельности, обретает истинное прибежище.
Оно включает в себя всё – Будду, Дхарму и Сангху.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Восприятие окончательной природы реальности
Как свободной от концептуальных построений приводит к зарождению мудрости.
Подобно драгоценному камню, который избавляет бедных от нищеты,
Сострадание приносит пользу всем живым существам.

Сараха сказал:

Если твоё понимание пустотности
Не объединено с состраданием,
Ты отклоняешься от пути.
Если медитируешь на сострадании,
Не понимая пустотности,
Никогда не обретёшь освобождения.
Когда придёшь к выводу, что необходимо и то и другое,
Не заблудишься в сансаре
И не застрянешь в покое нирваны.

Очень важно понять, что любовь и сострадание позволяют нам трансформировать страдание. Но нам нуж-

ны такие любовь и сострадание, которые являются проявлением окончательной реальности. Шаварипа сказал:

Когда мы выйдем за пределы концептуальных усложнений,
Созерцая пустотность и страдания других живых существ,
Наши глаза наполнятся слезами,
И мы почувствуем желание приносить благо другим существам.
Лучший способ избавиться от собственного страдания

—
Это направить всё внимание на невзгоды других,
Зародить к ним любовь и сострадание
И попытаться постичь их истинную природу.

3.5. Трансформация болезней посредством медитации на едином вкусе

С точки зрения буддийской системы медицины болезни и недуги обусловлены соответствующими причинами и условиями. Фундаментальная причина болезней кроется в неведении, в неспособности осознать наше естественное состояние и должным образом выстроить взаимодействие с окончательной реальностью. Среди других причин можно назвать эмоциональные загрязнения. Условиями созревания причин недугов являются импульсивные движения нашей психофизической энергии, нарушающие равновесие пяти элементов, которые обычно удерживают активность нашего тела под контролем¹⁴⁸. Когда гармоничное равновесие между потоками энергии и пятью элементами нарушается, мы страдаем от физических болезней и угнетённых ментальных состояний. Существует множество видов физических заболеваний, но все их можно свести к четырём основным классам: 1) болезни, вызванные ветром; 2) болезни,

вызванные желчью; 3) болезни, вызванные слизью; 4) болезни, вызванные комбинацией этих трёх причин.

Главным фактором лечения какой-либо отдельно взятой болезни является то, как мы её воспринимаем, а воспринимать нам её следует с позиции нашей практики духовного пути, помня о том, что её главной причиной являются неведение и другие беспокоящие эмоции. Осознав, что главной причиной болезни является неведение, мы начинаем развивать проникающее видение. Самым эффективным способом решения проблем, вызванных закупоркой каналов, по которым движется психофизическая энергия, является использование дыхания для стабилизации ума, поскольку медитация на процессе дыхания позволяет очищать каналы и направлять потоки энергии надлежащим образом. Лучшим средством излечения самих заболеваний является понимание пустотности. Наиболее полезным методом работы с любыми недугами является их привнесение на духовный путь. Все эти ситуации можно сделать подспорьем своего духовного развития.

Гампопа упоминает три стадии трансформации заболевания, позволяющие привнести его на путь духовного развития: 1) расширение; 2) размышление о фазах заболевания; 3) осознание, что ощущения, испытываемые при болезни, неразрывно связаны с нашим к нему отношением. Обычно мы воспринимаем своё заболевание слишком серьёзно, преувеличивая боль и страдание, которые оно нам приносит. Когда мы размышляем о фазах этого заболевания, то анализируем, где оно возникло, где пребывает и каким образом оно в конце концов пройдёт. Когда мы приходим к выводу, что наше заболевание неразрывно связано с самим умом, который его воспринимает, это даёт нам возможность попытаться постичь природу ума. Тогда заболевание можно трансформировать, сделав частью духовного опыта.

Метод, который объясняется в данном разделе, включает в себя первую и третью из указанных стадий. С точки зрения традиции махамудры очень важно выйти за пределы обычных концепций, связанных с конкретными заболеваниями и недугами в частности, а также здоровьем и благополучием в целом. Испытывая неприязнь к самой идее болезни и цепляясь за хорошее здоровье, мы создаём своему духовному развитию серьёзное препятствие. Двойственная идея, приводящая к ощущению счастья от хорошего здоровья и страдания от болезни, не позволяет нам по-настоящему понять эти феномены¹⁴⁹.

Мы трансформируем заболевания и недуги за счёт того, что фокусируем внимание ума на своей боли – физическом дискомфорте и ментальной реакции на этот дискомфорт – и пытаемся объединить её с практикой медитации. Когда у нас возникает ощущение боли, нужно попробовать принять её, не облакая её ни в какие концепции, не следуя за своими эмоциональными реакциями на эту боль. Если нам это удастся, то ощущение ментальной ясности не будет покидать нас даже тогда, когда мы ощущаем боль. Нам также нужно освободиться от мыслей «Я страдаю» и «У меня болезнь». Не следует думать о том, кто испытывает физический дискомфорт, о самой болезни и её симптомах. Нашим отношением к болезни должно стать отсутствие надежды на признаки выздоровления, когда мы постоянно спрашиваем себя: «Когда же мне станет лучше?» – или страха, что никакого облегчения не придёт: «А если мне так и не станет лучше? Что, если болезнь будет прогрессировать?». Мы должны изо всех сил пытаться сохранять равновесие. Это не позволит подобным страхам и надеждам вывести наш ум из стабильного состояния.

Предлагаемый метод помогает нам приспособиться к болезни. Для того чтобы почувствовать, как работает

эта практика, нужно сфокусировать внимание на боли, которая возникает в теле после того, как мы проведём в позе для медитации долгое время. Тогда мы сможем использовать для практики болезненные дискомфортные ощущения в суставах и спине¹⁵⁰. Не нужно делать эту боль объектом концептуального мышления или реагировать на неё эмоционально: «Как же мне больно!» или «Наверное, я повредил свои колени и спину». Просто сфокусируйтесь на боли и примените метод, описанный выше. Другой способ работы с болезнями и прочими телесными недугами состоит в их приветствовании и принятии – и отказе от привычки всеми силами избегать любой боли. Затем мы используем метод трансформации, привнося её на духовный путь.

Вероятно, сначала у нас не будет получаться следовать этому методу безупречно, однако если мы будем настойчиво продолжать практику, то некоторые концептуальные категории, которые мы обычно используем для оценки своих ощущений, начнут трещать по швам. Мы больше не будем воспринимать себя или своё тело так, как прежде. Мы постепенно перестанем относиться к физическому и ментальному дискомфорту как к чему-то вредоносному, разрушительному и негативному, к чему-то, чего необходимо всеми силами избегать. Те ощущения, которые мы рассматриваем как негативные, вредные или дискомфортные, могут стать частью нашей практики медитации, а в дальнейшем и самой медитацией.

Если нам удастся овладеть этим методом в совершенстве, то мы постепенно разовьём способность приводить элементы в состояние равновесия простым усилием воли, не нуждаясь в применении лекарств и других медицинских средств. Практикующие, которые получают опыт переживания единого вкуса, что становится возможным благодаря выходу за пределы концепций

здоровья и болезни, могут вообще обходиться без внешних средств лечения. Они могут исцеляться «изнутри». Этот метод практиковали махасиддхи прошлого, причём не только в Индии, но и в Тибете. Рассказывают, что такие известные тибетские мастера, как Дрикунгпа, Гоцангпа и другие, могли вылечиться от болезней с помощью медитации на едином вкусе, не прибегая к помощи медицины¹⁵¹.

Именно к такому результату практики следует стремиться и нам. Нам нужно использовать всю свою сноровку и сообразительность и выработать «привычку» к этим методам. Это вовсе не даёт нам повода для самодовольства от осознания здоровья своего тела или для пренебрежения им. Тело является для нас необходимым средством, бесценной колесницей, поскольку без правильно функционирующего тела мы не в состоянии эффективно выполнять практику, необходимую для духовного развития, что может снизить наши шансы достичь просветления. Поэтому и речи быть не может о том, чтобы принижать значение жизни, рассуждая о том, что нам всё равно, жить или умереть. Такой подход означал бы, что мы совершенно неверно истолковали смысл этого метода.

Более того, если случилось так, что вы действительно серьёзно заболели, необходимо незамедлительно принять надлежащие лекарства и прибегнуть ко всем доступным формам медицинской помощи. Между использованием вышеописанного метода и обращением за помощью к медицине нет никаких противоречий, просто одни средства помогают излечить болезнь посредством использования традиционных методов медицины на относительном уровне, а другие позволяют работать с болезнью на уровне духовного развития. С точки зрения окончательной реальности важнее всего выйти за пределы чрезмерного беспокойства о болезнях и по-

мешательства на здоровье. Мы должны ясно это понимать. Однако подобное отношение к болезням не вступает в конфликт с подходом относительной реальности, в соответствии с которой нам следует прибегать к помощи медицины. Восхищаясь историями мастеров прошлого, нам следует трезво оценивать свои собственные способности и достижения и использовать здравый смысл и рассудительность, применяя методы, тесно связанные с нашими здоровьем и жизнью. При практике, связанной с работой со здоровьем и болезнями, необходимо воспринимать относительный и абсолютный аспекты реальности как дополняющие друг друга. Не следует рассматривать их как альтернативные методы, поскольку они дополняют друг друга и никогда не вступают в противоречие.

3.6. Трансформация страха смерти

Суть этого подхода заключается в использовании всех событий опыта восприятия в период постмедитативного состояния – от внутренних ментальных процессов до проявлений внешнего мира, который мы воспринимаем благодаря работе шести структур чувственного восприятия, – для совершенствования нашей практики. В действительности совершенствование практики – это цель всех без исключения методов трансформации. Однако наиболее очевидно это становится при использовании данного метода, который связан с самотрансформацией во время сна и смерти. Мы применяем этот метод к событиям опыта восприятия во время сна и смерти, задействуя для этого присущую уму светоносность.

Наилучшим способом трансформации переживания смерти является постижение того факта, что осознание обладает двумя аспектами – «светоносность-мать» и «светоносность-сын»¹⁵². Эти два аспекта осознания

могут слиться воедино в момент смерти, что, собственно, и является целью нашей практики. Нам необходимо практиковать осознание каждый день, пока мы живы, вне зависимости от внутренних и внешних событий опыта восприятия, вне зависимости от того, находится наш ум в состоянии ясности или омраченности¹⁵³. Все события опыта восприятия необходимо трансформировать с помощью осознания и привнести таким образом на путь духовного развития. И это не вопрос того, какие именно события опыта восприятия возникают, а какие нет; это вопрос того, сохраняем ли мы их осознание.

В момент смерти очень важно избавиться от привязанности к конкретным местам, людям и имуществу. Если мы богаты, стоит пожертвовать часть состояния на развитие Дхармы, чтобы наш учитель смог использовать его для всеобщего блага. Другую часть этих денег можно потратить на проведение надлежащих ритуалов, которые помогут нам в момент смерти. Стоит также направить некоторую сумму сангхе братьев и сестёр на проведение пуджи ганачакры. Если есть такая возможность, то в момент приближения смерти лучше всего найти такое место, где не может возникнуть негативных обстоятельств, принять позу лежащего льва или позу для медитации. Далее нужно визуализировать своего основного учителя как изначального будду и, преисполнившись преданности, применить метод трансформации страха смерти.

Таким образом мы пытаемся трансформировать страх смерти. В момент смерти люди обычно испытывают поистине невообразимый, леденящий кровь ужас. Когда приходит время умирать, тело проходит через несколько последовательных стадий растворения четырёх элементов. На этом этапе у нас могут возникнуть различные галлюцинации. Ключевым аспектом этого ме-

тогда является контроль над своим восприятием – нам никак нельзя вовлекаться в негативное отношение к процессу, начать испытывать страх или гнев из-за того, что происходит. Нам следует попытаться удержать ум от цепляния за независимо существующее «я», за представления «Я умираю» или «Сейчас со мной произойдёт что-то ужасное». Также не стоит беспокоиться и мучить себя сомнениями: «Смогу ли я сохранять светоносность ума после того, как умру?». Все подобные мысли являются основными препятствиями для эффективного применения метода самотрансформации.

Так как же нам относиться к смерти, что делать? Нам нужно попытаться распознать и осмыслить ощущения, связанные с процессом умирания, которые могут возникать у нас в процессе медитации, а затем определить, становятся они страхами и мрачными предчувствиями или помогают нам почувствовать уверенность в себе. Какое бы событие опыта восприятия ни возникло, встретьте его лицом к лицу в момент возникновения, а затем попробуйте использовать его для своего духовного развития. Даже если это событие является негативным, сделайте его частью своего пути. Другими словами, вместо того чтобы воспринимать все эти события как препятствия, которые мы должны преодолевать, нам необходимо сконцентрироваться на той ценности, которой все они обладают. Таким образом, нам следует, как и в случае применения всех остальных методов трансформации, сохранять полную открытость ума и не позволять мыслям загрязнять его суждениями о том, что является привлекательным, а что отталкивающим. Нет никаких сомнений, что, начав практиковать этот метод, вы добьётесь прогресса, – нужно лишь держать свой ум открытым.

Даже учения сутры о семи пунктах тренировки ума содержат наставления о том, как практиковать в момент

смерти, и описания рекомендуемых для этого методов. Во многих текстах рекомендуется выполнять в качестве подготовки к смерти практику переноса сознания. Однако в соответствии с традицией махамудры практика, напрямую направленная на работу с негативными мыслями и эмоциями, возникающими во время умирания, является более продвинутой и глубокой.

В результате выполнения этой практики, проходя через стадии растворения элементов в момент смерти, мы можем получить опыт переживания контакта светоносности-матери со светоносностью-сыном. Светоносность-сын получила такое название в силу того, что этот аспект ассоциируется с развитием. Мы развиваем проникающее видение и всё увереннее поддерживаем осознание. Светоносность-мать, наоборот, чиста и ничем не скрыта изначально.

Светоносность-мать и светоносность-сын не являются чем-то раздельным, светоносность-мать даёт нам возможность активизировать своё осознание, которое в процессе медитации способствует возникновению светоносности-сына. Когда приходит время смерти, светоносность-мать и светоносность-сын снова сливаются воедино. Вода и её поверхность нераздельны, мы можем видеть на поверхности воды что-то похожее на плёнку, но эта плёнка по составу ничем не отличается от той воды, что находится под ней. И точно так же нераздельны светоносность-мать и светоносность-сын. Когда разбивается сосуд, это никак не вредит пространству внутри сосуда – оно просто объединяется с пространством, которое было вне сосуда; и точно так же светоносность-сын объединяется со светоносностью-матерью в момент смерти. Это то же самое, что достичь естественного состояния своего бытия. В одной тантре сказано:

Смерть – это результат концептуальных построений.
Если мы постигли своё естественное состояние,
То отправляемся в окончательную реальность¹⁵⁴.

В тексте «Восхваление имён Манджушри» сказано:

Между просветлением и заблуждением
Лишь одно мгновение —
Сейчас мы заблуждаемся,
А в следующий момент уже пробуждены.

Гампопа сказал:

Если одна мысль сменяет другую,
Где найти окончательную смерть?
Если природа дхармакаи чиста и неувязима,
Как обнаружить в ней смерть?
Мы ведь не рыдаем от того, что исчезает радуга в небе,
Так какой смысл пытаться обнаружить смерть,
Если у природы ума нет ни начала, ни конца?
Зная всё это, как верить в смерть¹⁵⁵?

Мы можем упустить возможность достичь просветления, если не реализуем нераздельность пустотности и светоносности. Тому может быть несколько причин. Чаще всего мы просто прилагаем недостаточно усилий к практике медитации или не до конца понимаем, как выполнять её правильно. Однако если мы будем усердно практиковать, то даже если у нас не получится довести практику до совершенства или практиковать в полную силу, тем не менее велики шансы того, что мы достигнем просветления в состоянии, наступающем после смерти. Если же мы не достигаем просветления и в этом случае, то у нас всё ещё остаётся шанс обрести его в самом начале своей следующей жизни. Если не получится и это, мы по крайней мере сохраним в этой новой жизни склонность к практике медитации. Принцип взаимозависимого возникновения определяет причины, условия и следствия нашей практики, которые присутствуют в

9. Привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь

качестве кармических отпечатков, остающихся в нашем потоке ума в силу прошлых действий и поступков.

Этими наставлениями заканчивается глава, посвящённая тому, как обнаружить нерождённую природу ума и трансформировать неблагоприятные обстоятельства и ситуации, привнося их на путь духовного развития.



10. Четыре йоги махамудры

Различные виды реализации

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Три вида понимания
2. Понимание, опыт и реализация

1. Три вида понимания

В этом тексте представлены наставления по практике махамудры. Если вы будете неукоснительно следовать этим наставлениям, не допуская типичных отклонений, то так или иначе обретёте некоторое понимание. Однако даже среди тех, кто выполняет одну и ту же практику, степень понимания может сильно варьироваться. Поскольку все мы обладаем различными склонностями, предрасположенностями и характеристиками, то и к пониманию приходим по-разному. То, какого понимания мы добьёмся, будет в большей мере определяться нашими психофизическими особенностями.

Тем не менее каждому практикующему в любом случае придётся пройти через четыре этапа понимания, которые называются «четыре йоги махамудры». Проходя через эти четыре стадии практики, практикующие обретают одно из «трёх постижений», в зависимости от своего уровня опыта, накопленного ранее. Эти три постижения представляют собой три уровня понимания – великий, средний и малый. Эти уровни связаны со способностями практикующих. Великого уровня понимания могут добиться практикующие мгновенного пути постижения; малого уровня понимания могут добиться практикующие постепенного пути постижения; среднего уровня понимания могут добиться практикующие промежуточного пути понимания¹⁵⁶. Постепенный путь

постижения подразумевает высокую сложность и систематизацию практики.

Понимание уровня мгновенного пути постижения происходит в тот момент, когда практикующие получают опыт переживания, не прилагая для этого особых усилий, просто получив наставления по практике. В контексте практики четырёх йог такие люди обретают начальное понимание каждой из четырёх йог – йоги однонаправленности, йоги неусложнения, йоги единого вкуса и йоги немедитации. Уровень начального понимания зависит от практикующего. Этот уровень может соответствовать первой йоге или любой из трёх остальных. Обычно для объяснения этой темы приводят пример из классических текстов: когда солнце проникает в горное ущелье, то камни там нагреваются с того самого момента, как на них попадают солнечные лучи. То есть освещение и нагрев происходят одновременно. И точно так же обстоит дело с практикующими мгновенного пути постижения – они обретают понимание одновременно с тем, как начинают размышлять.

Понимание практикующих промежуточного пути постижения возникает благодаря изучению информации, которую они получают через слушание или чтение наставлений по практикам относительного уровня. Такие люди обладают неким уровнем опыта, который способствует пониманию. В их потоке ума должно присутствовать три ментальных фактора: 1) интеллектуальные способности; 2) опыт; 3) прямое понимание того, о чём размышляешь. Если они начинают практиковать четыре йоги, то могут обрести соответствующее понимание в ходе постепенного поэтапного развития. Однако бывает и так, что их понимание развивается быстрее, минуя некоторые промежуточные этапы. Такие практикующие отличаются от практикующих мгновенного пути постижения, поскольку их способности ниже, они больше

подвержены сомнениям и менее стабильны. Традиционный пример, который приводится при рассказе об этом типе практикующих, тоже связан с солнцем. Солнце светит в небе всегда, но свет от него может быть ярче или тусклее в зависимости от количества и плотности облаков.

Если мы обрели некоторое понимание, но не способны стабилизировать его, очень полезно уйти в ретрит. Также полезен ретрит в том случае, если мы сомневаемся в своих понимании и практике и хотим снова обрести уверенность в них. Мы можем усилить своё устремление, размышляя о мастерах прошлого, которые имели дело с точно такими же проблемами, получить от них благословение и следовать по их пути. Если наше понимание ослаблено сомнениями, то с помощью этого метода можно сделать его стабильным. Даже если нам не удастся достичь совершенства, но мы сумеем обрести устойчивое понимание четвёртой йоги, то разберёмся с остальным во время нахождения в бардо.

Понимание практикующих постепенного пути постижения возникает, когда практика основана на следующих трёх факторах: интеллектуальное понимание, медитативные переживания и реализация¹⁵⁷. За пониманием первой йоги всегда следует соответствующее понимание последующей йоги, и эта последовательность не может быть изменена. Даже если такие практикующие обладают пониманием, оно остаётся неглубоким и нестабильным. Для полноценной практики махамудры у них недостаточно навыков в преодолении препятствий с помощью применения противоядий. Существует ещё один пример, в котором говорится о том, что в морозный день камни начинают нагреваться не сразу, даже если солнце светит достаточно ярко. И точно так же для того, чтобы тепло проникающего видения проникло в ум практикующих постепенного пути постижения, необходимо время.

Эти три вида понимания связаны с учением и практикой махамудры. Это вовсе не значит, что практикующие постепенного и промежуточного путей постижения не могут обрести понимание путём мгновенного постижения. Главными необходимыми для этого качествами остаются храбрость, устремлённость и преданность. Если мы сможем развить у себя такие качества, это позволит нам трансформировать более низкий уровень понимания в понимание мгновенного пути постижения¹⁵⁸. Нам необходимо всё время быть начеку, поскольку невозможно предугадать, когда и каким образом в нашем уме возникнет понимание. Не стоит сбрасывать со счетов возможность, что в какой-то момент все сомнения и неуверенность испарятся без следа и мы обретём внезапное и спонтанное понимание.

И наоборот, когда наш ум закрыт, склонен к лени и невнимателен, даже если в нём и возникнет понимание, мы можем не придать этому никакого значения, будучи погружены в размышления. Нам и в голову не придёт уделить этому пониманию своё внимание, поскольку мы будем отвлечены и не увидим в нём ничего особенного. Поэтому очень важно всё время оставаться открытыми и внимательными. Более того, нам следует поддерживать связь с более опытными практикующими и консультироваться у духовных учителей, проверяя, насколько достоверным является наше понимание.

2. Понимание, опыт и реализация

Между интеллектуальным пониманием, медитативными переживаниями и реализацией существует определённая разница. Интеллектуальное понимание возникает на основе умозаключений, медитативные переживания связаны с вдохновляющими или подавляющими ментальными состояниями, а реализация является пря-

мым опытом. Интеллектуальное понимание возникает, когда мы слушаем учения и размышляем о них до тех пор, пока не приходим к определённом умозаключению по поводу обобщённых ментальных образов, которые возникают в нашем уме. За этим следует практика, в ходе которой возникают различные медитативные переживания – как в медитативном, так и в постмедитативном состояниях. Какими бы ни были эти переживания – негативными или позитивными, вдохновляющими или подавляющими – их нужно воспринимать как обычные временные переживания. Реализация же происходит лишь тогда, когда мы устраняем все заблуждения и получаем прямой опыт постижения реальности¹⁵⁹. Цангпа Гьяре сказал:

Интеллектуальное понимание приходит,
Благодаря анализу ведущему к пониманию.
Медитативные переживания возникают в момент про-
блесков блаженства и ясности.
Реализация приходит благодаря совершенному распо-
знаванию
Природы всех феноменов, их истинной реальности.

Прояснить эту цитату поможет следующий пример. Человек, собирающийся посетить Бодхгаю, сначала изучит путеводитель или посоветуется с кем-то, кто там уже был, чтобы создать у себя в уме ментальный образ этого места. Когда он совершит путешествие и доберётся до Бодхгаи, его впечатление от неё будет хоть и очень ярким, но всё-таки не полностью достоверным, поскольку он так до конца и не поймёт, что это за место. И лишь прожив там определённое время, он сможет наконец сделать окончательный вывод об этом месте, избавившись от всех сомнений и неясности.

Каждая из этих трёх стадий связана с тремя факторами, на которые полагаются практикующие постепенного пути постижения в своей практике четырёх йог

махамудры. Интеллектуальное понимание сравнимо с формированием ментального образа о Бодхгае, медитативные переживания сравнимы с реальным прибытием в Бодхгаю и последующим первым ярким впечатлением о ней, а реализация сравнима с реальной жизнью в Бодхгае.

Медитативные переживания помогают нам поддерживать осознание в различных состояниях ума. Реализация происходит, когда наша практика шаматхи стала достаточно стабильной для того, чтобы приступить к практике випашьяны, позволяющей нам постичь отсутствие у феноменов независимого существования, а следовательно, и природу истинной реальности¹⁶⁰. Гампопа сказал:

Медитативные переживания – это осознание, сопровождающееся ясностью.

Медитация шаматхи становится стабильной,
Когда ум пребывает без отвлечений.

Мы реализуем окончательную реальность

С помощью различающей мудрости випашьяны.

Так в медитации и обретается истинное понимание.

Вот в чём заключается фундаментальное различие между медитативными переживаниями и реализацией. Этому посвящён диалог Гампопы с одним из своих учеников:

Ученик: «В чём заключается разница между медитативными переживаниями и реализацией?».

Гампопа: «Медитативные переживания не выходят за пределы наших обычных представлений, концептуального понимания и воображения, и поэтому на них нельзя полностью положиться. Медитативные переживания можно сравнить со светом солнца, который закрывают облака. Облака всегда находятся в движении и никогда не остаются на месте, и точно так же медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия

концепций никогда не остаются в уме надолго. Если начать за них цепляться, то медитировать станет гораздо сложнее. Если мы не обращаем на них внимания, оставляя как есть, отпускаем не цепляясь, то наш ум становится более открытым и свободным. Реализация происходит тогда, когда мы больше не проводим различий между медитативными переживаниями, возникающими в уме, и его истинной природой. Мы приходим к окончательному выводу, что всё, что возникает в уме, является проявлением потенциала его аспекта светоносности. Проникающее видение развивается благодаря тому, что мы отказываемся от идеи различия между медитирующим субъектом и объектом, на котором он медитирует».

Иногда полезно проанализировать, что по поводу интеллектуального понимания, медитативных переживаний и реализации говорят другие люди. Можно встретить такое мнение:

Медитативные переживания не являются чем-то важным и достойным внимания, интеллектуальное понимание – уже немного лучше, а вот реализация – это именно то, что надо.

Такое мнение не соответствует истине. Я никогда не встречал ни в одном тексте упоминаний о том, что медитативные переживания не важны и что интеллектуальное понимание предпочтительнее. Если бы медитативные переживания были не важны, мы бы не говорили столько о медитативных переживаниях мастеров прошлого. Нам также пришлось бы признать, что медитативные переживания по самой своей сути кардинально отличаются от реализации. Эти два состояния, безусловно, отличаются друг от друга, но это отличие никак нельзя считать сущностным. В нашей линии передачи медитативные переживания и реализация считаются нераздельным единством.

Люди, принижающие важность медитативных переживаний и ставящие во главу угла интеллектуальное понимание, считая, что по сути своей оно ближе к окончательной реализации, обычно говорят: «Интеллектуальное понимание напрямую ведёт к окончательной реализации». Однако такие утверждения являются абсурдными. В учениях проводится различие между *lung* «письменная и устная передачи [доктрины]» и *rtogs pa* «реализация [доктрины]». Реализация происходит благодаря личному опыту медитации – личным медитативным переживаниям, которые в свою очередь основываются на письменной и устной формах передачи. Если бы реализация лишь незначительно отличалась от интеллектуального понимания, то в рамках устной и письменной передачи доктрины можно было бы заменить понятие «интеллектуальное понимание» на понятие «окончательная реализация». Тогда медитативную реализацию, возникающую вследствие прохождения практикующими путей и ступеней, можно было бы считать формой интеллектуального понимания.

Таким образом, подобные противопоставления вызывают сильные сомнения, и мы никак не можем принять их как достоверные. Если посмотреть на то, как в прошлом обращались с понятиями доктрины переводчики и комментаторы буддийских текстов, то мы увидим, насколько тщательно они подбирали надлежащие слова и термины. Они прикладывали все усилия, чтобы смысл выбираемых ими тибетских слов соответствовал смыслу оригинальных санскритских терминов. Эти переводчики решили использовать для перевода санскритских терминов «реализация» и «интеллектуальное понимание» два разных по смыслу тибетских слова¹⁶¹. Есть ещё и такие люди, которые не способны отличить реализацию от интеллектуального понимания. Они утверждают следующее:

Иногда реализация вносит полную ясность, а иногда нет.

Это можно называть «постижение» или «понимание».

Подобная идея также является ошибочной. Проблема с подобным подходом напоминает ту, которую мы рассмотрели выше. Утверждение «Иногда реализация вносит полную ясность, а иногда нет» предполагает, что она переменчива. Но подобное представление о реализации абсолютно неприемлемо. Если бы проникающее видение, развивающееся благодаря мудрости, как-то зависело от концептуального мышления, можно было бы утверждать, что между реализацией и концептуальным пониманием нет никакой разницы. Но в действительности это не так. Реализация не достигается за счёт концептуальных построений. Реализацию следует рассматривать как нечто устойчивое, в то время как интеллектуальное понимание всегда остаётся двойственным и непостоянным; на него нельзя полностью положиться.

Четыре йоги махамудры. Краткое объяснение

Это раздел состоит из трёх частей:

1. Четыре йоги в традициях сутры и тантры
2. Общее определение четырёх йог
3. Определение особой природы четырёх йог

1. Четыре йоги в традиции сутры и тантры

Косвенные отсылки к практике четырёх йог махамудры можно встретить и в сутрах традиции махаяны. Например, в «Сутре явления на Ланку» сказано:

Будда: «Махамати, тех бодхисаттв, кто наделён четырьмя качествами просветления, следует называть ве-

ликими йогинами. Я имею в виду четыре качества, которые определяются следующими аспектами практики: 1) медитация на уме и на том, что в нём возникает; 2) медитация на том, как феномены возникают, пребывают и прекращаются; 3) медитация на внешней и истинной реальности феноменов, а также на отсутствии у них независимого существования; 4) медитация на различающей мудрости. Махамати, любого, кто обладает этими четырьмя качествами просветления, нужно называть махасаттвой. Эти бодхисаттвы являются махасаттвами именно в силу того, что практикуют, как великие йогины».

Следует заметить, что, говоря о четырёх аспектах практики, Будда имел в виду именно четыре йоги махамудры. У читателей может возникнуть вопрос: «Как вы можете утверждать, что махаянская „Сутра явления на Ланку“ действительно как-то связана с четырьмя йогами махамудры?». Эта связь станет более очевидной, если соотнести четыре аспекта практики, упоминаемых Буддой, с четырьмя йогами махамудры. В сутре упоминается «медитация на уме и том, что в нём возникает», а подобная практика соответствует первой йоге махамудры. Это ясно из следующей цитаты из «Сутры явления на Ланку»:

Махамати: «Как бодхисаттвы и махасаттвы достигают совершенства, медитируя на уме и на том, что в нём возникает?».

Будда: «Бодхисаттвы и махасаттвы постигают, что всё существующее в трёх мирах зависит от ума. Они размышляют так: „Всё, что я ощущаю как существующее в трёх мирах, зависит от ума“. Они постепенно освобождаются от идеи независимого существования собственного „я“ и того, что оно определяет как „моё“, и постигают, что собственное „я“ опирается на идею о принятии или отвержении. Они понимают, что их психологический характер и особенности восприятия

внешнего мира и самих себя обусловлены кармическими отпечатками, на основе которых складываются привычные склонности. Бодхисаттвы и махасаттвы приходят к выводу, что их тело, имущество, окружающая среда и действия обусловлены их индивидуальной шкалой ценностей и устоявшимися концептуальными построениями».

Это объяснение Будды, по сути, ничем не отличается от третьей стадии практики махамудры – йоги однонаправленности. В «Сутре явления на Ланку» также говорится о том, что окончательная реальность полностью свободна от концептуальных построений и определяющих категорий. Наш ум невозможно определить категориями возникновения, временного пребывания и прекращения. В «Сутре явления на Ланку» говорится о «медитации на том, как феномены возникают, пребывают и прекращаются», а это соответствует второй йоге махамудры. В том же тексте сказано:

Махамати: «Как бодхисаттвы и махасаттвы освобождаются от представления о том, что феномены возникают, пребывают и прекращаются?».

Будда: «Это зависит от того, как бодхисаттвы и махасаттвы воспринимают реальность. Если они относятся ко всему, что возникает, как к иллюзии, подобной сновидению, то обретают способность постичь, что в реальности нет ничего, что бы возникало. Реальность не обусловлена причинами и условиями. Она не может возникнуть в точности потому, что никогда не отсутствовала. Не подвергавшийся аналитическому исследованию ум непрерывно создаёт и обуславливает внешний мир. Если мы не понимаем этого, то у нас возникает представление о том, что внешний мир существует сам по себе и не зависит от ума. Но даже сам ум не обладает независимым существованием. Психофизические составляющие и совокупность событий опыта восприятия трёх миров зависят от причин и условий,

которые в свою очередь зависят от самого ума. Независимое, ни на что не опирающееся, автономное существование, которое мы проецируем на внешние феномены, не является реальным. Бодхисаттвы и махасаттвы полностью осознают собственное относительное субъективное восприятие внешнего мира, поскольку способны видеть, что ничто в этом мире не обладает независимым существованием».

Это объяснение Будды, по сути, ничем не отличается от второй стадии практики махамудры – йоги неусложнения. Когда благодаря подобному прозрению мы постигаем природу окончательной реальности, концепция возникновения начинает выглядеть абсурдной. В «Сутре явления на Ланку» говорится о «медитации на внешней реальности феноменов, на их истинной реальности, а также на отсутствии у них независимого существования». Подобная медитация сопоставима с практикой третьей йоги махамудры. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Махамати: «Как бодхисаттвы и махасаттвы приходят к пониманию, что во внешнем мире отсутствует что-либо, что являлось бы независимо существующими феноменами, даже несмотря на то, что обычно мы воспринимаем их именно таким образом?».

Будда: «Бодхисаттвы и махасаттвы обретают подобное понимание, когда приходят к выводу, что материальные субстанции не более реальны, чем сновидения и оптические иллюзии. Мы воспринимаем внешние феномены как обладающие независимым существованием материальные субстанции вследствие своих кармических склонностей, которые обуславливают наш ум, заставляя его наделять феномены независимым существованием. Это независимое существование является обычной иллюзией. Бодхисаттвы и махасаттвы освобождаются от подобного ложного восприятия, когда осознают невозможность независимого существования

феноменов».

Это объяснение Будды, по сути, ничем не отличается от третьей стадии практики махамудры – йоги единого вкуса. В «Сутре явления на Ланку» говорится о «медитации на различающей мудрости». Подобная медитация сопоставима с четвёртой йогой махамудры. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

Махамати: «Как бодхисаттвы и махасаттвы обретают различающую мудрость?».

Будда: «Бодхисаттвы и махасаттвы обретают различающую мудрость, когда приходят к выводу, что реальность не обусловлена концепциями пространства и времени и потому не имеет причины. Даже ум и сознание не обладают субстанциональностью. Бодхисаттвы и махасаттвы обретают различающую мудрость, когда постигают недвойственность субъекта и объекта».

Это объяснение Будды по сути ничем не отличается от четвёртой стадии практики махамудры – йоги немедитации.

Таким образом, становится понятно, что четыре йоги махамудры являются более сложными аналогами положений доктрины махаяны. В «Сутре явления на Ланку» говорится о четырёх качествах просветления, которые указывают на четыре йоги махамудры:

Бодхисаттвы и махасаттвы должны понять,
Что восприятие внешнего мира обусловлено умом.
Они обращают эту ситуацию вспять, концентрируясь
на самом уме
До тех пор, пока не постигнут отсутствие у него неза-
висимого существования
И не обретут совершенное понимание окончательной
реальности.
Реальность невозможно обозначить как внешнюю или
внутреннюю.

Она охватывает всё без исключения и выходит за границы воображения,
Поскольку включает в себя то, что невозможно себе представить.

Это и есть истинное постижение махаяны.

В текстах Камалашилы «Ступени медитации» и тексте Ратнакарашанти «Сущностные наставления по праджняпарамите», которые относятся к учениям Праджняпарамиты, показано, что четыре йоги махамудры следует воспринимать как взаимосвязанные с учениями сутры и тантры. Другими словами, к учениям махамудры следует относиться как к части комплексной структуры буддийской доктрины махаяны. Даже в тантрических учениях можно обнаружить упоминания о четырёх йогах махамудры. Например, текст «Тантра непостижимой вместерождённости» уникален тем, что в нём содержится необычная трактовка четырёх йог махамудры – в нём приводится сравнение четырёх типов медитативной концентрации самадхи традиции сутры с четырьмя видами духовного реализации:

Первое. Самадхи, известное как «самообладание льва»,
Ведёт к реализации однонаправленной концентрации.
Твой ум становится ясным и ярким,
И в нём пробуждается мудрость.
Это духовное достижение потепления,
Закрывающееся в том, что ты обретаешь контроль над перерождением.

Второе. Самадхи, известное как «иллюзорное восприятие»,
Ведёт к реализации отсутствия концепций.
Благодаря этой практике ты обретёшь более глубокий опыт,
Возникнут утончённые медитативные переживания и постижения.
Это духовное достижение пика.

Третье. Самадхи, известное как «героизм»,
Ведёт к обретению способности видеть единство в
многообразии.

Теперь ты сможешь работать ради блага других, став
Сыном или дочерью просветлённых.

Твоя сила больше не будет ограничена временем,
Она будет эффективна в прошлом, настоящем и буду-
щем.

Это духовное достижение терпеливого принятия.

Четвёртое. Самадхи, известное как «подобное алмазу»,
Ведёт к реализации полного раскрытия бытия.

Теперь ты понимаешь, что медитация существует не
для того, чтобы что-то достигать,

И что тебе больше не нужно прикладывать усилия для
достижения цели.

Такой опыт переживания приравнивается к состоянию
будды.

Его не обрести упорной практикой,

Его обретают, оставаясь естественным и спонтанным.

Это наивысшая Дхарма.

Эти типы медитативной концентрации самадхи со-
относятся с йогами однонаправленности, неусложнения,
единого вкуса и немедитации соответственно.

В этом тантрическом тексте различные медитатив-
ные переживания в рамках традиций сутры и тантры
приводятся в соответствие с четырьмя йогами махамуд-
ры. Четыре типа медитативной концентрации, четыре
вида духовной реализации и четыре йоги махамудры
сопоставимы между собой. Учение четырёх йог маха-
мудры не является чем-то новым и посторонним по от-
ношению к учениям сутры и не вступает с ними в про-
тиворечие.

Эти учения представляют собой неразрывное целое.
В «Тантре реализации сущности недвойственности»
сказано:

Потоки водопада льются вниз непрерывно,
А в светильнике непрерывно пылает огонь.
Если хочешь достичь однонаправленной концентрации,
Сохраняй осознание день и ночь.

Это достижение соотносится с йогой однонаправленности. Далее в этом тексте сказано:

Нет ни воспринимаемых форм, ни того, кто их воспринимает.

Нет ни слышимого звука, ни того, кто мог бы его услышать.

И далее:

Когда испытываешь всеохватывающее переживание,
Для тебя больше не существует ни возникновения, ни пребывания, ни прекращения.

Тебя не заботят больше ни бегство из сансары, ни достижение нирваны.

Это всеохватывающее переживание соотносится с йогой неусложнения. В «Тантре реализации сущности недвойственности» сказано:

Медитации – это не что иное, как наблюдение за равновесием

И единым вкусом всего сущего.

Эта медитация соотносится с йогой единого вкуса. Далее в этом тексте говорится:

Не прилагай для практики медитации никаких усилий

—
Нет ни медитации, ни того, кто медитирует.

Это наставление соотносится с йогой немедитации. Сараха сказал:

Избавься и от объекта мысли, и от самой мысли,
Оставайся естественным и ничего не усложняй – как ребенок.

Это наставление соотносится с йогой однонаправленности. Сараха сказал:

Мышление и эмоции, возникающие в уме, не обладают независимым существованием – у них нет твёрдой основы.

Это высказывание соотносится с йогой неусложнения. Сараха сказал:

Какие бы внутренние или внешние переживания у нас ни возникали —

Все они обладают единым вкусом.

Эту истину не понять в рамках усложнённого мышления.

Это высказывание соотносится с йогой единого вкуса. Сараха сказал:

Когда мы освобождаемся от самадхи,

Остаётся ли что-то, на чём медитировать?

Это высказывание соотносится с йогой немедитации. Говоря вкратце, нам не следует воспринимать четыре йоги махамудры вне традиций сутры и тантры, а напротив, нужно уяснить для себя, что в учениях сутры и тантры можно обнаружить косвенные упоминания этих четырёх йог. Когда в подобных учениях речь идёт о концентрации, это подразумевает аналогию с йогой однонаправленности. Когда объясняется концепция пустотности, это подразумевает аналогию с йогой неусложнения. Когда в подобных учениях утверждается, что всё сущее – как духовное, так и мирское – определяется единой реальностью, это подразумевает аналогию с йогой единого вкуса. Когда в подобных учениях говорится о том, что свобода от принятия и отвержения устраняет цепляние, это подразумевает аналогию с йогой немедитации.

Дже Янгонпа утверждает, что четыре йоги махамудры появились благодаря личному опыту практики Гампопы. Они были сформулированы для того, чтобы сделать практику махамудры более доступной, и это целиком и полностью заслуга Гампопы. Тем не менее, как мы можем видеть, неявные упоминания четырёх йог махамудры можно встретить также в учениях сутры и тантры, когда речь в них идёт о различных медитативных переживаниях и связанных с ними различных ощущениях. Эти аналогии широко известны; что же касается самой традиции махамудры, то для неё систематизация медитативных переживаний и классификация духовного пути через его корреляцию с четырьмя йогами стало уникальным нововведением.

Косвенные упоминания четырёх йог встречаются не только в сутрах и тантрах, они также упоминаются в линии передачи Атиши. Описания медитативных переживаний, связанных с четырьмя йогами, можно обнаружить и в песнях Миларепы. Так или иначе, медитация шаматхи и випашьяны являются составной частью любой буддийской традиции. Множество практик – как испытанных временем, так и более современных – основываются на этих двух фундаментальных подходах к медитации. Этот факт становится очевидным для любого внимательного исследователя доктрины. Когда речь заходит об объяснении переживаний, возникающих в ходе применения этих медитативных техник, и формулировке их характеристик, следует признать, что наша традиция кагью уделяет деталям гораздо больше внимания, чем другие традиции. Мастера нашей традиции провели немало времени и приложили немало усилий для того, чтобы упорядочить и классифицировать внутренние медитативные переживания практикующих. Подобный подход можно считать уникальной характеристикой традиции дагпо кагью.

2. *Общее определение четырёх йог*

У практики четырёх йог махамудры существует множество различных линий передачи. Гампопа передал эти наставления своим ученикам Гомцулу, Гомчунгу и Пхагмо Друпе¹⁶². Гомцул в свою очередь передал эти наставления своему ученику – мастеру другпа кагью Лингрепе, который передал их своему ученику Цангпе Гьяре. Из всего вышесказанного следует, что читателям, если они решат выполнять практику четырёх йог махамудры, следует помнить о том, что существует множество разнообразных линий передачи этих техник. Я же буду объяснять общие для всех линий передачи положения четырёх йог махамудры – так, чтобы истинный смысл этих учений Гампопы, сохранённых и переданных его учениками, помог практикующим разобраться со своими медитативными переживаниями. Даже Гомчунг сказал:

Ум, пребывающий в состоянии неотвлечения, —

Это йога однонаправленности.

Ум, обладающий уверенностью, —

Это йога неусложнения.

Ум, не вовлекающийся в мысли о принятии и отвержении, —

Это йога единого вкуса.

Медитативные переживания, не обусловленные случайными факторами, —

Это йога немедитации.

Гампопа сказал:

Мы реализуем йогу однонаправленности,

Когда сохраняем ясность ума,

Не пытаюсь заблокировать ментальную активность.

Мы реализуем йогу неусложнения,

Когда ментальная ясность предстаёт как спонтанно присутствующая,

А сами мы перестаём беспокоиться
 О том, существует она или нет¹⁶³.
 Мы реализуем йогу единого вкуса,
 Когда больше не стремимся
 Неустанно устранять беспокоящие факторы
 Из нашего опыта восприятия и потока ума¹⁶⁴.
 Мы реализуем йогу немедитации,
 Когда видим, что реальность включает в себя и вос-
 принимаемый нами внешний мир,
 И его истинную природу – пустотность.
 Нераздельность и неизменность этих аспектов и есть
 реальность.

Говоря вкратце, мы привели цитаты из высказыва-
 ний Гампопы и одного из его учеников. Оба они стре-
 мились к тому, чтобы привести в порядок и системати-
 зировать разнообразные медитативные переживания.
 Они осуществили эти свои стремления, разработав сис-
 тему четырёх йог махамудры. Если вы решите доско-
 нально изучить тексты, посвящённые практике четырёх
 йог махамудры, то обнаружите множество разнообраз-
 ных наставлений и объяснений. Однако если мы захо-
 тим изложить их суть кратко и доступно, то можно ска-
 зать следующее. Йога однонаправленности подразуме-
 вает, что наше внутреннее переживание ментальной яс-
 ности и ментальная активность, происходящая в уме,
 больше не мешают друг другу, а, напротив, начинают
 взаимодействовать между собой. Другими словами, на-
 ше внутреннее осознание не является чем-то, что воз-
 никает лишь тогда, когда устранены другие функции
 ума, и наоборот. Ум остаётся полностью открытым и
 естественным образом включает в себя всё, словно про-
 странство. Поэтому нет никакой необходимости устра-
 нять из ума свойственные ему ментальные процессы и
 пытаться предотвращать свойственные ему состояния.
 Осознание можно поддерживать и развивать одно-

временно с активным состоянием других функций ума¹⁶⁵. Об этом упоминают множество мастеров линии передачи. Поскольку мысли и эмоции больше не становятся препятствиями на нашем пути к цели, то всё, что нам остаётся развивать с помощью медитации, – это открытость. Пхагмо Друпа сказал:

Когда совершенствуется однонаправленная концентрация,
Практикующие ощущают расслабление,
Какое возникает, если смотреть в бескрайнее небо.

Дже Шанг сказал:

Когда начинает приносить плоды йога однонаправленности,
Раскрывается самоосознание и все границы исчезают.
У нас возникает ощущение безграничного ментального пространства и облегчения.
Ум, в котором нет центра и периферии,
Сохраняет осознание и пустотность.
Когда присутствуют эти два фактора, возникает великая открытость,
Пелена спадает и не возникает вновь.
Это и есть йога однонаправленности.

Йога неусложнения связана с выходом за пределы представлений о воспринимающем и воспринимаемом. Это становится возможно за счёт понимания того, что концепции применимы к феноменам лишь на уровне опыта чувственного восприятия. Окончательная реальность пустотности находится за пределами идеи о возникновении, пребывании и прекращении существования. То, что пустотно, не может существовать во временном измерении. И всё же окончательная реальность присутствует в мире чувственного восприятия, который определяется пространством и временем. Ко-

гда мы понимаем это и соответственно приходим к выводу, что субъект и объект не обладают независимым существованием, – это йога неусложнения. Пхагмо Друпа сказал:

Когда начинает приносить плоды йога неусложнения,
Ты вдруг видишь, что концептуальные категории
Неприменимы к окончательной реальности.
Присутствие окончательной реальности —
Это источник сансары и нирваны.
Мы проводим различие между обычными и просветлёнными существами,
Но лишь из-за того, что не способны
Воспринимать сансару и нирвану подобным образом.
Окончательная реальность пронизывает всё без исключения —
Природа сансары и природа нирваны не отличаются друг от друга.
Эту действительность невозможно
Превратить в обычное концептуальное построение,
Пытаясь обозначить окончательную реальность как постоянную или непостоянную.
Нет смысла даже рассуждать о принятии или отвержении,
Пытаясь убежать из сансары и достичь нирваны.
Вот почему вторая йога называется йогой неусложнения.
Состояние, в котором устраняются различия, —
Вот что позволяет обрести проникающее видение окончательной реальности.

Дже Шанг сказал:

Когда начинает приносить плоды йога неусложнения,
Ты вдруг внезапно обретаешь самоосознавание.
В окончательной реальности не существует различий,
Различия возникают на уровне
Чувственного восприятия и концептуального мышления.

Окончательная реальность не возникает и не прекращается.

То, что не было рождено,

Не может начать и перестать существовать.

Мы определяем объекты внешнего мира с помощью концепций,

Но то, что не рождено, невозможно определить подобным образом.

Когда мы приходим к выводу, что абсолютный аспект ума

Является нераздельным с окончательной реальностью,

Мы видим, что наш собственный ум и есть дхармакая.

Йога единого вкуса связана в основном с нашими поступками. С того момента как мы обрели проникающее видение окончательной реальности, как было описано выше, мы начинаем понимать, что наш контроль над поведением основан на обусловленных моральных принципах, и пытаемся не цепляться за идею о приемлемом и неприемлемом моральном выборе. Мы реализуем единый вкус, сохраняя естественность своего изначального состояния. Пхагмо Друпа сказал:

Когда обнаруживается, что феномены

Обладают единой реальностью,

Становится очевидна пустотность.

Мысли о существовании и несуществовании,

Пустотности и непустотности

Теряют свою значимость.

Мысли о понимании и непонимании,

Медитативном и постмедитативном состояниях,

Самадхи и немедитации

Предстают как обладающие единым вкусом —

Вкусом окончательной реальности.

Дже Шанг сказал:

Когда освоишь йогу единого вкуса,

Познаешь самого себя.

Постигнув истинное состояние,
 Узришь, что сансара и нирвана
 Имеют единую основу¹⁶⁶.
 Теперь не будешь тревожиться —
 Вовлечён я в концептуальные построения или нет?
 Отвлекаюсь я на события опыта восприятия или нет?
 Пустотны феномены по своей природе или нет?
 Достоверно ум воспринимает феномены или нет?
 Когда мы осознаём своё истинное состояние —
 Это прямое и непосредственное переживание,
 И нет никакой необходимости его рационализировать.

Освоение йоги немедитации подразумевает, что мы «добрались до конечной станции». Мы решили свои индивидуальные проблемы, вызванные обычными заблуждениями, обусловленными концептуальным мышлением. Мы освободились от цепляния за медитативные переживания и связанные с этим цеплянием проблемы и теперь не видим различий между медитативным и постмедитативным состояниями.

Эта йога называется йогой немедитации, поскольку те, кто достиг просветления, сохраняют присутствие непрерывно. Нет такого момента, когда просветлённое существо не сохраняет присутствие. Процесс медитации, возможно, включал в себя разнообразные усложнения, но теперь мы способны сохранять присутствие естественным образом. Пхагмо Друпа сказал:

За счёт освоения практики и постоянной тренировки
 Мы находим гармонию с самими собой.
 Процесс нашего восприятия, все наши действия происходят естественным путём,
 Поскольку осознание ничем не заслонено.
 Обнажённое осознание и есть теперь наша медитация.
 Обычные представления о медитации больше не применимы.

Выход за пределы концепций «медитирующий» и «объект медитации»

Способствует раскрытию внутреннего аспекта светосносной сущности ума,

Являющейся сутью той медитации,

Благодаря которой мы выходим за пределы обычных медитативных переживаний.

Это и есть йога немедитации.

Дже Шанг сказал:

Когда мы практикуем йогу немедитации,

Наше осознание внезапно освобождается от всех обычных ориентиров.

Больше нет ни того, кто медитирует, ни того, на чём он медитирует.

На этом этапе проявляются

Основополагающие качества просветлённого существа

—

Такие как три каи и пять мудростей.

Это очень общее объяснение четырёх йог махамудры. В традиции кагью существует множество текстов с наставлениями по этой практике, но в рамках данной книги нет смысла приводить их все до единого. В литературе, посвящённой четырём йогам махамудры, не встречается принципиальных расхождений. Я лишь привёл пример того, как объясняет эту практику Гампопа и его ученики, с целью дать ей надлежащее определение.

3. Определение особой природы четырёх йог

3.1. Природа, сущность и свойства ума

В учениях махамудры говорится о трёх аспектах ума – природе, сущности и свойствах. Дже Гомчунг сказал:

Йога однонаправленности позволяет постичь природу ума,
Йога неусложнения позволяет постичь сущность ума.
Йога единого вкуса позволяет постичь свойства ума.
Йога немедитации позволяет постичь отсутствие концепций.

Эти три аспекта ума уже были довольно подробно объяснены в предыдущих главах, поэтому читателям стоит освежить своё понимание данной темы, обратившись к указанным объяснениям. В этом же разделе речь о данных аспектах пойдёт исключительно с позиции медитативных переживаний и реализации.

Мы обретаем проникающее видение сущности ума при помощи практики йоги однонаправленности. Когда мы говорим «постижение сущности ума», то подразумеваем, что мы распознали его как светоносный, ясный и не загрязнённый мыслями и эмоциями.

Практика йоги неусложнения позволяет нам обрести проникающее видение природы ума – его пустотности. Мы понимаем, что мысли и эмоции могут возникать и прекращаться, но их истинная природа не обусловлена законом причины и следствия, поскольку не возникает, не пребывает и не прекращается. Как такое возможно? Мысли и эмоции возникают в силу причин и условий, но их истинная природа является несоставной. Распознать природу ума означает обнаружить его пустотность. Природа ума является несоставной, необусловленной и не зависит от причинно-следственной связи.

Практика йоги единого вкуса не требует блокировки мыслей и эмоциональных состояний. Не стоит думать, что позитивные качества ума относятся к какой-то иной реальности, чем все эти мысли и эмоции. Все переживания, которые мы испытываем как человеческие существа, являются продуктами наших кармических предустановок. Те переживания, которые мы определяем как

позитивные и потому связанные с достижением нирваны, и те переживания, которые мы определяем как негативные и потому связанные с пребыванием в сансаре, обладают единым вкусом. Распознать свойства ума означает прийти к выводу, что поток мыслей, концепций, эмоций, ощущений, ментальных образов, воспоминаний и других ментальных событий непрерывен.

Мы понимаем, что в практике йоги немедитации нет ни субъекта, получающего опыт восприятия, ни объекта, который он воспринимает. Нет того, кто осознаёт, и того, что он осознаёт. Это называется «понимание естественного состояния». Гампопа сказал:

Ум обладает тремя аспектами – природой, сущностью и свойствами. Природой ума является пустотность, поскольку он не возникает, не пребывает и не прекращается. Сущностью ума является светоносность. Свойства ума обладают двумя аспектами: он может быть загрязнён и подвержен заблуждениям, но также несёт в себе потенциал к пробуждению. Практикующие реализуют пустотную природу ума с помощью практики йоги однонаправленности, его светоносность – с помощью практики йоги неусложнения, а его свойства – с помощью практики йоги единого вкуса.

В дополнение, чтобы предотвратить возможное недопонимание сути четырёх йог и их связи с тремя аспектами ума, стоит сделать важное добавление. Дже Пхагмо Друпа и Дже Шанг, например, упоминают четыре йоги в обратном порядке. В соответствии с их наставлениями, мы реализуем природу ума с помощью йоги неусложнения, а сущность ума – с помощью йоги однонаправленности. Поэтому не стоит бить тревогу, если вы вдруг обнаружите в текстах эти отличия. Между природой и сущностью ума нет такой уж большой разницы, как будто бы каждая из них существовала сама по себе. Различия между этими аспектами существуют лишь в связи с тем, как мы их определяем.

Тогда у вас может возникнуть вопрос: «Если нам не стоит беспокоиться о том, что нам реализовывать первым – природу или сущность ума, – можно ли тогда говорить о фундаментальной разнице между йогой однонаправленности и йогой неусложнения?». На это вопрос ответить нетрудно. Дело в том, что, если говорить с точки зрения практики, между этими двумя йогой действительно существует большая разница. Между ними есть и сходство, если оценивать их с позиции того факта, присутствует ли в нашем уме осознание, но даже учитывая это, эти два этапа пути сильно различаются. Это различие заключается в том, какие переживания на каждом из этих этапов доставляют нам радость. Вот почему это различие больше связано с глубиной переживаний, чем с принципиальными аспектами практики. Например, практикуя йогу неусложнения, мы меньше цепляемся за приятные медитативные переживания. Различие будет также в том, насколько глубоко мы понимаем окончательную реальность с точки зрения внутренних процессов, происходящих в уме, и нашего восприятия внешнего мира.

3.2. Характерные ошибки в понимании четырёх йог

Теперь рассмотрим те медитативные переживания, которые возникают у нас во время практики четырёх йог, а также степень их интенсивности. Если практикующие станут цепляться за эти медитативные переживания, то могут запросто потерять направление и отклониться от пути. Даже Гомчунг сказал:

Йога однонаправленности, если неправильно её выполнять,

Может привести к помутнению ума.

Йога неусложнения, если неправильно её выполнять,

Может привести к цеплянию за идею о пустотности и потере контакта с внешним миром.

Йога единого вкуса, если неправильно её выполнять,

Может привести к неопределённости и замкнутости.

Йога немедитации, если неправильно её выполнять,

Может ослабить наше проникающее видение, подобно тому как облака заслоняют солнце.

Если объяснять более подробно, то нам ни в коем случае не стоит становиться слишком самоуверенными в своей реализации йоги однонаправленности. У нас могут возникать моменты прозрения, проникающего видения светоносной сущности ума или его пустотной природы, но при этом очень важно следить за тем, как мы реагируем на эти проблески реализации. Для практикующих, не обладающих существенным опытом работы с медитативными переживаниями, намного важнее следить не за самим переживаниями, а за тем, как они эти переживания воспринимают.

Если практикующие будут цепляться за медитативные переживания, то могут потерять осознание, и это приведёт к полной потере уверенности в себе. Они обнаружат, что все медитативные переживания, которые приносили им радость, исчезли и они снова пребывают в заблуждении. Тогда они станут похожи на человека, пробирающегося в темноте на ощупь, – не смогут найти то, что ищут, даже если это находится прямо у них перед носом.

Если практикующие придают реализации окончательной реальности слишком большое значение, то могут переключить всё своё внимание с внешнего мира на йогу упрощения. Они могут ощущать, что больше не имеют к этому миру никакого отношения, и начать пренебрегать своими моральными обязательствами перед другими. Другими словами, такие практикующие впадают в крайность нигилизма, которая подразумевает ве-

ру в то, что всё без исключения является пустым и поэтому ни в чём нет никакого смысла.

Если практикующие не способны правильно понять йогу единого вкуса, то равнозначность всех феноменов останется для них всё ещё довольно смутным понятием, но при этом они рискуют растратить весь свой энтузиазм помощи другим живым существам. Они попадают в состояние интроверсии – закрываются внутри, оставаясь безразличными ко всему, что происходит во внешнем мире. Последствием таких отклонений становится неспособность применять искусные методы.

Даже йога немедитации – периодическое переживание прямого опыта отсутствия медитации – не принесёт пользы, если мы не постигли недвойственность. Несмотря на то что состояние немедитации присутствует в нашем уме изначально, мы не сможем обнаружить его, точно так же, как мы не можем увидеть солнце, когда его заслоняют облака.

3.3. Четыре йоги и постмедитативное состояние

Дже Гомчунг сказал о постмедитативном состоянии следующее:

Практика медитации йоги однонаправленности приводит к возникновению

Ощущения свободы и расслабленности.

Практика медитации йоги неусложнения позволяет увидеть,

Что всё является иллюзией.

Практика медитации йоги единого вкуса ведёт к пониманию,

Что ничто не обладает независимым существованием.

Практика медитации йоги немедитации позволяет увидеть,

Что всё является совершенным проявлением сострадания.

Другими словами, нам не следует цепляться за медитативные переживания, возникающие во время практики йоги однонаправленности, или превращать их в концептуальные построения, и тогда наш ум будет свободен от цепляния.

Когда мы говорим, что йога неуслужения «позволяет увидеть, что всё вокруг является иллюзией», то подразумеваем, что теперь мы распознаём все события опыта восприятия как нерождённые. Когда мы взаимодействуем с феноменами в постмедитативном состоянии, то больше не цепляемся за представление о разделённости и независимости друг от друга субъекта и объекта – того, кто воспринимает, и того, что он воспринимает. Мы постигаем, что ни субъект, ни объект не обладают независимым существованием и потому они похожи на иллюзию¹⁶⁷. Практикуя йогу единого вкуса, мы должны обрести реализацию нераздельности ментальных событий и окончательной реальности. Если мы справимся, то нам станет абсолютно ясно, что любое событие опыта восприятия, как и любое ментальное событие, не обладает независимым существованием.

Когда мы практикуем йогу немедитации, то разница между медитативным и постмедитативным состояниями исчезает. Мы достигаем конечной точки духовного пути, где о подобных различиях даже не упоминается. Видение, которое мы обретаем на этом этапе, делает сострадание естественным проявлением постмедитативного состояния. Это не то же самое сострадание, которое ощущают обычные люди, это сострадание, у которого нет объекта, – безобъектное сострадание. Говоря, что «практика йоги немедитации приводит к тому, что сострадание проявляется в постмедитативном состоянии», мы лишь пытаемся описать ситуацию с помощью речи. В действительности мы не можем проводить различие между медитативным и постмедитативным со-

стояниями пробуждённого существа. Это и есть то состояние, которое достигается в результате практики четвёртой йоги. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Психофизические составляющие пусты, лишённые независимого существования.

Тот, кто это осознал, даже не медитируя,

Будет спонтанно проявлять сострадание в отношении других

И никогда не потеряет своих просветлённых качеств!

Сараха сказал:

Найти успокоение в природе ума —

Это как найти убежище у дерева с глубокими и прочными корнями.

Его ветви простираются во всех трёх мирах,

Цветя состраданием,

Которое несёт благо всем без исключения.

Цангпа Гьяре сказал:

От первого этапа йоги единого вкуса

До последнего этапа йоги немедитации

У тебя всё ещё будет иногда возникать цепляние за восприятие,

Даже несмотря на то, что ты воспринимаешь всё как иллюзию.

Когда ты полностью реализуешь йогу немедитации,

Не возникнет даже и мысли о том, что всё является иллюзией.

Просветлённое существо должно оставаться в контакте с обычным миром, даже если оно больше не воспринимает этот мир так же, как воспринимают его обычные существа. Полностью просветлённое существо продолжает жить и работать в обычном мире, и поэтому его сострадание проявляется спонтанно.

3.4. Специфические отклонения

Дже Гомчунг сказал:

Практикуя йогу однонаправленности,
Можно угодить в ловушку цепляния за медитативные
переживания

Как за нечто реальное.

Практикуя йогу неусложнения,
Можно неверно воспринять собственные медитативные
переживания

И не суметь оценить их важность по достоинству.

Практикуя йогу единого вкуса,

Практикующие всё ещё рискуют вовлечься в эйфорию,
И тогда их медитативные переживания утратят яр-
кость и ясность.

Практикуя йогу немедитации,

Практикующие, которые не могут увидеть различий
между

Концептуальным пониманием и реализацией,

Могут всё ещё заблуждаться по поводу того, что знают.

Практикуя йогу однонаправленности, мы можем компенсировать недостаток уверенности, цепляясь за свои медитативные переживания как за нечто реальное.

Практикуя йогу неусложнения, мы можем исказить медитативные переживания, направив всё внимание на концептуальные представления о пустотности. Вместо того чтобы зародить открытость и принятие всех ментальных событий, происходящих в уме, мы ошибочно ставим пустотность в ряд феноменов, которые считаем позитивными, благими и приятными, и противопоставляем её всему тому, что воспринимаем как негативное и неприятное¹⁶⁸. Однако истинное переживание отсутствия концепций возникает лишь в результате развития полной открытости.

Практикуя йогу единого вкуса, очень важно понимать, как выполнять её правильно. Часто случается так, что практикующие становятся жертвами собственного ошибочного восприятия и привычных склонностей и поэтому им очень трудно увидеть всю картину в целом. Нам необходимо свести воедино все противоположные концепции, переживания, идеи и паттерны поведения, поскольку все они основаны на нашем двойственном восприятии и концептуальных построениях¹⁶⁹. Большинству практикующих всё ещё очень трудно достичь подобного уровня интеграции с йогой единого вкуса. Даже те из них, кому повезло добиться хотя бы частичной интеграции, могут по-прежнему быть не в состоянии довести эту интеграцию до совершенства, поскольку не понимают истинного смысла того, что называется «реальность, подобная иллюзии»¹⁷⁰. Когда мы практикуем йогу немедитации, нам необходимо помнить о том факте, что определённые медитативные переживания отсутствия концепций могут означать, что наш ум пребывает в пассивном состоянии и в нём не происходит никакой активности. Это пассивное состояние очень легко перепутать с йогой немедитации, но в действительности это состояние является не чем иным, как пребыванием ума в сознании-хранилище, что само по себе является лишь временным переживанием¹⁷¹. Если мы примем это состояние за йогу немедитации, это закроет нам возможность реализовать своё естественное состояние, которое не является чем-то пассивным, а сопровождается ясностью и внимательностью.

3.5. Четыре йоги и памятование в постмедитативном состоянии

Дже Гомчунг сказал:

Во время практики йоги однонаправленности возникают отвлечения,

Которые усложняют нам пребывание в состоянии концентрации.

Во время практики йоги неусложнения ум время от времени отвлекается,

Но мы можем с лёгкостью вернуть его в естественное состояние.

С реализацией йоги единого вкуса

Любые отвлечения уходят в прошлое.

На уровне йоги немедитации

Не существуют даже сами концепции отвлечения или неотвлечения —

Они больше не имеют никакого значения.

Мы отвлекаемся и наш ум становится рассеянным во время практики однонаправленности из-за того, что мы не способны поддерживать памятование и забываем, что собирались медитировать. Даже если нам удаётся сохранять памятование некоторое время, то в большей степени благодаря выработанной привычке, а не подлинному осознанию своих ментальных состояний¹⁷².

Если, выполняя практику йоги неусложнения, мы будем фиксироваться на применении памятования, у нас могут развиваться различные формы цепляния, и это станет причиной отвлечения от медитации. Однако на этом этапе духовного развития мы уже обладаем способностью сохранять памятование и потому готовы приступить к практике проникающего видения своего истинного состояния. Во время практики второй йоги (в отличие от первой) в равной степени допустимы и неотвлечение, и отвлечение.

Когда мы реализуем йогу единого вкуса, то можем время от времени терять памятование в постмедитативном состоянии, но это никак не влияет на наше понимание. Мы уже не можем полностью отвлечься от медитативного состояния. Фактическое отвлечение не может произойти даже в отсутствие памятования, поскольку в

уме непрерывно присутствует глубокое понимание. На этом этапе практикующие обретают способность возвращать памятование в поток ума по собственному желанию. Эта способность позволяет развить проникающее видение единства ощущений, проявлений и пустотности. Подобное проникающее видение позволяет сохранять неотвлечение непрерывно.

Если мы способны практиковать йогу немедитации, это означает, что мы развили памятование до такого уровня, что это привело к полному созреванию мудрости. Нам больше не грозит отвлечение от медитативного состояния. Что бы ни возникало в уме, оно более не становится причиной отвлечений и отклонений, а становится медитативным переживанием. Сама идея неотвлечения больше не имеет никакого значения.

3.6. Интеграция медитативного и постмедитативного состояний

Дже Гомчунг сказал:

В процессе практики йоги однонаправленности
Мы обретаем способность различать медитативное и
постмедитативное состояния.

В процессе практики йоги упрощения
Различие между медитативным и постмедитативным
состояниями становится менее очевидным.

В процессе практики йоги упрощения
Между этими двумя состояниями невозможно провести
никаких различий.

В процессе практики йоги немедитации
Присутствует лишь состояние медитации.

На стадии практики йоги однонаправленности не задействована мудрость, поэтому у нас не возникают истинные переживания во время медитации, и мы не способны воспринимать объекты чувственного воспри-

ятия как иллюзии в постмедитативном состоянии. Тем не менее мы можем получить истинный опыт пребывания в медитативном состоянии, если будем правильно применять памятование.

На стадии практики йоги неусложнения наши переживания во время медитации и после неё отличаются от переживаний практики предыдущей йоги, поскольку на этом этапе мы уже преодолели цепляние за двойственное восприятие субъекта и объекта. На этом этапе практики мы впервые получаем истинный опыт пребывания в медитативном состоянии. Даже несмотря на то, что мы продолжаем видеть различия между медитативным и постмедитативным состояниями, мы тем не менее обретаем способность воспринимать внешние феномены как иллюзию. У нас всё ещё могут возникать двойственные идеи о субъекте и объекте, но они будут интегрированы в наше восприятие окружающего мира как иллюзорного.

На стадии практики йоги единого вкуса больше не существует различий между медитативным и постмедитативным состояниями. Теперь мы понимаем, что всё предстающее перед нашими органами чувственного восприятия или возникающее в потоке ума обладает пустотной природой. Проникающее видение теперь сопутствует и медитативному, и постмедитативному состояниям, поскольку мы видим нераздельность текущего опыта восприятия и окончательной реальности. На этом этапе практики происходит слияние этих двух аспектов.

На стадии практики немедитации разнообразные события опыта восприятия продолжают проявляться, но теперь они больше не отвлекают нас. Всё, что происходит в рамках нашего опыта восприятия, становится частью медитации. Другими словами, все наши переживания, ощущения и действия становятся медитацией. На

этом этапе больше нет необходимости даже упоминать о медитативном и постмедитативном состояниях. Дже Шанг сказал:

После того как в уме возникло
Истинное понимание естественного состояния,
Можешь прыгать, бегать и кричать —
И при этом сохранять медитативное состояние.
Если в уме нет истинного понимания,
То даже если будешь прикладывать усилия, пытаюсь
установить ум в состояние медитации,
Сидя в надлежащей позе,
Он так и будет оставаться в постмедитативном состоя-
нии.

Это означает, что ты пока ещё не обрёл способность
сохранять присутствие.

И далее:

Даже если обладаешь глубоким пониманием
Учений и методов медитации
И высоким воззрением,
Без истинного опыта пребывания в состоянии медита-
ции
Тебя непрерывно будет преследовать
Разделение на медитативное и постмедитативное со-
стояния,
Разделение на сохранение и потерю памятования,
Разделение на отвлечение и неотвлечение.
Только после того, как избавишься от идеи о необхо-
димости прикладывать для медитации усилия,
Реализуешь йогу немедитации.

Главный вопрос, который поднимает тема практики
четырёх йог, звучит следующим образом: «Как нам
поддерживать осознание таким образом, чтобы мы
могли распознавать и отслеживать, что происходит?». Если мы способны на это, то даже физические действия, такие как прыжки, бег и разговоры, становятся частью

медитации¹⁷³. И напротив, если мы не способны сохранять присутствие, то истинное переживание состояния медитации будет всё время от нас ускользать, даже если мы будем всё своё время проводить на подушке для медитации. Таким образом, решающим фактором является не то, что мы медитируем, а то, что мы сохраняем присутствие. Как только мы обретём способность сохранять присутствие, то придёт и понимание нераздельности медитативного и постмедитативного состояний, сохранения памятования и потери памятования, отвлечения и неотвлечения. Если мы будем практиковать подобным образом, то в какой-то момент будем готовы приступить к практике йоги немедитации. Эта последняя йога соответствует пятому пути бодхисаттв – пути необучения более¹⁷⁴.

3.7. Четыре йоги и их стадии интеграции

Дже Гомчунг сказал:

Йогой однонаправленности

Мы устанавливаем ум в естественное состояние, свободное от искусственных ментальных построений.

Йогой неусложнения

Мы привносим реализацию, полученную в медитативном состоянии, в постмедитативное состояние.

Йогой единого вкуса

Мы объединяем медитативное и постмедитативное состояния,

Применяя опыт, полученный в медитативном состоянии, к повседневным жизненным ситуациям.

Йога немедитации является моментом истины,

Когда медитативное и постмедитативное состояния становятся нераздельными.

Первая йога подразумевает, что мы постоянно применяем памятование, устанавливая с его помощью ум в

его естественное состояние. На этом этапе нам всё ещё нужно прилагать усилия, которые необходимы для того, чтобы пребывать в состоянии медитативного равновесия и постмедитативного памятования, когда мы стараемся использовать обычную повседневную активность для развития силы памятования.

Вторая йога подразумевает, что мы обретаем способность стабильно поддерживать памятование и должны оставаться в медитативном состоянии, которое характерно абсолютной открытостью, подобной открытости пространства. На этом этапе мы относимся к событиям опыта восприятия как к иллюзорным проявлениям, характерным для постмедитативного состояния, ведь теперь мы осознаём отсутствие у них независимого существования. Открытость медитативного состояния, которая подобна открытости бескрайнего пространства, и иллюзорные переживания постмедитативного состояния сливаются воедино и становятся неразрывно связанным единством.

Третья йога подразумевает, что мы избавляемся от всех двойственных концепций и воспринимаем всё, что возникает, как единство. Относительная реальность (которая воспринимается обычным сознанием) и окончательная реальность (природу которой мы постигаем) воспринимаются как недвойственные и нераздельные¹⁷⁵.

Четвёртая йога подразумевает, что в результате успешной интеграции на предыдущих стадиях практики мы достигаем совершенного духовного развития. Гампопа сказал:

Йога однонаправленности

Создаёт благоприятные условия для развития спонтанности.

Йога неусложнения

Обеспечивает возможность для развития недвойственного восприятия.

Йога единого вкуса
Ведёт к прямой реализации отсутствия концепций.
Йога немедитации
Дарует полную свободу от загрязнений и омрачений.

3.8. Другие характеристики четырёх йог

Цангпа Гьяре сказал:

На этапе йоги однонаправленности мы пока не знаем
трансцендентного состояния.

Это обычное медитативное состояние,

Которое ведёт к обычному результату.

На этапе йоги неусложнения раскрывается трансцен-
дентное,

И мы впервые получаем прямой опыт достоверного
восприятия феноменов.

На этапе йоги единого вкуса

Мы обнаруживаем, что обычное и трансцендентное

Присутствуют одновременно и нераздельно.

Йога же немедитации прочно покоится

В истинном аутентичном состоянии дхармакаи.

Йога однонаправленности позволяет добиться лишь
обычных результатов. Йога неусложнения позволяет
впервые увидеть проблеск окончательной реальности.
Йога единого вкуса характерна тем, что мы восприни-
маем все события – эмпирические и ментальные – как
нераздельные с окончательной реальностью, что полно-
стью устраняет их потенциал к отвлечению нашего
ума¹⁷⁶. Йога немедитации означает, что мы стабильно
пребываем в истинном аутентичном состоянии бытия,
которое возможно реализовать лишь вне концептуаль-
ной медитации. Цангпа Гьяре сказал:

Если мы будем усердно практиковать йогу однона-
правленности,

Наше одержимость феноменами автоматически пре-
кратится.

Мы можем даже развить особые способности,
Свойственные тем, кто практикует индуизм.
Когда мы реализуем йогу неусложнения,
То впервые видим проблеск окончательной реальности.
Всё, что возникает в потоке ума или предстаёт как со-
бытия чувственного восприятия,
Есть не что иное, как театральное представление по-
тенциала энергии.
В нашем восприятии произойдут изменения,
Степень которых зависит от наших способностей.
У нас появятся новые способности —
Например, возросшее сострадание.
Когда мы реализуем йогу единого вкуса,
Внешний мир и всё его содержимое
Станут землёй будд.
Больше не будет иметь значения, чем мы заняты:
Мы можем сидеть развалившись
Или стоять на голове —
Ум всё равно будет пребывать в состоянии покоя.
Мы будем подобны царю, восседающему на троне, —
Ничто не сможет пошатнуть нашу внутреннюю силу и
спокойствие.
Благодаря тому что мы перестали цепляться за фено-
мены как за обладающие независимым существо-
ванием
И больше не воспринимаем их как что-то субстанцио-
нальное,
Они предстают как следствия стечения причин и усло-
вий.
Одежда, сшитая из качественной парчи,
Сияет на полуденном солнце.
Теперь подобным образом для нас засияет вся красота
мира.
Неся пользу другим и ведя их по пути,
Мы уже обладаем всеми качествами совершенного
будды.
Когда мы реализуем йогу немедитации,

То станем полностью просветлёнными существами.
По окончанию этого этапа больше нет ничего, что
нужно было бы преодолеть, и ничего, чему можно
было бы научиться.

Так в текстах махамудры описываются качества и
характеристики четырёх йог. Даже Янгонпа сказал:

Осваивая четыре йогии махамудры,
Мы видим, как они воздействуют на нашу практику,
И используем их для того, чтобы постичь собственную
природу.

Практикуя йогу однонаправленности,
Мы перестаём цепляться за физическое тело
И приводим пять структур чувственного восприятия в
состояние покоя.

Практикуя йогу неусложнения,
Мы перестаём цепляться за эмоции и инстинктивные
реакции

И приводим сознание в состояние покоя.

Практикуя йогу единого вкуса,
Мы отсекаем все концептуальные категории
И приводим эгоцентричный ум в состояние покоя.

Практикуя йогу немедитации,

Мы отсекаем сознание

И приводим сознание-хранилище в состояние покоя¹⁷⁷.

Таким образом, четыре йогии оказывают воздействие
на пять психофизических составляющих, которые
включают понятие о собственном «я» и восемь форм
сознания. Даже Янгонпа сказал:

Практикуя йогу однонаправленности,
Мы учимся стабилизировать ум, но он всё ещё остаётся
загрязнённым.

Практикуя йогу неусложнения,

Мы учимся различать медитативные переживания и
реализацию¹⁷⁸.

Практикуя йогу единого вкуса,
Мы объединяем два типа достижения в медитации:
Медитативные переживания, основанные на ощущениях,
и реализацию, основанную на проникающем видении.

Практикуя йогу немедитации,
Мы понимаем, что не существует разницы между
Медитативным и постмедитативным состояниями
И что нет необходимости выполнять формальную практику.

Эти строки описывают четыре йоги с точки зрения различий между медитативными переживаниями и окончательной реализацией. Эти четыре йоги, которые сопоставимы с различными уровнями медитативных переживаний и реализации, необходимо воспринимать в соответствии с законом причины и следствия. Дже Ян-гонпа сказал:

На уровне йоги однонаправленности
Мы всё ещё переживанием следствия,
Поскольку всё ещё верим в реальность феноменов.
На уровне йоги неусложнения
Мы понимаем, что принцип причины и следствия не является фиксированным и догматичным,
Это, скорее, нечто относительное, что определяется взаимозависимостью.

На уровне йоги единого вкуса
Мы видим, что причинно-следственные связи не обладают независимым существованием,
И начинаем понимать, что их природой является пустотность.

На уровне йоги немедитации
Мы постигаем, что нет ничего, что обладало бы независимым существованием.

Всё сущее подчинено закону взаимозависимости.

Здесь четыре йоги описаны в связи с принципом причины и следствия в рамках ментальных событий.

Если мы разберёмся в том, какую роль играет этот принцип в работе ума, то поймём и закон кармы. Некоторые буддисты говорят, что «если постичь природу ума с помощью практики медитации, то не будет нужды беспокоиться о законе кармы, поскольку ум будет полностью очищен и в нём не будут появляться новые кармические отпечатки». Подобные заявления полностью безосновательны. Краткий опыт постижения природы ума не означает автоматического освобождения ума от работы закона кармы.

При практике йоги однонаправленности сохраняются все предпосылки для создания новой кармы, поскольку мы всё ещё цепляемся за свои медитативные переживания. Мы всё ещё накапливаем новую карму, даже после того как постигли природу ума, практикуя йогу неусложнения, поскольку продолжаем проводить различия между переживаниями, свойственными медитативному и постмедитативному состояниям. Мы можем даже временно поддаться отвлечениям и создать новую карму во время практики йоги единого вкуса. Говоря вкратце, пока ум хотя бы иногда цепляется за объекты, накопление кармических отпечатков и формирование привычных склонностей не прекратится. В тексте «Драгоценная гирлянда из украшений» сказано:

Если веришь в независимое существование феноменов,
То поверишь и в неизменное реальное собственное «я».
Пока не избавишься от подобных ложных представлений,
Будешь накапливать карму.

Гампопа сказал:

Пока не отсечёшь цепляние,
Будешь продолжать накапливать карму,
Обусловленную концептуальными заблуждениями.
Поэтому продолжай опираться на памятование.

Закон кармы – принцип причины и следствия – может функционировать на нескольких уровнях в зависимости от силы нашего цепляния. Без проникающего видения окончательной реальности мы так и будем продолжать накапливать карму посредством цепляния за ментальные образы и события, даже если будем усердно медитировать. По мере прогресса на пути меняется наше отношение к этой карме, но её действие никоим образом не прекращается. Даже после прямого опыта проникающего видения природы реальности восприятие подобных иллюзии кармических следствий будет продолжаться до тех пор, пока мы не стабилизируем свою реализацию¹⁷⁹. Гампопа сказал:

Вы можете спросить: «Где проходит разделительная черта между сферой кармы и сферой, лежащей за пределами кармы?». Закон кармы будет функционировать до тех пор, пока мы не обретём подлинную реализацию истинной природы феноменов и не сможем воспринимать обычный мир как иллюзию. Даже если мы получим опыт проникающего видения природы реальности, остатки наших кармических привычных склонностей останутся с нами до тех пор, пока мы не стабилизируем эту реализацию. Нам следует воспринимать следствия проявления этих остатков кармических склонностей как иллюзию. Говоря вкратце, кармический закон причины и следствия не перестанет функционировать до тех пор, пока мы не достигнем полной реализации своего естественного состояния. Лишь освоив естественное состояние, мы сможем полностью освободиться от кармы.

Именно так объясняет разницу между кармой и выходом за её пределы Гампопа. Некоторым людям такие объяснения могут не понравиться, поскольку, по их мнению, «в учениях говорится, что люди, достигшие высокой духовной реализации, не подвержены болез-

ням, старости и другим разновидностям страдания. Как же мы можем говорить о том, что такие люди всё ещё зависят от закона кармы?». Так рассуждать могут лишь те, кто не смог понять, что существует множество разных форм работы закона кармы¹⁸⁰. Некоторые виды страдания возникают именно в силу отсутствия проникающего видения. Когда в нашем уме заправляет невежество, мы не способны действовать, руководствуясь мудростью.

Существуют также такие виды страдания, которые являются следствиями не текущих реальных действий, а наших латентных склонностей. Как только мы добились стабильной реализации окончательной реальности, то сразу перестаём цепляться за феномены, а потому больше не совершаем действий, накапливающих карму. Тем не менее наши кармические отпечатки и латентные привычные склонности ещё не полностью устранены. Поэтому на наш ум продолжают оказывать влияние иллюзорные кармические следствия и кармические проявления более тонкого уровня. В тексте Шантидевы «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Когда ум постигает окончательную реальность,
Мы преодолеваем привычные склонности грубого
уровня.

Когда проникающее видение природы реальности достигают совершенства,
Исчезают последние следы нашей кармы.

И далее:

Но разве возможно такое, чтобы маг,
Материализовав в пространстве прекрасную девушку,
Затем сам же соблазнился собственноручно созданной
иллюзией,
Прекрасно понимая, что это обычный трюк?

Таким же образом благодаря реализации пустотности постепенно ослабляются, а затем и вовсе сходят на

нет все наши кармические привычные склонности, обусловленные реакциями на беспокоящие эмоции и концептуальными заблуждениями.

Четыре йоги махамудры. Подробное объяснение

Этот раздел состоит из двух частей:

1. Разделение четырёх йог на двенадцать этапов
2. Объяснение каждого из двенадцати этапов

1. Разделение четырёх йог на двенадцать этапов

Если обратиться к текстам Гампопы, то мы не найдём там ничего про разделение четырёх йог на двенадцать этапов. Объяснение этого разделения передавалось от учителя ученику устно, что становится очевидным из наставлений Дже Гомцула и других мастеров. В наставления по медитации Дже Гомцула четыре йоги махамудры представлены как двенадцать этапов – четыре йоги, разделённые каждая на три этапа – начальный, промежуточный и заключительный. Пхагмо Друпа, ещё один мастер школы кагью, также упоминает начальный, промежуточный и заключительный этапы каждой из четырёх йог махамудры.

Эти устные наставления передавались от учителя к ученику и известны как линия передачи Цангпы Гьяре и его учеников. Среди других мастеров этой линии можно упомянуть Рангджунга Дордже – Третьего Кармапу, Дже Качопа и двенадцать знаменитых йогоинов. Для нас очень важно сохранить эту линию передачи объяснений четырёх йог, в которой они разделяются на двенадцать этапов, поскольку подобный подход к систематизации медитативных переживаний и реализации в рамках практики махамудры является наиболее удобным и по-

нятным. Качопа, который, как уже говорилось, является мастером линии передачи этих наставлений, также упоминает альтернативный вариант классификации, подразумевающий двадцать четыре этапа. Однако в этой книге мы будем следовать системе двенадцати этапов Пхагмо Друпы, поскольку эта система чаще всего встречается в текстах, посвящённых практике четырёх йог махамудры. Согласно этой системе четыре йог классифицируются следующим образом:

- Йога однонаправленности

1. Начальный этап: отчётливое переживание блаженства и ясности.

2. Промежуточный этап: стабильное сохранение концентрации.

3. Заключительный этап: полная интеграция блаженства, ясности и концентрации.

- Йога неусложнения

1. Начальный этап: понимание, что ум ни на что не опирается.

2. Промежуточный этап: понимание, что ум не имеет основы.

3. Заключительный этап: совершенное понимание сути внешних и внутренних феноменов.

- Йога единого вкуса

1. Начальный этап: понимание, что сансара и нирвана – это одно и то же.

2. Промежуточный этап: достоверное понимание сути концепции «воспринимающий – воспринимаемое».

3. Заключительный этап: постижение равностности феноменов, которая обусловлена тем, что они обладает единой реальностью.

- Йога немедитации

1. Начальный этап: реализация отсутствия медитирующего и медитации.

2. Промежуточный этап: спонтанное пребывание в медитативном состоянии.

3. Заключительный этап: соединение со светоносностью, которая родилась вследствие медитации на внутренней светоносности самого ума.

Стоит упомянуть, что эти двенадцать этапов не похожи на лестницу со ступенями, каждая из которых ведёт к следующей. Нет никакой уверенности, что медитативные переживания махамудры возникнут именно в такой строгой последовательности. Мы можем получать переживания любого из двенадцати этапов четырёх йог на протяжении всей практики. Например, когда мы достигнем, но ещё не полностью реализуем заключительный этап йоги однонаправленности, то можем одновременно с этим получить опыт переживания, соответствующий начальному или промежуточному этапу йоги неусложнения.

Точно так же, если мы не довели до совершенства понимание, соответствующее заключительному этапу йоги неусложнения, то вполне может случиться так, что у нас возникнут переживания, соответствующие начальному или промежуточному этапу йоги единого вкуса. Если у нас пока нет полного понимания, соответствующего заключительному этапу йоги единого вкуса, у нас тем не менее могут возникать переживания, соответствующие начальному или промежуточному этапу йоги немедитации. У нас нет необходимости слишком озадачивать себя конкретной интерпретацией этих двенадцати этапов, поскольку они не всегда следуют в строгой последовательности¹⁸¹.

Четыре йоги представлены в соответствии с прямыми медитативными переживаниями и реализацией основателей нашей линии передачи, которые воздвигли знамя победы на вершине практики медитации. Их систематизированная подача наставлений соответствует

постепенному пути практики, поскольку этот путь наиболее подходит большинству людей. Однако нам следует помнить о том, что освоение этих четырёх йог вовсе не должно происходить исключительно в соответствии с определённой последовательностью стадий и этапов.

Что касается тех редких индивидуумов, которые обладают способностями к мгновенному или промежуточному путям постижения, то их медитативные переживания тем более не будут обусловлены никакой последовательностью этапов. В наши дни среди множества людей, которые считают себя практикующими, не найти йогингов с подобными неординарными способностями. Такие практикующие проводят время в лености и отвлечениях. Те медитативные переживания, которые возникают у этих людей, не ведут к углублению уверенности, если не сказать худшего. Однако любой, кто обладает склонностью к медитации, кто получил надлежащие наставления от мастера линии передачи, даже в наше время вполне может добиться прогресса, о котором говорится в этих наставлениях.

Поэтому очень важно предоставить людям чёткую схему оценки прогресса практики медитации. Именно для этой цели я привожу здесь ключевые аспекты объяснения практики четырёх йог согласно текстам нашей традиции.

2. Объяснение каждой из двенадцати стадий

2.1. Йога однонаправленности

2.1.1. Разделение на три этапа

В контексте практики четырёх йог однонаправленность не является одним из уровней медитативной концентрации. Это особое медитативное состояние, которого можно достичь лишь с помощью практики первой

йоги, поскольку для этого требуются определённые навыки медитации. Подобная однонаправленность, которую нам следует освоить, заключается в том, что ум пребывает в своём естественном состоянии без отвлечений. Мы также должны быть способны использовать осознание для того, чтобы интегрировать состояния покоя и движения ума.

Читатели могут возразить: «Если практикующие могут пребывать в естественном состоянии на этапе практики йоги однонаправленности, что такого особенного тогда в переходе к йоге неусложнения?». Считается, что истинное ознакомление с природой ума впервые происходит на стадии практики йоги неусложнения. На стадии практики йоги однонаправленности мы можем получить лишь приблизительное представление о ней. Выбранным объектом медитации становятся исключительно ментальные события, поскольку мы ещё не развили способность интегрировать свои внутренние и внешние ощущения и до сих пор цепляемся за медитативные переживания. Для того чтобы избавиться от этого цепляния, нам и нужно практиковать последующие три йоги махамудры.

Некоторые комментаторы и практикующие путают однонаправленность шаматхи с однонаправленностью махамудры. Во время практики однонаправленности шаматхи наш ум может время от времени погружаться в пассивное состояние, поскольку мысли, концепции и идеи приходят в состояние покоя и ум получает возможность пребывать в сконцентрированном состоянии. У нас может также возникнуть переживание ясного осознания, объединённого со светоносным аспектом ума. Однако это не то же самое переживание, какое возникает во время практики однонаправленности махамудры. Другие комментаторы пришли к ошибочному выводу, что понимание пустотности можно использо-

вать как дополнение к медитации шаматхи, которое приведёт ум в состояние однонаправленности. Однако это в корне неверное предположение.

Первое предположение является неверным, поскольку надлежащее развитие шаматхи не может привести к возникновению проникающего видения. Второе предположение является неверным, поскольку одно дело развить понимание пустотности, и совсем другое – реализовать его на практике, пребывая в естественном состоянии. Нам никогда не обрести фундаментальной уверенности в проникающем видении посредством медитации пребывания в покое. Проникающее видение может возникнуть лишь в результате переживания однонаправленности, которое становится возможным только благодаря применению надлежащих методов.

Для того чтобы установить ум в состояние однонаправленности, нам необходимо осознание, которое возникает вслед за проникающим видением своего естественного состояния и стабилизацией ума. Нам также понадобится способность приводить в равновесие состояния покоя и движения ума. Другими словами, мы используем памятование и осознание для того, чтобы наблюдать истинную природу наших мыслей и эмоций в процессе их возникновения и прекращения в потоке ума. Таким образом мы пребываем в естественном состоянии первой йоги. Дже Янгонпа сказал:

Трансформация концептуальных усложнений в понимание —

Это врата в естественное состояние.

Тайный аспект медитации – это самораспознавание.

Установление контакта с собственным естественным состоянием

Устраняет разделение; теперь ничто не преграждает путь.

Всё предстаёт как собственный потенциал проявления.

Вовне нет ничего

Кроме нашего собственного естественного состояния

—
Ни памятования, ни проникающего видения и так далее.

Когда полностью осознаёшь это,
То постигаешь, что медитативное состояние сохраняется

И в момент покоя, и в момент движения ума.

Именно так необходимо выполнять практику йоги однонаправленности. Начальный этап йоги однонаправленности определяется медитативными переживаниями блаженства, ментальной ясности и отсутствия концепций. Этот этап включает в себя как первоначальную сложность возникновения этих переживаний, их нестабильность, так и последующий прогресс, когда нам необходимо прикладывать всё меньше усилий. За этим следует промежуточный этап, когда ум может время от времени автоматически устанавливаться в медитативное состояние, без какой-либо необходимости с нашей стороны прикладывать для этого усилия. Если мы продолжаем медитировать, то стабильность нашей практики позволяет нам чувствовать себя всё сильнее. На заключительном этапе наши медитативные переживания становятся более продолжительными по времени и плавно перетекают в постмедитативное состояние. Теперь мы можем сохранять осознание одновременно с вовлечённостью в четыре вида активности – принятие пищи, сидение, хождение и сон. Иногда нам даже удаётся сохранять осознание в течение двадцати четырёх часов. Это осознание включает в себя аспекты ясности и пустотности и является наивысшей точкой заключительного этапа практики йоги однонаправленности¹⁸².

Цангпа Гьяре перечисляет шесть пар критериев достижения плода четырёх йог махамудры¹⁸³. А именно:

1. Произошло постижение окончательной реальности или нет?
2. Освоили мы практику или нет?
3. Увидели мы, что омрачающие мысли являются частью медитации, или нет?
4. Развились у нас надлежащие качества или нет?
5. Обладаем мы совершенным пониманием относительной реальности или нет?
6. Были посеяны семена для созревания рупакаи или нет?

Эти шесть критериев прогресса на духовном пути являются лучшими показателями успешной практики, поэтому далее я остановлюсь на подробном объяснении каждого из них.

Произошло постижение окончательной реальности или нет?

Природа ума – это необусловленная пустотность, это состояние, которое способствует возникновению беспрепятственной ментальной ясности. Если мы сможем оставаться в состоянии пустотности и ясности, подобной пространству безоблачного неба, в котором сияет свет, то обнаружим самоосознавание. Уверенность в том, что мы пребываем в благоприятном физическом и психологическом состоянии, – это не что иное, как видение собственного естественного состояния. И напротив, неспособность обрести подобную уверенность означает, что мы будем пребывать в границах обычного восприятия, свойственного сансаре. Мы будем подобны малым детям, которые смотрят на отражение луны в пруду и не могут решить, настоящая там, в пруду, луна или это только её отражение.

Освоили мы практику или нет?

Мы можем сказать, что освоили практику, лишь в том случае, если уверены, что пребываем в благоприят-

ном физическом и психологическом состоянии, ментальной ясности, что концептуальные усложнения в нашем уме сведены к минимуму и мы способны уверенно поддерживать самоосознавание. Когда это осознание начинает проникать во все аспекты нашей жизни, присутствуя в ней днём и ночью, это означает, что мы освоили практику медитации. И напротив, если мы постоянно теряем осознание во время перехода от медитативного к постмедитативному состоянию, это означает, что мы пока не освоили практику медитации.

Увидели мы, что омрачающие мысли являются частью медитации, или нет?

Когда мы способны поддерживать памятование, то что бы ни возникало в потоке ума или ни проявлялось в рамках опыта восприятия – все эти события становятся частью медитации, и у нас нет необходимости прилагать усилия, чтобы избавиться от них. Даже наши сновидения могут трансформироваться в переживание светоносности. Таким образом, усложнённые мысли могут стать частью медитации. И напротив, если мы испытываем потребность намеренно прилагать усилия к поддержанию памятования и сохранению медитативного состояния, это означает, что усложнённые мысли пока не стали частью медитации.

Развились у нас надлежащие качества или нет?

Если мы больше не озабочены восемью мирскими дхармами и развили особые способности устранения и преодоления, можно считать, что мы обладаем всеми надлежащими духовными качествами. И напротив, если наш ум беспокоен и мы не чувствуем духовного потепления, это означает, что мы ещё не развили надлежащие духовные качества.

Обладаем мы совершенным пониманием относительной реальности или нет?

Если мы воспринимаем внешний мир серьёзно и берём на себя ответственность за все свои действия, а наша практика медитативной концентрации отличается чистотой и ясностью, то можно сказать, что мы обладаем совершенным пониманием принципа взаимозависимого возникновения. Если мы следуем нормам поведения и не бросаем вызовы окружающему миру, это является знаком того, что мы обладаем совершенным пониманием относительной реальности. И напротив, если наша практика и понимание пустотности не способствуют нашему серьёзному отношению к окружающему миру, если мы ведём себя нестабильно и безответственно, это указывает на то, что мы не обладаем таким совершенным пониманием.

Были посеяны семена для созревания рупакаи или нет?

Мы можем говорить о том, что были посеяны семена созревания просветлённого тела, в том случае, если относимся к окружающему миру серьёзно и можем зародить сострадание, поскольку ощущаем желание быть полезными другим существам, когда видим, что они испытывают страдания. И напротив, если мы озабочены лишь своей личной практикой медитации и чувствуем привязанность к медитативным переживаниям, это означает, что такие семена так и не были посеяны. Когда наш ум омрачён и сосредоточен лишь на самом себе, нам очень сложно зародить сострадание и желание заботиться о других. Мы просто не обращаем внимания на возникновение какой-либо идеи о помощи другим и концентрируемся лишь на собственных медитативных переживаниях.

2.1.2. Возникновение внутреннего переживания

На начальном этапе йоги однонаправленности мы испытываем ощущение физического и ментального комфорта, ментальную ясность и ослабление концептуальных усложнений, но при этом обнаруживаем, что нам очень сложно не цепляться за эти переживания. Все наши медитативные переживания и проблески реализации будут окрашены этими ощущениями, но загрязнённые мысли и беспокоящие эмоции, которые возникают во время медитации, в большинстве случаев будут растворяться естественным образом.

Постепенно у нас разовьётся уверенность в своей практике медитации, но время от времени мы будем отвлекаться на омрачающие мысли. В постмедитативном состоянии мы сможем сохранять позитивное отношение к окружающему миру. Если мы сможем поддерживать памятование, то открытость ума и ясность сознания, которые мы развили практикой медитации, будут привнесены в нашу повседневную жизнь, помогая нам обрести начальное понимание того факта, что все феномены являются следствиями стечения причин и условий и что все медитативные переживания обусловлены самим умом.

Мы станем меньше спать и время от времени видеть осознанные сновидения, однако на этом этапе между нашими сновидениями и сновидениями обычных людей всё ещё не будет никакой разницы. Количество сновидений может даже возрасти, но далеко не все из них будут осознанными.

Может получиться так, что мы будем испытывать сложности во время медитации, а наш ум будет отвлекаться на тревогу и беспокойство. Мы будем думать: «Не может быть такого, чтобы я был способен пребывать в медитативном состоянии». Нам может показаться-

ся, что нет вообще никакого прогресса. Однако у нас будут возникать и позитивные медитативные переживания, и тогда мы будем думать: «Вот это была очень удачная сессия медитации!». В нашей практике будет множество подобных колебаний вверх-вниз. Каждый раз, когда происходят такие колебания, обусловленные позитивными и негативными медитативными переживаниями, нам следует зарождать ощущение связи с линией передачи и развивать чистое видение аутентичности учений¹⁸⁴. Это также поможет нам зарождать сострадание и желание проявлять заботу о других.

На промежуточном этапе йоги однонаправленности мы станем более стабильными, а наши медитативные переживания станут более устойчивыми. Медитативной концентрации будут сопутствовать три переживания – блаженство, ментальная ясность и отсутствие концепций или открытость. У нас станет получаться устанавливать ум в медитативное состояние естественным образом, даже в то время, когда мы не выполняем формальные сессии медитации, а все ментальные события, возникающие в уме, будут в этом состоянии освобождаться сами по себе.

Ментальная активность существенно снизится, и всё, что возникает в потоке ума, будет растворяться естественным образом. Мы будем способны сохранять ощущение открытости и ментальной ясности в постмедитативном состоянии и воспринимать всё с позиции открытости ума. Однако мы всё ещё можем время от времени скатываться к своим старым привычкам, воспринимая все феномены таким образом, как будто они обладают реальным независимым существованием. Но, даже учитывая это, нам теперь будет гораздо проще применять памятование в постмедитативном состоянии. Мы станем способны воспринимать свои сновидения как медитативные переживания, но они не всегда будут

восприниматься как часть медитации. Мы будем способны тратить на сон меньше времени и обнаружим, что практика медитации приносит нам радость, которая не становится при этом для нас объектом цепляния.

На заключительном этапе йоги однонаправленности медитативные переживания физического и психологического комфорта, а также ментальной ясности и отсутствия концепций, станут возникать непрерывно. Они будут сопровождать все события опыта восприятия, а также ментальные события и эмоциональные реакции. Теперь все наши омрачённые мысли будут растворяться в этих медитативных переживаниях. Всё, что будет возникать в рамках функционирования структур чувственного восприятия в постмедитативном состоянии, будет также освобождаться в этих медитативных переживаниях. То же самое будет происходить и с нашими сновидениями.

На этом этапе у нас всё ещё будет присутствовать остаточное цепляние, поскольку мы всё ещё можем воспринимать эти медитативные переживания как нечто желанное. Однако подобное остаточное цепляние не так опасно, как то цепляние, которое было свойственно нам на предыдущих этапах практики. По мере продвижения наши медитативные переживания будут постепенно трансформироваться и объединяться. Теперь мы можем ощущать блаженство и пустотность, осознание и пустотность, растворение мыслей и ясность, события опыта восприятия и ясность, события опыта восприятия и пустотность. Благодаря подобным медитативным переживаниям мы постепенно начнём воспринимать все феномены как иллюзии. На заключительном этапе практики йоги однонаправленности могут возникать очень разные медитативные переживания, включая проявление определённых особых способностей, сильной преданности и чистого видения. Некоторые люди даже оши-

бочно воспринимают медитативные переживания, присущие этому этапу практики йоги однонаправленности, как совершенное медитативное состояние, выше которого уже нет никаких других состояний.

2.1.3. Условия для практики йоги однонаправленности

Йогу однонаправленности следует практиковать в уединении – в горах или другом безлюдном месте, приняв при этом обет молчания. Если ум загрязняется, у нас не получится использовать его подобающим образом, и тогда он может впасть в состояние вялости. Даже в отсутствие самых очевидных загрязнений мы всё ещё можем испытывать трудности. Например, может ослабнуть концентрация на выбранном объекте медитации, и он перестанет быть ясным и отчётливым. Поэтому очень важно поддерживать высокий уровень внимания, избегая при этом загрязнений.

В ходе практики нам могут встретиться препятствия вялости и возбуждения, для устранения которых необходимо применять противоядия, описанные в соответствующих главах этой книги. Если ум впадёт в состояние вялости, стоит применить методы, направленные на очищение, например раскаяние. Нам следует получать от своего учителя посвящения и наставления по медитации. Этому должны сопутствовать подношения и практика щедрости.

Если наши отношения с учителем и другими практикующими по какой-либо причине испортились, необходимо их восстановить при помощи надлежащих методов. Если такому восстановлению мешают какие-то личные мотивы, следует воспринимать сложившуюся ситуацию как препятствие на духовном пути и попробовать устранить его с помощью противоядий – принятия прибежища, отречения от сансары, укрепления предан-

ности, развития чистого видения и сострадания¹⁸⁵. Всё это необходимо осуществить перед тем, как приступить к медитации.

После того как все эти предварительные действия выполнены, следует установить ум в медитативное состояние и далее поддерживать его. Если в уме возникают мысли или эмоции и ум начинает автоматически за них цепляться, нужно убедиться, что одновременно с этим процессом в уме сохраняется осознание. Птица зимородок следит за плывущей рыбой и хватается именно в тот момент, когда та выпрыгивает из воды; точно так же должно действовать наше осознание, «хватая» мысль или эмоцию в тот самый момент, когда та возникла.

Нам следует сохранять однонаправленную концентрацию, не цепляясь за мысли. Мы не должны отвлекаться на усложнённое мышление, не должны цепляться за состояние покоя или позволять себе теряться в событиях опыта восприятия в постмедитативном состоянии. Так мы тренируем себя в том, чтобы не цепляться за приятные и неприятные медитативные переживания.

Не имеет значения, какие именно мысли и переживания рождаются в нашем уме, – нам не следует ни позволять им распространяться, ни пытаться подавлять или блокировать их. Когда возникают яркие медитативные переживания, они заслоняют истинную природу ума, поэтому очень важно научиться не увлекаться ощущениями от медитативных переживаний. Это становится возможным, если поддерживать осознание, не обуславливая ум.

В постмедитативном состоянии нам следует изучать биографии известных мастеров линии передачи, узнавая о том, как они практиковали и с какими трудностями сталкивались. Также следует читать песни реализации этих мастеров – дохи – и размышлять следующим обра-

зом: «Я буду поступать точно так же, как они, и выполнять те же практики». Подобные размышления являются очень мощным вдохновляющим средством.

Если мы не можем освоить йогу однонаправленности даже после того, как практиковали её долгое время, стоит попробовать метод трёх устранений: устранение цепляния за собственное «я»; устранение цепляния за свою нынешнюю жизнь; устранение цепляния за тех людей, которых мы любим, и неприязни к тем людям, к которым мы недолюбливаем. Чтобы избавиться от цепляния за тело, следует поднести его мастерам линии передачи. В качестве практики щедрости мы можем раздать своё имущество своим ваджрным братьям и сёстрам, что позволит нам устранить цепляние за него, избавившись от мечтаний о жизни в достатке. Необходимо сократить количество потребляемой пищи и используемой одежды, а также свести к минимуму разговоры с другими, проводя всё больше время в уединении.

Нам гораздо проще избегать отвлечений, когда мы находимся в уединении – в отсутствие объектов, на которые обычно направлены наши эмоциональные реакции. Это позволит нам свести к минимуму вождеделение и неприязнь. Уму легче сохранять неотвлечение, когда он покидает привычную окружающую среду. Даже если мы не готовы оставаться в уединении очень долго, то следует приложить усилия хотя бы к тому, чтобы сделать ретрит в несколько лет, сохраняя на всём его протяжении полное молчание.

Используя вышеуказанные методы, мы в совершенстве освоим йогу однонаправленности. Мы преодолеем цепляние к медитативному состоянию, когда станем способны пресечь свою чрезмерную привязанность к позитивным медитативным переживаниям. Мы также придём к выводу, что проявления ума, которые мы обычно воспринимаем как хорошие или плохие, в ре-

альности ничем не отличаются друг от друга. Убежденность в том, что возникающие в уме ментальные события не могут быть разделены на хорошие и плохие, рождается в самом уме. Таким образом, ум освобождается от отвлечений, обусловленных медитативными переживаниями, и пребывает в очищенном и необусловленном состоянии¹⁸⁶. Нам следует сохранять стабильность пребывания в этом состоянии. Гампопа сказал:

Как новичку, тебе следует научиться обнаруживать осознание и поддерживать его. В результате ты поймёшь, что осознание присутствовало в потоке ума изначально. Когда ты примешь это как данность, то обретёшь уверенность.

Цангпа Гьяре сказал:

Когда мы в совершенстве осваиваем йогу однонаправленности,
То выходим за пределы медитативных переживаний,
Практикуя безобъектную медитацию.

Очень важно непрерывно размышлять о том, какую опасность представляет для истинной реализации цепляние за медитативные переживания. Те практикующие, чья дисциплина оставляет желать лучшего, или те, кто не считает нужным консультироваться со своим наставником по медитации, могут запросто перепутать некоторые медитативные переживания с окончательной реализацией. Если мы вдруг допустили подобную ошибку, то нам не реализовать природу ума, медитируя мы хоть весь остаток жизни. Даже если у нас случился проблеск видения истинной природы ума, мы можем с лёгкостью потерять этот опыт или отклониться от пути тем или иным образом. Гампопа сказал:

Ты можешь заявлять, что твоё воззрение свободно от крайностей,
Но если это воззрение не основано на реализации,

Оно представляет собой не что иное, как концептуальное построение, созданное обычным умом.

Не обретя совершенной уверенности в своём воззрении,

Даже если мы будем усердно медитировать,

Нам не освободить свой ум от пут сансары.

Дже Дрикунгпа сказал:

Цепляния за медитативные переживания

Могут привести лишь к перерождению в высших землях сансары и ни к чему более.

Поэтому для практикующих очень важно выйти за пределы медитативных переживаний и не цепляться за них. Нам не следует цепляться даже за естественное состояние. Сараха сказал:

Необходимо отсечь

Даже цепляние за природу ума.

Гампопа сказал:

Двойственная концепция «переживающий – переживание»

Не позволяет нам распознать истинное состояние,

Несмотря ни на какую интенсивную практику медитации.

Мы можем сказать, что постигли отсутствие концепций, тогда, когда способны избегать подобных ловушек и научились не цепляться за медитативные переживания. Тогда двойственные представления, такие как пустотность (воспринимаемая как объект) и ум (воспринимаемый как субъект), растворяются, и наша медитация становится йогой однонаправленности.

2.2. Йога неусложнения

2.2.1. Разделение на три этапа

Термин «неусложнение» подразумевает, что естественное состояние ума ничем не обусловлено и этим по-

добно пространству. В силу этого мы не можем говорить о естественном состоянии как о чём-то, что возникает, пребывает и прекращается. Эта природа ума является неконцептуальной, поскольку лишена характеристик. Нагарджуна в своём тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказал:

Наивысшее состояние всех феноменов
 Не возникает, не пребывает, не прекращается.
 Его нельзя описать с позиции крайностей
 «Существование – несуществование»,
 «Возникновение – прекращение»,
 «Единое – множественное».
 Оно находится за пределами подобных характеристик.

Некоторые люди говорят, что отсутствие концепций иными словами – это «остановка двойственного мышления», в то время как другие утверждают, что «это и есть постижение пустотности». Однако оба эти воззрения являются неверными. Если бы первое предположение было верным, то медитативное состояние покоя ума, отличающееся тем, что все мысли временно сходят на нет, в то же время являлось бы состоянием, свободным от концепций. Если бы второе предположение было верным, то состоянием, свободным от концепций, являлось бы воззрение, основанное на восприятии всех феноменов как пустотных. Однако оба эти допущения являются невыполнимыми. Практикуя йогу неусложнения, мы в конечном итоге получаем прямой опыт постижения природы ума, которая необусловленна, как пространство, и чьё присутствие ни на что не опирается. Она не может ни улучшиться, не ухудшиться. В одной известной сутре сказано:

Это нечто глубокое, спокойное, свободное от концептуальных усложнений,
 Естественным образом светоносное и необусловленное.

В «Уттаратантре» сказано:

Природа ума светоносна,
Необусловленна, словно пространство, и неизменна.

Таким образом, йога неусложнения ведёт к реализации природы ума. Эта йога также разделена на три этапа реализации – начальный, промежуточный, заключительный. Начальный этап знаменуется постижением отсутствия концепций. Мы видим, что природа ума свободна от характеристик, которые определяют обычное восприятие. Тем не менее на тонком уровне наш ум всё ещё загрязнён цеплянием за концепцию пустотности. Время от времени у нас могут возникать тревожные состояния, такие как страх того, что мы никогда не сможем покинуть сансару, и надежда на то, что мы обретём покой нирваны. Промежуточный этап ведёт к совершенному пониманию того факта, что природа ума не обладает реальным независимым существованием. Это понимание не загрязнено концептуальными идеями о пустотности, поэтому теперь, что бы ни возникало в потоке ума, оно уже не способно каким-либо образом нас потревожить. Мы пока не обрели полный контроль над своим чувственным восприятием и можем до сих пор цепляться за происходящие в его рамках события. У нас могут возникать эмоциональные реакции в форме надежды и страха. Заключительный этап отличается тем, что мы приходим к выводу, что все наши переживания и концептуальные построения, связанные с пребыванием в сансаре и достижением нирваны, пусты. С этого момента наш ум больше не загрязняют надежда и страх.

Мы можем использовать для оценки нашего прогресса в практике йоги неусложнения те же шесть критериев, о которых шла речь в объяснении йоги односторонности.

Произошло постижение окончательной реальности или нет?

Если нашу реализацию не загрязняет цепляние и если у нас не возникает никаких мыслей, разделяющих субъект (того, кто реализует) и объект (то, что он реализует), это означает, что мы постигли природу ума. И напротив, если мы полностью уверены лишь в своём интеллектуальном понимании пустотной природы ума, то всё ещё будем испытывать к этому медитативному переживанию цепляние тонкого уровня. Подобные переживания действительно характерны для йоги неусложнения, однако это далеко не то же самое, что окончательная реализация, поэтому они не означают, что мы действительно реализовали природу ума.

Освоили мы практику или нет?

Признаком освоения практики является то, что у нас больше не возникают надежда и страх, а те мысли и эмоциональные состояния, которые всё же возникают в потоке ума, растворяются обратно в состоянии неусложнения. И напротив, если мы способны понять, что наши усложнённые мысли и беспокоящие эмоции не обладают независимым существованием, но при этом не способны применить это понимание к своему опыту чувственного восприятия, то так и будем оставаться подвержены влиянию надежды и страха, цепляясь за идею о пустотности. Тогда мы не можем утверждать, что освоили эту практику должным образом.

Увидели мы, что омрачающие мысли являются частью медитации, или нет?

Когда мы распознаём пустотную природу мыслей и эмоций, которые возникают в уме, и приходим к выводу, что всё, что мы видим, слышим, ощущаем как вкус, запах и прикосновение, также обладает пустотной при-

родой, тогда мы обретаем способность использовать усложнённые мысли для медитации. Когда мы можем точно так же распознавать пустотную природу всех ментальных процессов и событий опыта восприятия и в постмедитативном состоянии, то можно утверждать, что наши усложнённые мысли успешно привнесены в медитацию. И напротив, если мы не в состоянии контролировать свои ментальные процессы и ощущения в медитативном или постмедитативном состояниях, это означает, что мы так и не сумели трансформировать мысли, сделав их частью медитации.

Развились у нас надлежащие качества или нет?

Когда мы становимся способны использовать складывающиеся причины и условия для того, чтобы проявить свою внутреннюю духовную силу, это означает, что мы развили надлежащие духовные качества. И напротив, если мы не способны использовать эти причины и условия указанным образом, то это означает, что надлежащие духовные качества мы так и не развили, пусть даже у нас и были некие проблески постижения природы ума.

Обладаем мы совершенным пониманием относительной реальности или нет?

Если мы обрели проникающее видение необусловленного аспекта ума и таким образом обрели способность сохранять реализацию, не пытаясь избегать внешнего мира, это означает, что мы обладаем совершенным пониманием относительной реальности и можем воспринимать ситуации с позиции взаимосвязи относительной и абсолютной, или необусловленной реальности¹⁸⁷. И напротив, если наше понимание необусловленного аспекта ума приводит к тому, что мы на-

чинаем пренебрегать обусловленным аспектом реальности и не принимаем во внимание закон кармы, это является очевидным признаком того, что мы не обладаем совершенным пониманием относительной реальности.

Были посеяны семена для созревания рупакаи или нет?

Если мы пришли к выводу, что ум напрямую связан с двумя аспектами реальности – обусловленным и необусловленным, и способны зародить сострадание, направленное на обусловленный аспект, которое позволяет нам продолжать взаимодействовать с окружающим миром, не теряя при этом состояние, свободное от концепций, это означает, что мы посеяли семена для созревания просветлённого физического тела. И напротив, если мы не способны постичь нераздельность обусловленного и необусловленного аспектов, то нам будет очень тяжело испытывать к другим сострадание. Может случиться так, что, даже обладая определённым пониманием пустотности, мы будем довольно бесцеремонно относиться к окружающему миру, который функционирует на основе принципа взаимозависимого возникновения. Это указывает на то, что мы так и не сумели посеять семена для созревания рупакаи.

2.2.2. Возникновение внутреннего переживания

На начальном этапе этой йоги мы обретаем проникающее видение естественного состояния всех феноменов и приходим к выводу, что оно неизменно, поскольку к нему неприменимы концепции возникновения, пребывания и прекращения. На этом этапе у нас всё ещё сохраняется некоторое цепляние за концепцию пустотности и обусловленные реакции в постмедитативном состоянии, такие как, например, привязанность к близ-

ким людям и недоверчивое, враждебное отношение к чужакам. Это происходит из-за того, что мы всё ещё цепляемся за двойственное представление «я – другие». Большинство наших сновидений состоят из переживаний, обусловленных усложнёнными мыслями и тревожащими эмоциями. Наша практика медитации остаётся неустойчивой, а наше восприятие переходит из одной крайности в другую. Например, большую часть времени мы вполне оптимистично воспринимаем своего учителя и полученные от него наставления. Наши отношения с учителем становятся очень близкими, мы отлично ладим со своими братьями и сёстрами по сангхе и сохраняем уверенность в том, что наша практика эффективна. Однако подобное позитивное настроение может быть нарушено приступами сомнений и неуверенности в себе.

На промежуточном этапе практики йоги неусложнения наше цепляние за концепцию пустотности начинает ослабевать, и усложнённые мысли, возникающие в медитативном состоянии, начнут растворяться сразу после того, как возникают, поскольку теперь мы научились оставлять всё как есть и не цепляться за феномены. Наш ум в силу привычки всё ещё будет цепляться за события опыта восприятия; у нас всё ещё будут время от времени возникать эмоциональные состояния надежды и страха. Что касается постмедитативного состояния, то иногда мы будем настроены очень позитивно, а иногда будем ощущать неуверенность. Иногда наши сновидения будут загрязнены усложнёнными мыслями и тревожащими эмоциями, а иногда – не загрязнены никакими заблуждениями. Наша уверенность остаётся нестабильной. Порой мы ощущаем, что она непоколебима, а порой можем начать сомневаться даже в учителе, не говоря уже о других практикующих и самой практике. В нашем уме всё ещё могут возникать ложные мысли, та-

кие как, например, «Никакого просветления не существует, и никакие низшие формы перерождения нам не грозят» и тому подобные.

На заключительном этапе мы достигаем непоколебимой уверенности в том, что собой представляет единая основа двух аспектов реальности (ограниченность сансары и свобода нирваны), а также совершенного постижения реальности внутренних и внешних феноменов. В нашем уме больше не возникают беспокоящие эмоции надежды и страха; его больше не заслоняют мысли о пустотности или непустотности, о состоянии покоя или состоянии движения. Как только эти аспекты нестабильности сходят на нет, наш ум становится энергичным, открытым и гибким. Любой момент чувственного восприятия сопровождается знанием, что все феномены пусты по своей природе.

Мы всё ещё не способны поддерживать ясность и открытость ума в постмедитативном состоянии, что приводит к периодическому возникновению усложнённых мыслей и тревожащих эмоций, но теперь мы в состоянии стабильно поддерживать медитативное состояние. Подобная ситуация называется «нераздельность самоосознавания и пустотности» и «нераздельность проявления феноменов и пустотности». Это довольно стабильное медитативное переживание, но мы всё ещё не способны поддерживать памятование в постмедитативном состоянии без приложения усилий. Поэтому нам необходимо продолжать развивать памятование. У нас также могут время от времени возникать неосознанные сновидения, которые кажутся нам чем-то реальным.

В любом случае на данном этапе наша реализация достигает довольно продвинутого уровня, и мы рискуем стать заносчивыми, много о себе возомнив. Нам может показаться, что мы в совершенстве реализовали своё истинное состояние, и начать утверждать, что не существует ни сансары, ни нирваны.

Благодаря своей реализации мы начнём понимать то, что раньше было недоступно нашему пониманию. Мы можем прийти к выводу, что наш истинный учитель находится внутри, что природа нашего ума является нашим учителем. Теперь мы можем обратить себе на пользу все обстоятельства и ситуации внешнего мира. Ничто не может оказать на нас негативного влияния. Мы практически полностью избавились от цепляния и больше не вовлекаемся в восемь мирских дхарм. Однако всё это может привести к тому, что у нас появится ощущение высокомерного превосходства и собственной исключительности и мы решим, что у нас больше нет необходимости в наставлениях и внешнем учителе.

2.2.3. Условия для практики йоги неусложнения

Нам следует практиковать отсечение привязанности к объектам чувственного восприятия даже на этапе йоги неусложнения. Нам необходимо перестать потворствовать своим пристрастиям к изысканной пище, одежде и пустой болтовне. Лучше всего проводить время в уединении и хранить молчание. Также лучше воздерживаться от сложных длинных садхан и пудж, ограничиваясь краткими и сущностными. Всё внимание необходимо уделять практикам памятования и осознания, которые свойственны неконцептуальной медитации, и меньше полагаться на вспомогательные техники, такие как йога личного божества, ганачакра-пуджа и другие. В результате нам будет гораздо проще поддерживать ум в надлежащем состоянии, избегая при этом цепляния и отвлечения. В текстах также даётся совет совершать время от времени подношения и проявлять щедрость любыми иными способами, помогая нуждающимся людям, и тем самым накапливать заслуги, эффективно функционируя в относительной реальности. Развитие пре-

данности и зарождение сострадания поможет нам поддерживать контакт с миром взаимозависимого возникновения.

Очень полезно пытаться подражать качествам великих мастеров прошлого и других практикующих, что позволяет нам сохранять интерес к духовному развитию. Можно использовать дохи – песни реализации, составленные мастерами линии передачи, – учить их наизусть и самим исполнять. Если в нашей жизни недостаточно радости, если мы чувствуем себя дискомфортно, если нам тревожно, если мы взволнованы, если мечтаем, например, о каких-то особенных удовольствиях, то следует использовать методы различных буддийских традиций, которые позволяют устранить подобные импульсы, такие как йога мистического внутреннего жара, особые молитвы или физические упражнения¹⁸⁸. Использование этих методов помогает нам избавиться от ощущения застоя в практике. Если мы освоим заключительный этап йоги неусложнения, но при этом нам начнёт казаться, что мы больше не прогрессируем, следует вернуться к выполнению вспомогательных тантрических практик и размышлять о трёх типах непривязанности. Также благоприятно получать посвящения, признавать свои скрытые недостатки, раскаиваться в ошибках и обращаться с молитвами к различным объектам преданности. Эти практики помогут нам углубить свою реализацию.

Мы можем визуализировать себя как тантрическое божество, поразмышлять о тех страданиях, которые испытывают обычные живые существа низших форм перерождения, и осознать, что причиной всех этих страданий является их ум, а затем установить свой ум в естественное состояние, в результате чего станет ясно видна его неконцептуальная природа. Мы можем поразмышлять также об удовольствиях, которым преда-

ются существа высших форм перерождения, или о том, в чём заключается природа сансары, а затем растворить эти размышления в отсутствии концепций. Мы также можем поразмышлять о природе нирваны. Можно забраться на вершину горы и медитировать там, используя медитативные переживания для того, чтобы установить ум в состояние, свободное от концепций. Можно попробовать установить ум в состояние, свободное от концепций, в процессе выполнения какой-либо обычной активности, например во время похода на рынок за покупками. Говоря вкратце, все вспомогательные практики служат для того, чтобы избавиться от дискомфортных угнетающих состояний ума. Гампопа сказал:

Когда практикующие достигают стадии йоги неусложнения,

Не следует во время медитации позволять уму пребывать в нейтральном состоянии.

Нам нужно поддерживать ясное и яркое осознание.

Цангпа Гьяре сказал:

Все двойственные концепции должны быть растворены в осознании, присущем практике йоги неусложнения. Объединяй ясное осознание с чувственным восприятием. Так и следует использовать медитацию стадии йоги неусложнения.

Дже Янгонпа сказал:

Когда используешь памятование,

Не скатывайся к намеренной медитации.

Медитируй, не вовлекаясь в усложнения,

И тогда проявится особая форма осознания.

Это осознание невозможно выразить словами.

Если сохранять это осознание, не отвлекаясь

На его обдумывание и анализ,

Светоносность-мать и светоносность-сын объединятся

В состоянии, свободном от концепций.

Когда мы используем памятование для того, чтобы пребывать в состоянии неусложнения без отвлечений, следует оставить это естественное состояние как есть, не пытаясь его как-либо изменить или обусловить. Не нужно медитировать на чём-либо ещё – просто оставайтесь в этом состоянии. Тогда обнаружится осознание, которое невозможно описать при помощи концепций, и потому бесполезно пытаться его проанализировать. Если мы будем выполнять практику йоги неусложнения подобным образом, то наш ум обретёт полную свободу от каких-либо концептуальных категорий, служащих для обозначения двойственной идеи о сансаре и нирване. Нам даже не потребуется размышлять о концептуальном и неконцептуальном, о пустотности и субстанциональности, поскольку мы больше не принимаем и не отвергаем что бы то ни было¹⁸⁹. Всё, что возникает в уме, пребывающем в подобном состоянии, продолжит отчётливо проявляться, сохраняя ясность и яркость. Всё будет представать как единый вкус махамудры.

Это знаменует переход к практике следующей йоги махамудры – йоги единого вкуса.

2.3. Йога единого вкуса

2.3.1. Разделение на три этапа

Термин «единый вкус», который и образует название этой йоги, указывает на тот факт, что всё существующее в сансаре и нирване объединено единой реальностью – пустотностью. Сараха сказал:

Истинный учитель – тот, кто в своей реализации постиг,
 Что всё сущее
 Объединено единым смыслом —
 Пустотностью.

Шаварипа сказал:

В Индии множество рек —
Ганг и другие.
Но все они впадают в один и тот же солёный океан.
И точно так же, когда мы исследуем ум,
То обнаруживаем, что в своём естественном состоянии
И сам ум, и все происходящие в нём ментальные события
Обладают единым вкусом.

Говоря вкратце, термин «единый вкус» означает, что вне зависимости от того, идёт речь о проявлении феноменов или об отсутствии проявления феноменов, любые формы двойственных концепций обладают единым вкусом. Пхагмо Друпа сказал:

Проявление и непроявление феноменов,
Ум и пустотность, пустотность и непустотность —
Все двойственные представления в своём естественном состоянии не отличаются друг от друга.
Концепции времени – одновременность или последовательность —
Неприменимы к этому состоянию.
Понимание и непонимание,
Медитация и немедитация,
Концептуальные усложнения и отсутствие концепций
Очищаются в состоянии единого вкуса.

Дже Шанг объясняет смысл единого вкуса примерно так же. Здесь следует привести определённые уточнения, которые помогут избежать неправильного понимания, если таковое вдруг сложилось у кого-либо из читателей. Некоторые люди говорят о традиции махамудры следующее: «Понимание пустотности и знание о том, что она является единой реальностью всех феноменов, – это то же самое, что реализация единого вкуса». Они утверждают, что пустотность является единой

реальностью всех феноменов и поэтому является синонимом единого вкуса. Если бы это было так, то и первый, и второй этапы йоги неусложнения приводили бы к реализации единого вкуса. Но такое предположение неприемлемо.

Практикующие действительно могут реализовать окончательную реальность, практикуя йогу неусложнения, но при этом может получиться так, что одновременно с этой реализацией у них разовьётся привязанность к концепции пустотности, что сильно усложняет взаимодействие с внешним миром феноменов. Лишь практикуя йогу единого вкуса, мы можем осуществить интеграцию пустотности и проявлений, что позволит нам постичь единство в многообразии. Несмотря на всё разнообразие событий опыта восприятия, мы не пытаемся блокировать ни одно из них. Проявления возникают одно за другим как единый поток опыта восприятия, демонстрируя нераздельность феноменов и их пустотной природы. При этом все двойственные концепции растворяются в переживании единого вкуса, не теряя в то же время своих индивидуальных атрибутов. Об этом в текстах говорится следующим образом: «Разнообразие феноменов объединяется в переживание единого вкуса».

Мы переходим к начальному этапу практики йоги единого вкуса, когда приходим к выводу, что все события опыта восприятия, присущие пребыванию в сансаре и освобождению в нирване, обладают единым вкусом истинной природы махамудры. Если мы обладаем подобной реализацией и можем поддерживать её, то, даже если у нас сохраняется остаточное цепляние за эту реализацию, можно смело утверждать, что мы достигли начального этапа йоги единого вкуса. Мы достигаем промежуточного этапа в том случае, если поняли, что многообразие феноменов объединено единым вкусом

естественного состояния. Проявление феноменов и ум предстают как нераздельные и вместерождённые.

Мы достигаем заключительного этапа практики йоги единого вкуса, когда приходим к выводу, что многообразии феноменов сводится к единому вкусу и что именно из этого единства как раз и проявляется всё их многообразие. Это сведение многообразия к единству и проявление единства как многообразия. Теперь мы обретаем способность видеть единство в многообразии и воспринимать всё многообразие феноменов, не теряя осознания их единого вкуса. Это знак того, что мы довели до совершенства осознание идентичности всех феноменов, пребывая в состоянии полного покоя, когда между этими аспектами больше не возникает конфликтов, обусловленных двойственным восприятием. Мы пребываем в состоянии равновесия, в котором не бывает никаких подобных конфликтов¹⁹⁰.

Шесть пар критериев достижения плода четырёх йог махамудры, которые мы разбирали в объяснении предыдущих йог, применимы и для оценки прогресса в практике йоги единого вкуса.

Произошло постижение окончательной реальности или нет?

Мы можем быть уверены, что постигли природу единого вкуса, в том случае, если, воспринимая всё, что возникает в уме, остаёмся в состоянии равновесия, не размышляя о принятии или отвержении. Мы просто пребываем в состоянии естественной ясности, не фокусируя ум ни на чём конкретном. И напротив, если мы думаем, что можем объединять многообразие феноменов с единством равновесия, но при этом цепляемся за отдельные переживания, это указывает на то, что мы, хоть и получили опыт переживания единого вкуса, всё ещё не постигли его природу.

Освоили мы практику или нет?

Мы можем смело утверждать, что освоили практику йоги единого вкуса, если способны искусно использовать мысли и эмоции в тот самый момент, когда они возникают в нашем уме. И напротив, если мы время от времени ощущаем намерение применить к этим мыслям и эмоциям противоядие, это указывает на то, что у нас пока нет надлежащего навыка использования в медитации всего спектра своего опыта восприятия. Вместо того чтобы использовать свои ментальные и эмоциональные состояния в момент их возникновения, мы вовлекаемся в размышление о принятии или отвержении, а это закрывает для нас возможность практиковать йогу единого вкуса.

Увидели мы, что омрачающие мысли являются частью медитации, или нет?

Если мы способны работать с событиями опыта восприятия, с ощущениями, которые возникают вследствие взаимодействия ума с объектами, не вовлекаясь при этом в размышление об ограничениях и освобождении от них, то всё, что возникает в уме, становится медитацией. Что бы ни проявлялось в уме, будет проявляться естественным образом. И напротив, если мы считаем, что процесс восприятия становится причиной отвлечения и способствует сохранению заблуждения и что для достижения внутренней свободы нам надо отстраниться от него, это указывает на то, что наши усложнённые мысли всё ещё не стали частью медитации. Если мы намеренно концентрируем внимание на событиях опыта чувственного восприятия, с тем чтобы получать удовольствие от одних и отсекают другие, которые такого удовольствия не доставляют, — это является признаком того, что наши усложнённые мысли и тревожащие эмоции пока не стали частью медитации.

Развились ли у нас надлежащие качества?

Надлежащие духовные качества становятся очевидными, когда мы обретаем способность задействовать свои физические и умственные возможности и объединять их с опытом восприятия, чтобы совершать искусные деяния. И напротив, если мы не способны задействовать свои физические и умственные способности подобным образом, то нам не проявить надлежащие качества, даже если мы обладаем определённым уровнем реализации единого вкуса. Мы не сможем развить эти качества, поскольку не обладаем совершенным пониманием соответствующих наставлений.

Обладаем мы совершенным пониманием относительной реальности или нет?

Мы можем смело утверждать, что обладаем совершенным пониманием относительной реальности, в том случае, если способны осуществлять активности, присущие как сансаре, так и нирване, сохраняя незагрязнённое осознание, основанное на постижении того факта, что все феномены являются следствием стечения причин и условий. И напротив, если мы цепляемся за концепцию пустотности и пренебрегаем принципом причинно-следственной связи, определяющей проявление феноменов, это указывает на то, что мы не обладаем совершенным пониманием относительной реальности.

Были посеяны семена для созревания рупакаи или нет?

Если мы понимаем, что истинным проявлением пустотности является сострадание, которое возникает естественным образом и распространяется на всех живых существ, это служит ключом, отпирающим сокровищницу просветлённого тела, приносящего благо другим.

Это указывает на то, что мы посеяли семена для созревания просветлённого проявления физического тела. И напротив, если мы не способны зародить непредвзятое сострадание, то не сможем осуществлять деяния, приносящие благо другим существам, а это является признаком того, что мы так и не посеяли семена для созревания рупакаи¹⁹¹.

2.3.2. Возникновение внутреннего переживания

На начальном этапе йоги единого вкуса мы распознаём окончательную реальность, но у нас всё ещё остаётся цепляние тонкого уровня за это переживание. Пребывая в постмедитативном состоянии, мы всё ещё будем время от времени испытывать трудности, пытаюсь трансформировать события опыта восприятия в медитацию, – нам иногда будет казаться, что феномены обладают реальным существованием. Остатки наших кармических отпечатков и привычных склонностей будут обуславливать содержание наших сновидений, привнося в них сумятицу и заблуждения. В другие периоды у нас будут возникать очень позитивные медитативные переживания, и мы будем думать, что имеет место равенность физического тела, ощущений и самого ума. Есть также опасность того, что в какие-то моменты наши преданность и сострадание могут ослабнуть.

На промежуточном этапе йоги единого вкуса мы освобождаемся от идеи «воспринимающий – воспринимаемое» и переживаем опыт объединения ума и проявляющихся феноменов. Количество неосознанных сновидений резко уменьшится, и привычка воспринимать феномены как нечто реально существующее ослабнет. Наши личные взаимоотношения также ждут серьёзные перемены, поскольку теперь наши действия обладают

гораздо большим потенциалом оказывать влияние на других – как хорошее, так и плохое¹⁹².

На заключительном этапе разнообразные переживания и события опыта восприятия продолжают возникать в потоке ума, пребывающего в состоянии равновесия. Но вне зависимости от того, позитивные они или негативные, мы больше не цепляемся за них. Полностью избавившись от веры в независимое существование феноменов, мы углубляем реализацию недвойственности, сохраняя её даже во время сна. Наша реализация сохраняется и днём и ночью, не теряясь ни в медитативном, ни в постмедитативном состояниях. Мы обнаруживаем, что нет никакого перехода от одного состояния к другому, поскольку медитация не прекращается, естественным образом сохраняясь даже в постмедитативном состоянии. Это называется «непрерывный поток медитации». Наша медитация напоминает поток реки, который не прерывается ни на одном участке её течения.

Нам всё ещё периодически не хватает уверенности, и наше восприятие не всегда сопровождается осознанием, но теперь это не приводит к возникновению цепляния к событиям опыта восприятия в постмедитативном состоянии, поэтому все переживания сопровождаются ментальной ясностью и ощущением открытости¹⁹³. Однако в нашем уме всё ещё может присутствовать двойственное мышление тонкого уровня. У нас всё ещё случаются сновидения, но они становятся очень прозрачными, поскольку мы больше не цепляемся за них. На протяжении довольно долгого времени сновидений может и вовсе не возникать. Считается, что на этом этапе могут развиваться также и особые способности. У нас могут возникать видения, в которых мы взаимодействуем с мужскими и женскими божествами, при этом у нас больше не возникает эмоциональных загрязнений зависти и ревности¹⁹⁴.

2.3.3. Условия для практики йоги единого вкуса

Для практики йоги единого вкуса необходимо бóльшую часть времени пребывать в уединении. Однако в то же время необходимо сохранять связи в социуме¹⁹⁵. Практика йоги единого вкуса в целом не сильно отличается от практики предыдущих йог. У нас может сложиться мнение, что нет никакой разницы между медитативным и постмедитативным состояниями, памятованием и непамятованием, но от таких идей лучше воздержаться. Следует продолжать использовать памятование и не поддаваться отвлечениям.

На начальном и промежуточном этапах йоги единого вкуса нам иногда приходится задействовать вспомогательные практики, чтобы накопить заслуги, укрепить преданность, усовершенствовать чистое видение и зародить сострадание. Если раньше мы прибегали к использованию этих искусных средств довольно часто, то теперь как раз настает момент, когда нам следует отказаться от их использования. Мы продолжаем работать с возникающими обстоятельствами и ситуациями, обращая их на благо себе и другим, и не позволяем себе вовлекаться в негативные ситуации. Нельзя принижать важность благих деяний, направленных на пользу живым существам. Дже Гомцул сказал:

Когда постигаешь недвойственность,
 Не прекращай совершать благие деяния.
 Даже если достигнешь уровня немедитации,
 Не отсекай опору искусных деяний.
 Когда постигнешь, что деяния не требуют с твоей стороны принятия или отвержения,
 Продолжай ответственно подходить к своим поступкам.
 Из-за страха твои действия могут побудить других совершать необдуманные поступки.

Если понял, что надеяться или бояться бессмысленно, Помни о том, как важно держать тревожащие эмоции под контролем.

Практикующим следует сохранять равновесие между относительной и абсолютной истинами. Не исключено, что, даже сумев достичь заключительного этапа практики йоги единого вкуса, мы так и не сможем внести никаких перемен в формат своего взаимодействия с другими людьми. Может случиться так, что у нас не появится никаких особых способностей или видений, которые можно было бы расценивать как признаки духовных достижений. Причиной этого может быть нарушение обетов и самаи или неблагоприятное влияние других людей. Если дела обстоят подобным образом, следует выполнять практики очищения и раскаяния. Существует и множество других полезных практик. Мы можем слепить *tsa tsa* (цаца – маленькие глиняные ступы), поставить перед каждой из них цветок и произнести молитву: «Пусть я (имярек) избавлюсь от дурного влияния». Можно использовать и другие подобные молитвы. Благоприятным будет повторение мантр, помогающих избавиться от дурного влияния.

После выполнения подобных практик мы можем наблюдать признаки того, что они пошли нам во благо. Не стоит впадать в эйфорию из-за того, что практики работают, или впадать в депрессию, если они ничем не помогли. Вместо того чтобы перекладывать ответственность за наши неудачи на каких-то вредоносных духов, следует попытаться понять, что они представляют собой не что иное, как проявления ума и что природа ума обширна и открыта как пространство, у которого нет центра и периферии. Если мы будем поддерживать подобное воззрение, то без сомнения обретём плоды йоги единого вкуса.

Подобное воззрение не оставляет никаких шансов для возникновения страха неизвестного и не позволяет уму вовлекаться в чрезмерное волнение. Оно способствует совершенствованию нашей практики и прогрессу на пути. Если мы будем практиковать подобным образом, в нашем уме никогда не возникнуть загрязнения. И напротив, если мы позволим возникать и развиваться тревожащим эмоциональным состояниям, таким как зависть и ревность или любым другим, и это приведёт к перепаду настроения во время практики йоги единого вкуса, то не стоит обвинять в этом какие-то внешние ситуации или неблагоприятное окружение. Лучше представить, что нашим умом овладел демон¹⁹⁶. Вот как следует это воспринимать – и не позволять уму вовлекаться в сомнительные ментальные состояния. Для того чтобы эффективно работать с подобными ментальными состояниями, нам необходимо использовать вспомогательные методы, помогающие накапливать заслуги. Всё, что нарушает равновесие нашего ума, необходимо воспринимать как проявление демонических сил. Гампопа сказал:

Выполняя практику йоги единого вкуса, которая заключается в том, что мы учимся видеть единство в многообразии, не трать время на размышление об общем смысле, созерцай свои внутренние переживания¹⁹⁷.

Цангпа Гьяре сказал:

Когда достиг начального этапа йоги единого вкуса,
Необходимо снова и снова возносить следующую молитву:

«Я хочу приносить благо другим живым существам и
избавить их от страдания».

Для нас очень важно иметь подобное устремление
И создавать благоприятные причины и условия,
Необходимые для решения этой задачи¹⁹⁸.

Дже Янгонпа сказал:

Нужно оставить чувственное восприятие как есть —
Пусть события непрерывно происходят,
Все они будут представлять теперь
Как проявления окончательной реальности.
Если нет цепляния за концепцию
«Возникновение – невозникновение» феноменов,
То сможешь узреть природу реальности.
Не пытайся заблокировать проявление феноменов или
Препятствовать их взаимодействию с умом,
Мы оставляем всё, как есть.
Это и есть пребывание в медитативном состоянии.
Если не вовлекаться в концептуальные построения,
То усложнённое мышление и тревожащие эмоции
Освобождаются сами по себе.

Мы можем сказать, что освоили йогу единого вкуса, в том случае, если перестали воспринимать проявление феноменов как что-то плохое и перестали цепляться за них. Нам не стоит избегать опыта чувственного восприятия, проявления феноменов, усложнённых мыслей и тревожащих эмоций. Мы просто перестаём за них цепляться. Это самое главное, что нам необходимо для себя понять. Если мы будем практиковать согласно этому пониманию, то медитативные переживания будут очищены от загрязнений, и вся реализация, которой мы успели добиться, объединится с естественным состоянием нашего бытия.

2.4. Йога немедитации

2.4.1. Разделение на три этапа

Термин «немедитация», который дал название этой йоге, указывает на тот факт, что с точки зрения окончательного смысла не существует никакого объекта меди-

тации. Мы реализовали естественное состояние ума и постигли окончательную реальность, поэтому никакого объекта медитации больше не требуется. В «Тантре колеса времени» сказано:

Поскольку нет ни объекта медитации,
Ни того, кто медитирует, ни самой медитации —
Ничего, что обладало бы независимым существовани-
ем,
Медитация освобождается от каких-либо образов.

Термин «немедитация» указывает на такой подход к медитации, когда нет ни медитирующего, ни того, на чём он медитирует. Немедитация рассекает подобные концепции. Сараха сказал:

Наше естественное состояние является нерождённым,
Разве можно тогда указать что-либо, на чём мы меди-
тируем?
Не вовлекайся в размышления о медитации
Или о том, на чём нужно медитировать.
Это двойственное мышление
Приведёт к утере просветлённого состояния ума.

Некоторые люди утверждают, что «само преодоление привычки к двойственному мышлению приводит к реализации состояния немедитации». Если бы это было правдой, мы бы могли реализовать это состояние ещё на стадии практики йоги неусложнения, однако этого так и не произошло. Согласно этой логике, йогу единого вкуса также можно было приравнять к реализации состояния немедитации. Однако это было бы ошибкой. «Немедитация» означает, что двойственное мышление даже самого тонкого уровня, любая тончайшая форма разделения на медитирующего и медитацию больше не возникает. Между медитативным и постмедитативным состояниями больше нет никакой разницы. Нас также больше не волнует вопрос поддерживания или утери

памятования, поскольку теперь у нас есть реализация. Все другие тревоги, сомнения и беспокойства приходят к полному завершению. Немедитация – это медитация без усилий, – поэтому йога немедитации считается «медитацией без усилий». Шаварипа сказал:

Любой, кто достиг реализации,
Больше не мыслит категориями
«Медитирующий» и «медитация».
Нам никогда не осмыслить, как существует бескрайнее
пространство,
И точно так же пустотность не может быть объектом
медитации.
Любой, кто достиг реализации,
Переживает непрекращающееся блаженство,
Поскольку все идеи и представления сливаются воеди-
но,
Подобно воде, смешивающейся с молоком.

Дже Шанг сказал:

Когда мы осваиваем йогу немедитации,
Осознание более не имеет никакой опоры.
У истинного йогина нет ничего, на чём нужно было бы
медитировать,
А потому нет и самого медитирующего.

Йога немедитации также делится на начальный, промежуточный и заключительный этапы. Мы достигаем начального этапа, когда все события опыта восприятия становятся частью медитации без приложения с нашей стороны усилий к поддержанию памятования или намеренного установления ума в медитативное состояние. У нас больше не должно оставаться представлений, что мы являемся тем, кто медитирует, и что происходит какая-то медитация. Мы просто воспринимаем всё окружающее как иллюзию. На начальном этапе йоги немедитации у нас всё ещё может возникнуть тонкая форма цепляния за это переживание¹⁹⁹. Однако, когда мы достигаем промежуточного этапа, устраняется даже

это цепляние. Медитация становится целостной и охватывает все состояния ума – сновидение и бодрствование, дневную активность и ночной отдых – теперь она становится спонтанной. Всё, что возникает в потоке ума в постмедитативном состоянии, предстаёт как прозрачное и светоносное. Понимание того, что усложнённые мысли и тревожащие эмоции являются прозрачными и светоносными, знаменует освоение промежуточного этапа йоги немедитации. Когда самые последние следы загрязнений и тревожащих эмоций естественным образом предстают как мудрость, происходит слияние светоносности-матери и светоносности-сына и мы реализуем заключительный этап йоги немедитации. Шесть пар критериев достижения плода четырёх йог махамудры, которые мы разбирали в объяснении предыдущих йог, применимы и для оценки прогресса в практике йоги немедитации.

Произошло постижение окончательной реальности или нет?

Мы можем сказать, что постигли окончательную реальность на стадии практики йоги немедитации, в том случае, если нам больше не требуется намеренно поддерживать памятование или прилагать усилия для медитации, а наши медитативные переживания очищаются от цепляния естественным образом. И напротив, если мы всё ещё думаем, что нам следует выполнять какие-то практики или совершенствоваться в каких-либо техниках или что ум мог бы быть более ясным, это означает, что мы пока не постигли окончательную реальность уровня йоги немедитации.

Освоили мы практику или нет?

Мы можем сказать, что освоили практику йоги немедитации, в том случае, если нас больше не беспокоят даже тонкие формы двойственных мыслей и у нас не

осталось и тени сомнений по поводу нашего понимания природы ума. Наш ум и мудрость теперь нераздельны, и мы можем утверждать, что освоили практику йоги немедитации. И напротив, если нас всё ещё беспокоят двойственные мысли тонкого уровня и у нас сохраняются сомнения в том, действительно ли мы постигли природу ума, это означает, что мы не освоили практику йоги немедитации.

Увидели мы, что омрачающие мысли являются частью медитации, или нет?

Если сознание-хранилище предстаёт как основополагающая мудрость и при этом у нас нет необходимости что-либо отвергать, усложнённые мысли становятся медитацией. И напротив, если мы воспринимаем своё тело, проявление внешних феноменов и ум как нечто раздельное, у нас сохраняются неочищенные загрязнения тонкого уровня и тонкая форма цепляния за медитативные переживания; это означает, что мы так и не увидели, что усложнённые, омрачающие мысли являются частью медитации.

Развились ли у нас надлежащие качества?

Мы можем утверждать, что у нас развились надлежащие качества, в том случае, если воспринимаем своё физическое тело как радужное, а свой ум как светоносное проявление дхармакаи. Эта реализация откроет нам доступ в разнообразные духовные измерения и миры. И напротив, если мы не способны воспринимать тело и ум подобным образом и ограничиваемся относительным воззрением, воспринимая мир как сосуд, а его обитателей как содержимое, это означает, что мы всё ещё обусловлены тонкой формой загрязнённого видения. Если мы не сможем преодолеть эти ограничения, то присутствующие йоге немедитации качества у нас так и не проявятся.

Обладаем мы совершенным пониманием относительной реальности или нет?

Мы можем утверждать, что обладаем совершенным пониманием относительной реальности, если способны использовать соответствующие духовные качества, такие как сила, бесстрашие и так далее, для того, чтобы проявлять свою активность просветлённого существа в обычном мире. И напротив, если у нас всё ещё остаётся представление о том, что наше физическое тело является продуктом кармы, что наши переживания являются продуктом кармических отпечатков и привычных склонностей и что наш ум полон заблуждений, то все эти загрязнения не позволят проявиться нашим просветлённым качествам. Если мы не способны использовать данные качества, это означает, что мы так и не обрели совершенного понимания относительной реальности.

Были посеяны семена для созревания рупакаи или нет?

Мы можем утверждать, что способны проявить просветлённое физическое тело, в том случае, если пришли к окончательному выводу о том, что сфера реальности и мудрость нераздельны и предстают как единство в форме дхармакаи, и обрели способность совершать деяния на благо живых существ, используя для этого свои тело, речь и устремления. И напротив, если мы всё ещё испытываем потребность медитировать на чистом видении, а это обычное физическое тело и этот обычный мир увидеть как чистые пока не способны, это означает, что нам пока не под силу проявить просветлённое физическое тело.

Именно таким образом происходит реализация йоги немедитации. Переход к заключительному этапу йоги немедитации – это фактически достижение полного просветления²⁰⁰. Мы можем осуществить эту задачу за одну жизнь, хотя обычно говорят о том, что в течение

одной жизни невозможно достичь полного просветления. Цангпа Гьяре сказал:

Немедитация – это действительно цитадель дхармакаи, но та немедитация, которую, как правило, реализуют практикующие, – это несовершенная реализация.

Дже Гомцул сказал:

Йога однонаправленности подразумевает постижение самого ума. Йога неусложнения подразумевает постижение пустотной реальности. Йога единого вкуса подразумевает постижение природы проявляющихся феноменов. Йога немедитации... о ней я так ничего и не понял!

Как мы видим, Дже Гомцул никак не комментирует постижение, присущее йоге немедитации. Многие из учеников Дже Пхагмо Друпы упоминали о том, что достигли уровня йоги единого вкуса. Гоцангпа, Тукджу и Оргьенпа также говорили о тех трудностях, которые встретились им на стадии практики йоги единого вкуса, но никто из них не распространялся о практике йоги немедитации. Читателям нужно чётко осознавать, что освоить четвёртую йогу очень непросто. В наши дни практикующие заявляют, что реализовали единый вкус или состояние немедитации, однако большинство из них не способны распознать даже различия между этими двумя йогами и не обладают истинным их пониманием. Движимые гордыней, они могут заявлять, что освоили ту или иную йогу, но не стоит особо верить всему, что они говорят.

2.4.2. Возникновение внутреннего переживания

На начальном этапе практики йоги немедитации бóльшая часть наших двойственных мыслей сходит на нет, и у нас больше нет необходимости намеренно под-

держивать памятование или прикладывать усилия для того, чтобы оставаться в медитативном состоянии. Какие бы феномены ни проявлялись в сфере нашего восприятия, все они становятся частью медитации. Все события опыта восприятия, все мысли и эмоции предстают как медитация. Всё это теперь является продолжением медитативного состояния. На этом этапе мы больше не отклоняемся от этого состояния. В постмедитативном состоянии в уме всё ещё может сохраняться некоторая неуверенность и недостаток ментальной ясности, причиной чему является сознание-хранилище. Несмотря на то что в сознании-хранилище больше не возникает новых концептуальных идей – поскольку мы научились нейтральному отношению к нему, – у нас сохраняется недостаток ясности относительно проявления феноменов, который обусловлен загрязнениями тонкого уровня, которые ещё не были устранены из сознания-хранилища. Осознавание природы ума в постмедитативном состоянии не может стать причиной формирования новой кармы, однако всё, что возникает в потоке ума, пока ещё не стало проявлением мудрости, поэтому у нас могут сохраняться тонкие формы склонности к цеплянию. У нас также может возникать цепляние к переживаниям во время сновидений, и мы можем воспринимать их как нечто реальное, не осознавая, что спим.

На промежуточном этапе йоги немедитации очищаются даже самые тонкие формы двойственного мышления. Теперь мы непрерывно пребываем в медитативном состоянии день и ночь. Медитативное состояние становится всеохватывающим. Однако в постмедитативном состоянии в уме всё ещё сохраняется некоторая неуверенность. Всё, что возникает в уме, предстаёт ясным и ярким, однако могут присутствовать загрязнения тонкой формы – как в состоянии сновидения, так и в состоянии бодрствования.

Когда мы достигаем завершающего этапа йоги немедитации, то обретаем окончательную уверенность. На этом этапе даже самые тонкие формы загрязнений либо очищаются, либо трансформируются в мудрость, представляя как нераздельные со спонтанно существующей светоносностью. Два отдельных аспекта светоносности теперь сливаются воедино – спонтанно существующая светоносность и реализованная светоносность. Это то же самое, что реализация Дхармакаи. Дхармакая, в свою очередь, проявляется как нирманакая. Это физическое тело проявляется на благо всем живым существам и приносит им пользу в соответствии с их кармой на протяжении того времени, которое требуется каждому из них. Пока в мире существует страдание, тела нирманакаи будут продолжать возникать как физическое проявление дхармакаи. Эта активность на благо других свершается спонтанно и не требует приложения каких-либо усилий.

2.4.3. Условия для практики йоги немедитации

Мы рассмотрели традиционное объяснение трёх этапов йоги немедитации. У читателей может возникнуть вопрос: «Какого этапа йоги немедитации мы в реальности можем достичь в течение этой жизни?». В течение этой жизни мы можем достичь реализации, которая обладает следующими характеристиками: мы должны быть убеждены в том, что наш ум является просветлённым умом, и у нас должна отсутствовать потребность что-либо отвергать как «изначально негативное» и что-либо принимать как «изначально позитивное». У нас не должно быть больше никакой необходимости что-либо очищать, поскольку мы пришли к окончательному выводу, что загрязнения не обладают независи-

мым существованием и не существует таких методов, которые помогли бы нам устранить то, чего в реальности не существует. У нас не должно быть тревожных мыслей о смерти и уязвимости в жизни, поскольку наша медитация теперь не прерывается ни на мгновение, и для нас больше не существует деления на медитативное и постмедитативное состояния. Гампопа сказал:

Не гонись за медитативными переживаниями, находясь в постмедитативном состоянии; не цепляйся за них.

Однако даже на этом этапе пути нам не следует придавать излишнее значение медитативным переживаниям и выносить о них суждения. Не следует отмечать про себя: «Это позитивное переживание, а вот это негативное». В большинстве случаев загрязнения возникают в невнимательном уме, и нет лучшего средства сохранять внимание, чем поддержание памятования. Мы учимся сохранять внимание, задействуя памятование, не требующее усилий. Нашей задачей является реализация простого ума. С этой точки зрения нет практически никакой разницы между практикой йоги единого вкуса и практикой йоги немедитации. Цангпа Гьяре сказал:

Начальный этап йоги немедитации
 Похож на йогу единого вкуса,
 Поэтому их практика несильно отличается.
 Состояние немедитации —
 То же самое, что состояние просветления,
 В котором нет необходимости прилагать усилия.

Дже Янгонпа сказал:

Взгляни внимательнее и попытайся обнаружить
 Медитирующего и объект медитации.
 Взгляни внимательнее на своё осознание —
 В нём нет никакой двойственности!
 Если расслабишься в этом состоянии,

Останется лишь чистое осознание,
Свободное от намеренного сохранения памятования.
Если такое осознание присутствует,
То медитация не прекращается ни днём ни ночью.

Оставаться в состоянии немедитации означает избавиться от представлений об объекте и субъекте, о медитации и медитирующем. Немедитация подразумевает отказ от двойственных мыслей и присутствие не требующего усилий осознания. Это осознание не связано ни с чем другим, кроме самого себя. Теперь у нас нет необходимости намеренно поддерживать памятование. Следует лишь позволить чистому осознанию присутствовать, не цепляясь за него. Метод, с помощью которого можно достичь прекращения приложения усилий для поддержания памятования, уже был объяснён ранее в этой книге. Ощущение, что медитация не прекращается ни днём ни ночью, которое присуще практике йоги немедитации, может возникать и на этапах практики предыдущих йог, даже на стадии йоги однонаправленности. Ощущение, что в потоке ума исчезло разделение на медитирующего и объект медитации, может возникать на этапе йоги неусложнения. На этапе йоги единого вкуса всё, что возникает в уме, предстаёт как часть медитации, что приводит к тому, что грань между медитативным и постмедитативным состояниями стирается. Тем не менее у йоги немедитации есть особая отличительная черта – истинная реализация. Все медитативные переживания предыдущих йог являются лишь приблизительными аналогами этой реализации, поскольку они остаются лишь временными переживаниями и не превращаются в истинную реализацию. Истинная реализация состояния немедитации недоступна на этих стадиях пути. Нам очень важно раз и навсегда понять, что к реализации йоги немедитации приводит усердная практика всех предыдущих йог.

В заключение следует добавить, что объяснения четырёх йог необходимо давать только в том случае, если мы обладаем личным опытом их практики. Однако объяснять четыре йоги – задача весьма непростая, тем более, когда дело доходит до йоги единого вкуса и йоги немедитации. Поскольку у меня самого никакого личного опыта практики этих йог нет, моя задача представляется ещё более сложной. Поэтому мне пришлось полагаться в своих объяснениях на личный опыт мастеров линии передачи и в точности придерживаться текстов, составленных Гампой, его учениками, а также другими махасиддхами прошлого, которые считаются экспертами в медитации. Надо признать, что я посвятил значительную часть книги объяснению четырёх йог, что является нетипичным для текстов, содержащих наставления по практике. Мне удалось это осуществить лишь благодаря тому, что у меня была возможность собрать важнейшие аспекты учений и наставлений, содержащиеся в текстах традиции.

2.5. Важность четырёх йог махамудры

Главной проблемой, с которой мы сталкиваемся на духовном пути, является цепляние за идею независимого, самодостаточного и истинно существующего собственного «я». Как сказано в тексте «Драгоценная гирлянда из украшений»:

Пока сохраняется цепляние за идею о независимом существовании собственного «я», которое опирается на скандхи...

В тексте «Объяснение достоверного познания» сказано:

Там, где есть вера в автономное, неизменное собственное «я», там всегда будет и вера в автономное, неизменное «другое».

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Все муки и страдания в этом мире
Обусловлены цеплянием за неизменное собственное
«я».

Причиной всех загрязнений, страхов и печалей
Является один лишь этот демон.

Корнем существования в сансаре, причиной всех наших заблуждений является двойственное представление «я – другое». До тех пор пока мы полностью не освободимся от цепляния за двойственные представления, в нашем уме будут возникать всевозможные заблуждения, и мы будем вечно скитаться в сансаре. Можно находиться в поисках духовного освобождения, но если не понимаешь, в чём заключается причина негативных паттернов мышления, восприятия, беспокоящих эмоций и заблуждений, то никогда не сможешь обнаружить реального виновника своей несвободы. И какими бы правильными ни были наши намерения, мы не сможем применять искусные методы, необходимые для преодоления всех этих омрачений. Например, мы можем пытаться совершать благие деяния и отказаться от неблагих, мы можем изучать Дхарму и размышлять над её положениями, но так и не получить от этого никакой пользы. Такие активности, конечно же, очень полезны, и может случиться так, что они ослабят наше цепляние за независимое существование собственного «я», однако они не помогут нам полностью устранить свои привычные склонности.

Нам может казаться, что, поскольку представление о неизменном, постоянном собственном «я» является причиной наших негативных состояний, то лучше всего для нас будет медитировать на его отсутствии. Мы можем практиковать развитие такого ментального паттерна, который превратится в другую навязчивую идею – стремление предотвратить цепляние за собственное «я».

Мы, возможно, убедим себя, что никакого собственного «я» не существует, однако вместо обретения приносящего видения причины своих проблем это может кончиться тем, что у нас просто возникнет цепляние за эту новую идею. Это цепляние за отрицание собственного «я» – нигилизм – является крайностью, противоположной цеплянию за его независимое существование – этернализм. Чтобы избежать подобного, нужно очень внимательно подходить к своей практике.

Если мы будем медитировать, не обладая истинным пониманием того, что собой представляет наше собственное «я», то лишь увязнем в медитативных переживаниях и отклонимся от пути. На духовном пути может произойти множество разнообразных отклонений. Четыре вида ошибок и три отклонения уже были рассмотрены в предыдущей главе. Если мы не разовьём верное понимание собственного «я» и будем цепляться за свои медитативные переживания, то, пребывая в постмедитативном состоянии, будем собственноручно создавать причины для накопления новой кармы, поскольку так и не преодолели это своё цепляние. Мы будем сами способствовать своему скитанию в сансаре. Настоящим ключом к успешной медитации является устранение цепляния. Сараха сказал:

Если мы будем цепляться за медитативные переживания,
 Мечтать о них и воспринимать их как нечто ценное и
 дорогое нашем сердцу,
 Это приведёт лишь к дальнейшим заблуждениям,
 Даже если наша привязанность не очень сильна.

И далее:

Люди, цепляющиеся за идею о независимом существовании собственного «я»,
 Пребывают в заблуждении, подобно домашнему скоту.

Люди же, цепляющиеся за идею о том, что никакого собственного «я» вообще не существует, Пребывают в ещё большем заблуждении.

И далее:

За что бы ты ни цеплялся – отпусти.

Нам постоянно следует помнить о том, что нужно отсечь привязанность, фиксацию – любые формы цепляния за медитативные переживания. Есть две причины, которые ведут к тому, что во время медитации мы испытываем целый спектр соответствующих переживаний. Первая причина заключается в том, что существует множество разнообразных техник медитации, таких как «медитация со знаками», включающая сложные визуализации, и «медитация без знаков», в которой мы не используем никаких визуализаций. Каждой из этих техник медитации сопутствуют разные медитативные переживания. Вторая причина заключается в том, что каждый индивид обладает собственной уникальной кармической историей, и она также обуславливает возникновение разнообразных медитативных переживаний. Однако, какая бы причина ни приводила к возникновению медитативных переживаний, главное – научиться не цепляться за них и оставлять всё как есть. Это наилучший метод из всех, что мы можем использовать на духовном пути. Гампопа сказал:

На пути практики медитации могут возникать самые разнообразные медитативные переживания, и методом, обеспечивающим наибольший прогресс, является отсечение цепляния за какое-либо из них.

Способность не цепляться и оставлять всё как есть способствует тому, что наши кармические отпечатки и привычные склонности растворяются сами собой. Какие бы обусловленные кармой ощущения мы ни испытыва-

ли, все они будут очищены, а наши усложнённые мысли и тревожащие эмоции будут самоосвободиться в момент возникновения. У них не будет времени на то, чтобы загрязнить наш ум. Происходящее в момент возникновения самоосвобождение усложнённых мыслей и тревожащих эмоций становится возможным в силу того, что теперь, какие бы ментальные события ни возникали в уме, они не способны отвлечь нас – мы не цепляемся за них и тем самым не позволяем им посеять семена будущей кармы. Все события опыта восприятия, все физические ощущения и концептуальные конструкции предстают теперь как проявление нашего естественного состояния. Гампопа сказал:

Большинство наших переживаний
Рождаются из кармических отпечатков.
Если мы научимся не цепляться за них, а оставлять всё
как есть,
То не будет необходимости намеренно что-либо отвер-
гать.
Фиксация внимания на феноменах лишь усиливает це-
пление.
Если мы способны оставить всё как есть,
То всё, что возникает в потоке ума,
Будет самоосвободиться в момент возникновения.

И далее:

Когда мы перестаём цепляться за феномены,
Пусть в уме возникает что угодно —
Ничто из этого не в состоянии оказать на него загряз-
няющее воздействие.

И далее:

Когда ум освобождается от двойственных мыслей,
В нём может возникать что угодно.
Но вместо того, чтобы становиться причинами заблуж-
дений,
Всё это предстаёт как проявление нашего естественного
состояния.

И далее:

Если мы ни за что не цепляемся,
То усложнённые мысли самоосвобождаются в момент
возникновения.

Без цепляния и привязанности
Всё остаётся в состоянии равновесия.

Если понимаешь это,
Медитация становится непрерывной.

Это наивысшая форма пховы²⁰¹,
Поскольку в естественном состоянии
Нет рождения и смерти.

Когда мы ни за что не цепляемся,
Остаётся лишь непрерывное присутствие светоносно-
сти.

Для того чтобы освоить метод самоосвобождения, нам необходимо отсечь цепляние. Делается это следующим образом. Прежде всего нужно избавиться от двойственной идеи о неизменном, реальном, независимо существующем собственном «я» и о неизменном, реальном, независимо существующем «другом». Это поможет избавиться от ошибочной веры в реальное существование психофизических составляющих и убеждённости, что именно они и являются эпицентром возникновения этого собственного «я». Если мы придём к выводу, что психофизические составляющие не обладают независимым существованием, наши беспокоящие эмоции сойдут на нет. Отсутствие беспокоящих эмоций делает возможным достижение освобождения. В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

Когда мы избавляемся от идеи «я – другое»,
То перестаём цепляться за идею о том, что
Скандхи являются эпицентром возникновения «я».
Все беспокоящие эмоции
И усложнённые мысли приходят к завершению.

Вот почему в текстах по медитации такое внимание уделяется устранению цепляния и привязанности, осознанию отсутствия объектов, обозначений, направлений, отказу от принятия и отвержения, освобождению от надежды и страха. Все эти концепции работают совершенно одинаково. Для практики четырёх йог махамудры необходимо осознать, что цепляние должно быть устранено, и освоить необходимые для осуществления этой задачи методы. На какой бы стадии практики четырёх йог мы ни находились, следует предотвращать отклонения и не цепляться за медитативные переживания, которые возникают на этой стадии. Нам необходимо поддерживать это состояние нецепляния и непривязанности.

Соответствие четырёх йог махамудры путям и ступенями махаяны

Если мы будем сравнивать четыре йоги традиции махамудры с подходом традиции махаяны, то может возникнуть вопрос: «Существует ли соответствие между путями и ступенями (бхуми) махаяны и четырьмя йогами махамудры?». В текстах, составленных Гампой и его учениками, нет упоминания о подобном соответствии, но в работах более поздних мастеров, таких как, например, Тучен Шанг, можно обнаружить сравнение четырёх йог махамудры с путями и ступенями махаяны²⁰². Тучен Шанг пишет:

Путь постижения махамудры является внезапным,
Поэтому неуместно говорить о путях и ступенях.
Однако люди с ограниченным пониманием
Привыкли рассуждать обо всём с позиции путей и ступеней.
Чтобы этим заблуждающимся людям было удобнее,
Можно сравнить четыре йоги
С путями и ступенями сутры.

Тучен Шанг называет махамудру путём внезапного постижения, поскольку махамудра нераздельна с нашим естественным состоянием. Наше естественное состояние – это и есть махамудра. Мы не можем разделить это естественное состояние на пути и ступени, поскольку оно является целостным и единым. С точки зрения окончательной реальности невозможно постичь естественное состояние, разделяя его на пути и ступени, ведь само по себе это состояние неделимо. В комментарии к тексту «Введение в мадхьямаку» сказано:

Окончательная реальность присутствует сама по себе и сама в себе, и потому она неделима и лишена обычных характеристик, свойственных объектам чувственного восприятия.

И далее:

Поскольку окончательная реальность лишена обычных характеристик, свойственных объектам чувственного восприятия, её невозможно обнаружить, её невозможно описать словами. И это касается не только обычных живых существ – даже просветлённые существа не способны описать её. Нет ничего, что можно было бы описать.

В «Комментарии к тексту Майтреи „Украшение реализации“» сказано:

В учениях традиции сутры не упоминается медитация на «пути видения», которая могла бы привести к реализации пустотности. Между путём видения, путём медитации и другими не проводится никаких разделений.

Что здесь имеется в виду? Окончательная реальность сама по себе не является чем-то, что может быть разделено. Однако наш индивидуальный опыт и уровень понимания обычно описываются с позиции про-

хождения путей и ступеней. Описание путей и ступеней помогает тем, кто не очень понимает, «с какого конца» подступиться к практике медитации. С этой точки зрения пути и ступени традиции сутры и четыре йоги махамудры следует рассматривать как дополняющие друг друга. В «Комментарии к тексту Майтреи „Украшение реализации“» сказано:

Реализация окончательной реальности, которая происходит благодаря практике йоги неусложнения, соответствует в традиции сутры пути видения, а первая ступень бодхисаттвы называется «бхуми радости». Йога единого вкуса соответствует пути медитации, а йога немедитации – пути необучения более, что считается достижением состояния будды.

Недвойственное восприятие окончательной реальности – то же самое, что достижение первой ступени бодхисаттвы на пути видения²⁰³. По мере того как мы осваиваем недвойственное восприятие, происходит продвижение по пути медитации, который включает бхуми со второй по десятую. Йога немедитации соответствует одиннадцатой ступени и считается достижением состояния будды. Йога неусложнения соответствует пути видения и первой бхуми. Предположительно йога однонаправленности соответствует пути применения, хотя прямо об этом в тексте не говорится. Цангпа Гьяре сказал:

Не стоит придавать слишком большое значение разделению на пути и бхуми,

Но если нам удобно воспринимать практику медитации
Согласно положениям учений махаяны, то
Предварительные практики (подношения мандалы и
т.д.)

Соответствуют пути накопления.

Появление медитативных переживаний

Соответствует пути применения.

Йога неусложнения

Соответствует пути видения,

Достижение реализации

Соответствует пути медитации.

Опыт переживания единого вкуса

Соответствует восьмой бхуми.

Йога немедитации

Соответствует одиннадцатой бхуми

И пути необучения более²⁰⁴.

Цангпа Гьяре упоминает в этом стихе даже подготовительные практики нёндро, указывая на то, что эти практики в совокупности с накоплением заслуг и очищением загрязнений соответствуют пути накопления традиции махаяны. Он также проводит параллели между продвинутыми стадиями практики йоги однонаправленности и путём применения, йогу неусложнения приравнивает к пути видения, реализацию недвойственности (вплоть до заключительного этапа йоги единого вкуса) – к пути медитации. Начальный и промежуточный этапы йоги немедитации он соотносит с девятой и десятой бхуми соответственно, а заключительный этап этой йоги – с одиннадцатой бхуми или достижением состояния будды. Этот этап практики йоги немедитации соответствует пути необучения более. Дже Гоцангпа сказал:

Путь накопления является подготовительным этапом. Поэтому йога однонаправленности соотносится с путём накопления и путём применения. Йога неусложнения соотносится с путём видения и первой бхуми. Йога единого вкуса соотносится с отрезком со второй по десятую бхуми пути медитации. Первые два этапа йоги немедитации соотносятся с тремя последними бхуми пути медитации. Заключительный этап йоги немедитации соотносится с одиннадцатой бхуми и соответствует достижению состояния будды.

Однако, на мой взгляд, между подходом сутры и четырьмя йогами махамудры существуют некоторые отличия. Главными атрибутами метода сутры являются пути и ступени, в то время как традиция махамудры известна как аутентичный неусложнённый путь, в рамках которого наибольшее внимание уделяется медитации. С точки зрения окончательной истины нет никакой разницы между путями и ступенями сутры и четырьмя йогами махамудры, поскольку они ведут к одной и той же цели. Однако с точки зрения практики разница всё-таки есть. Одним из самых существенных отличий этих двух подходов является их отношение к временному измерению. Учения сутры призывают практикующих отложить своё собственное просветление для того, чтобы они могли продолжать работать на благо других живых существ. Устремление махаяны заключается в том, что мы не поддаёмся искушению побыстрее самим достигнуть просветления. Считается, что нам нужно посвятить достижению одиннадцатой бхуми три кальпы. Устремление же махамудры в корне отличается. Мы не пытаемся отложить своё просветление. Нам следует сохранять уверенность в том, что мы можем достигнуть просветления в любой момент, сложись для этого благоприятные обстоятельства. Нам необязательно тратить столько времени на достижение окончательного результата. Это то же самое, что расположение городских улиц, которые можно разделить на центральные и боковые.

Если мы будем выстраивать соответствия между четырьмя йогами традиции махамудры и путями и ступенями традиции сутры, помня эти особенности, то можно смело утверждать, что три этапа йоги однонаправленности соответствуют пути накопления. Три этапа йоги неусложнения соответствуют пути применения. Три этапа йоги единого вкуса и два первых этапа йоги неме-

дитации соответствуют пути видения и пути медитации. Таким образом, мы провели параллели между четырьмя йогами и всеми десятью бхуми. Заключительный этап йоги немедитации соответствует пути необучения более, то есть бхуми состояния будды.

Это наиболее верный подход к соотнесению четырёх йог традиции махамудры с путями и ступенями традиции сутры. Я уже раньше упоминал, что очень сложно чётко обозначить переход от заключительного этапа йоги единого вкуса к начальному этапу йоги немедитации. Невозможно провести чёткое разделение в какой-то конкретный момент, когда один этап переходит в другой. Также очень сложно чётко разграничить заключительный этап йоги неусложнения и начальный этап йоги единого вкуса. Нам необходимо помнить об этом каждый раз, когда мы пытаемся разделить практику на отдельные этапы или стадии.

И тем не менее, если мы будем разбирать различия между двенадцатью этапами четырёх йог и полагаться на доступные наставления по их практике, то сможем смело утверждать, что у нас не возникает отчётливого переживания единого вкуса на начальном этапе йоги неусложнения. Поэтому тот, кто находится на начальном этапе йоги неусложнения, ещё не обладает совершенной реализацией окончательной реальности, а это значит, что мы не можем уравнивать йогу неусложнения с путём видения и достижением первой бхуми бодхисаттвы. Для чёткого определения этих различий потребуется более тщательное изучение вопроса, и специалистам по медитации следует обратить на это внимание. Это моё личное мнение.

Кто-то может возразить, напоминая, что такое утверждение противоречит тому, что говорили мастера прошлого, такие как Цангпа Гьяре, Гоцангпа и другие. Подобное различие в подходе к этому вопросу само по

себе не является проблемой, поскольку мастера прошлого, сравнивая йогу неусложнения с практиками другой традиции, не разделяли её на этапы. Например, все три этапа йоги единого вкуса считаются завершёнными, когда мы устранили цепляние к соответствующим медитативным переживаниям. Некоторые люди могут возразить против подобных попыток сравнения практики нашей линии с традицией сутры, утверждая, что очень сложно выделить медитативные переживания, соответствующие йоге неусложнения, если мы соотносим все её три этапа с путём видения. Эти люди рассуждают следующим образом:

Однонаправленность, неусложнение,

Единый вкус и немедитация – вот четыре йоги.

Йогу однонаправленности

Следует соотносить с путём видения.

Йогу неусложнения

Следует соотносить с отрезком с первого по седьмую бхуми.

Йогу единого вкуса

Следует соотносить с тремя высшими бхуми.

Йогу немедитации

Следует соотносить с состоянием будды.

И далее они подытоживают:

Такие корреляции противоречат всем сутрам и тантрам.

Подобных опровержений я не видел ни в одном тексте, составленном мастерами прошлого. Возможно, такие тексты и существуют, но даже в этом случае подобные опровержения никак не противоречат тому сравнению четырёх йог махамудры с путями и ступенями традиции махамудры, которое приведено в этой книге. Не существует таких текстов, которые бы вступали в противоречие с тем, как мастера нашей линии передачи сравнивали четыре йоги махамудры с путями и ступе-

нями сутры, поскольку ни в сутрах, ни в тантрах не найти опровержения подобному сравнению. Подход, который критики используют для того, чтобы провести параллели между четырьмя йогами махамудры и путями и ступенями сутры, не работает, поскольку не опирается на аутентичные тексты. Есть и другие критики, которые говорят следующее:

Мы можем вступить на путь видения уже в этой жизни,
Но качества, соответствующие этому пути, мы обретём
лишь позже.

В текстах традиции невозможно найти подтверждение этой идее, и родиться она могла лишь в уме тех людей, кто не сумел верно понять учения. Такие люди искусны в спорах и обычно настаивают, будто, несмотря на то что мы вполне можем вступить на путь видения уже в этой жизни, нам не реализовать все его благие качества. Однако в текстах традиции вовсе не говорится о том, что мы реализуем все благие качества пути видения сразу же после того, как на него вступим. Если бы такое было возможно, то женщина, вступившая на путь видения, автоматически обретала бы тело «вселенского монарха» *чакравартина*. Если бы мы могли обрести все качества пути видения сразу же, как на него вступили, то пришлось бы признать, что множество индийских и тибетских мастеров, и даже ученики самого Будды, так и не вступили на путь видения, поскольку не демонстрировали все качества, присущие этому пути. В «Сутре десяти бхуми» сказано:

Если бодхисаттва достигает первой бхуми, то в будущем с большой вероятностью переродится чакравартином. Родившись чакравартином, если он покинет родной дом, уединившись в диких местах, и будет медитировать, то с большой вероятностью достигнет состояния будды.

Есть такие люди, которые утверждают, что просветлённый ум похож на птенца гаруды, находящегося в яйце. Они заявляют, что мы можем реализовать природу ума, признав, что она является нашим естественным состоянием, но не способны проявить свои просветлённые качества будды в этой жизни, поскольку не можем освободиться от ограничений тела и кармических отпечатков. Тем не менее мы полностью избавимся от всех этих ограничений в момент смерти, когда получим прямой опыт переживания светоносной сущности ума и реализуем иллюзорное тело проявления самбхогакаи.

Существуют также и люди, не согласные с таким объяснением. Они считают, что подобная идея напоминает ироничную присказку: «Солнце взошло сегодня, а светить начнёт только завтра». Подобные возражения являются неуместными, поскольку в большинстве учений тантры сказано, что мы достигаем естественного состояния дхармакаи в момент смерти, а тело нирманакаи обретаем в бардо. В комментарии Джнянагарбхи к «Вопросам четырёх богинь» сказано:

Когда физическое тело, обусловленное кармой, умирает,

Наша духовная энергия трансформирует его
В форму нирманакаи.

Нирманакая присутствует как в покое, так и в движении,

Точно так же, как присутствует повсеместно само пространство.

Нам нужно всегда помнить об этом.

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Когда физическое тело в своей относительной форме умирает,

Оно становится телом божества.

Тем, кто оспаривает приведённый ранее пример, будет сложно принять подобные тантрические учения. Даже Шанг сказал:

Даже если понял недвойственную природу окончательной реальности,
Не ожидай, что все страдания и тревоги незамедлительно исчезнут, —
И ты обретёшь все достоинства просветлённого существа.

Даже если вступишь на путь видения,
Это не означает автоматически, что сможешь безотлагательно проявить все его качества.

Но кто посмеет отрицать, что ты вступил на этот путь?
Ведь когда занимается рассвет
И утреннее солнце ярко сияет,
Лёд начинает таять не сразу, и не сразу нагревается земля.

Но кому придёт в голову из-за этого отрицать восход солнца?

Мгновенная реализация пути видения вовсе не означает, что у нас моментально и во всей полноте появляются качества, соответствующие первой бхуми. Например, луна не всегда видна в небе, но она от этого не прекращает быть луной, маленький ребёнок всё равно является человеческим существом, а детёныш, родившийся у львицы, является львом. То, что у нас пока не проявились все качества реализации, вовсе не означает, что этой реализации у нас нет. Цангпа Гьяре сказал:

Даже среди шраваков есть два вида людей —
Одни выдающиеся, другие обычные.
Даже среди бодхисаттв есть два вида людей —
Одни всем известны, другие действуют анонимно.
Даже среди тантриков есть два вида людей —
Одни практикуют на людях, а другие тайно.
Даже с точки зрения реализации есть два вида проникающего видения —
Одно можно выразить словами, другое продемонстрировать.
Лишь от самих практикующих —
От их подготовки и степени развития способностей —

Зависит, какие они пройдут пути и бхуми, какие обретут качества.

Это определяет, способны ли практикующие на выдающиеся деяния,

Готовы они осуществлять активность на благо других живых существ или нет.

Некоторые бодхисаттвы исполняют чаяния живых существ,

А другие не способны на это.

Это зависит от качества их практики.

Говоря вкратце, несмотря на то что в учениях сутры речь идёт о конкретных путях и ступенях, лишь от самих практикующих зависит, какие достижения они обретут на каждом этапе пути. Бывают выдающиеся шраваки и обычные шраваки, прославленные бодхисаттвы и бодхисаттвы, предпочитающие хранить анонимность. С точки зрения четырёх йог наши прогресс и достижения зависят от наших индивидуальных особенностей, уровня подготовки и способности влиять на обстоятельства обычной жизни. Если мы намерены обрести совершенную способность к трансформации, то необходимо усердно практиковать – как обычный мирской путь, так и наивысший путь тантры.

Этим я завершаю объяснение медитации махамудры, дарующей полную уверенность, а также различия между четырьмя йогами махамудры и методами преодоления путей и ступеней, ведущих к состоянию будды.



ПРИМЕЧАНИЯ

1. Это не связано с философскими дебатами о том, существует ли вне ума материальный мир. Если как следует проанализировать это положение, становится ясно: то, что, как нам кажется, является объективным и не зависит от ума, на самом деле неразрывно связано с нашими концепциями, представлениями и способом восприятия окружающих феноменов. До тех пор пока наш ум полностью не очистится от загрязнений, нельзя заявлять о том, что наше воззрение на окружающий мир является объективным.
2. Внешний мир существует как совокупность связей, в которой каждая составляющая находится в зависимости от какой-либо другой и ничто не обладает независимым существованием. Буддизм проводит различие между естественным состоянием феноменов – то есть тем, как они пребывают на самом деле (*gnas lugs*), и тем, как они проявляются (*snang lugs*). Мы инстинктивно считаем, что объекты внешнего мира не зависят от нашего ума, что они материальны и обладают независимым существованием, но в действительности это вовсе не так. Внешние феномены существуют лишь во взаимозависимости друг с другом и с умом. Ум и окружающий внешний мир обладают одной и той же природой.
3. Кармические отпечатки (санскр. *vasanas*, тиб. *bag chags*) – это привычные склонности, хранящиеся в бессознательной части нашего ума.
4. Три уровня просветления – просветление шраваков, просветление бодхисаттв, просветление будды.
5. Таши Намгьял имеет здесь в виду практику медитации в строгом ретрите, когда не рекомендуется фокусировать внимание на окончательной и относи-

тельной истинах. Размышление о двух аспектах истины и их взаимосвязи во время подобной медитации может привести к отвлечениям. Точно так же дело обстоит с медицинской и астрологической практиками, а также с общением с мирянами и монахами. Все эти виды деятельности могут привести к отвлечениям и как результат – к потере медитативной концентрации. Таши Намгьял, конечно же, не подразумевает, что практикующим вообще нельзя заниматься подобными вещами, он лишь имеет в виду, что если вы вовлекаетесь в них во время ретрита по медитации, они могут помешать вам поддерживать состояние покоя.

6. Учения, в которых описывается истинная реальность, называются учениями уровня окончательного смысла (санскр. *niratha*, тиб. *nges don*), поскольку они напрямую указывают на окончательный смысл, и потому их надо воспринимать буквально. Учения, в которых описывается условная реальность, называются учениями уровня интерпретируемого смысла (санскр. *neyartha*, тиб. *drang don*), поскольку требуют дополнительного объяснения и не могут быть восприняты буквально. Например, в некоторых сутрах утверждается, что можно достичь просветления, повторив мантру определённое количество раз. Если бы мы восприняли такое утверждение буквально, то подумали бы, что достичь просветления довольно легко. В сутрах говорится о таких вещах лишь потому, что некоторые люди не обладают ни временем, ни возможностью целиком посвятить себя изучению и медитации. Условные учения обычно называют на тибетском языке термином *thar bstan*, где *thar* означает «освободить», а *bstan* – «учения, дарованные с определённым намерением». В этих учениях не идёт речь об окончательной истине. Джатаки являются

примером учений *thar bstan*. Так, в Джатаках есть история о том, как Будда в одном из своих предыдущих перерождений пожертвовал собой, чтобы накормить голодающую тигрицу с тигрятами. Эту историю следует пояснить, показав, что это метафора, подчёркивающая важность сострадания, которая призвана вдохновить последователей учения. Джатаки – это прекрасные истории, но в них не идёт речь об окончательной реальности феноменов. Каждого отдельного человека вдохновляет что-то своё, но если мы настроены по отношению к духовному пути всерьёз, нам необходимо уделять больше внимания учениям уровня окончательного смысла.

7. Вялость возникает в силу вовлечённости в умственные построения и потери концентрации, она не имеет никакого отношения к морали. Когда мы медитируем, очень важно привести ум, обычно склонный к оценочным суждениям, в состояние покоя. Нам не следует оценивать что-либо как благое или неблагое, полезное или бесполезное и т.д., поскольку такие рассуждения лишь послужат причиной возникновения заблуждений, и мы утратим ясность восприятия.
8. Четыре благородные истины (санскр. *chatur-arya-satya*, тиб. *bden pa rnam bzhi*) – истина о страдании (санскр. *duhkha-satya*, тиб. *sdug bsngal gyi bden pa*), истина о причине страдания (санскр. *samudaya-satya*, тиб. *kun 'byung gi bden pa*), истина о прекращении страдания (санскр. *nirodha-satya*, тиб. *'gog pa'i bden pa*), истина о пути, ведущим к прекращению страдания (санскр. *marga-satya*, тиб. *lam-gyi bden pa*). Общая структура любой буддийской практики должна основываться на этих Четырёх благородных истинах. Какую жизнь можно назвать правильной? В чём смысл жизни? На это следует отве-

чать: «Правильная жизнь – это жизнь счастливая» – и тут же спросить себя: «Что же такое счастье, которого следует добиваться?». Настоящее счастье возникает благодаря очищению загрязнений и омрачений ума. Очищение ума от загрязнений и омрачений позволяет нам понять, что те поиски счастья, в которые мы вовлечены в обычной жизни, в большинстве случаев приносят нам лишь вред. Наше относительное «я» – это что-то, что невозможно сбросить со счетов. Четыре благородные истины основаны на предположении, что наш жизненный опыт играет важную роль, поскольку помогает нам избавиться от страдания и проложить дорогу к счастью. Что ещё может помочь нам пройти весь путь – распознать существование страдания, обнаружить его причину, решиться освободиться от него, вступив на Благородный восьмеричный путь, ведущий к нирване? Всё это становится возможным благодаря тому, что в буддизме не отрицается относительное собственное «я». Что в буддизме действительно отрицается – так это всевозможные ошибочные представления о гипотетическом и метафизическом «я». Люди с разным восприятием и интеллектом никогда не смогут договориться между собой о том, чьи представления являются верными.

9. Мотивация шраваков считается эгоистичной, поскольку они заинтересованы прежде всего в улучшении собственных условий существования. Если бодхисаттва начинает думать исключительно о себе, и уделяет основное внимание собственной ситуации, то тем самым отвлекается и забывает о своём изначальном намерении. Устремление бодхисаттвы ослабевает в силу перемещения его внимания с принесения пользы другим существам на принесение пользы себе самому.

10. Состояние вялости (санскр. *styana*, тиб. *rmugs pa*) и возбуждения (санскр. *auddhatya*, тиб. *rgod pa*) непрерывно переходят одно в другое и способствуют друг другу. Это происходит из-за того, что мы всё время бросаемся из одной крайности в другую. Мы вернёмся к объяснению этих препятствий во второй книге.
11. Если вы чувствуете усталость, это не значит, что нужно непременно прекращать медитацию. Однако если вялость или ступор возникают снова и снова, вне зависимости от того, сколько усилий вы готовы прилагать к концентрации, сессию лучше прервать. Если вы будете заставлять себя медитировать, это лишь приведёт к возникновению новых препятствий. Тренируя ум в концентрации, нужно придерживаться твёрдой, но щадящей дисциплины, чтобы, с одной стороны, не позволять уму слишком расслабляться, а с другой – не перестараться в приложении волевых усилий. Дисциплина нужна, чтобы поддерживать регулярность занятий практикой медитации, не допуская при этом чрезмерных усилий. Вы можете пробовать разные методы устранения препятствий. Если почувствуете сонливость, попробуйте привести тело в правильное положение. Следите за тем, чтобы не переесть. Если почувствуете возбуждение, следует перевести фокус внимания на ощущения в ягодицах и бёдрах, что позволит почувствовать устойчивость положения вашего тела. Можно также немного приоткрыть глаза. При сонливости нужно сфокусировать внимание на ощущениях в плечах и голове, выпрямить спину, расправить грудную клетку и широко раскрыть глаза. Освещение тоже играет существенную роль. Если свет в помещении, где вы практикуете, слишком яркий, это может привести к возбуждению, а если слишком

тусклый – то к вялости и ступору. Если в помещении слишком холодно, это может способствовать возникновению возбуждения, а если слишком жарко, то вялости. Нам необходимы совершенные условия.

12. Гибкость тела и ума (санскр. *prasrabdhi*, тиб. *shin sbyangs*) переводят обычно как «совершенное состояние лёгкости».
13. Шесть уводящих за пределы деяний (санскр. *paramitas*, тиб. *pha rol tu phyin pa drug*) – щедрость (санскр. *dana*, тиб. *sbyin pa*), моральная дисциплина (санскр. *sila*, тиб. *tshul khrims*), терпение (санскр. *ksanti*, тиб. *bzod pa*), усердие (санскр. *virya*, тиб. *brtson 'grus*), концентрация (санскр. *dhyana*, тиб. *bsam gtan*), различающая мудрость (санскр. *prajna*, тиб. *shes rab*).
14. Девять стадий практики пребывания в покое, которые представляют собой девять последовательных уровней медитативной концентрации, будут объяснены подробно во второй книге в соответствующем разделе.
15. Основными загрязнениями являются пять ядов – неприязнь, привязанность, неведение, гордыня и зависть. Второстепенными загрязнениями считаются все остальные яды ума, которые возникают из этих основных ядов, – такие как ненависть, беспокойство, алчность и другие. Все ментальные загрязнения так или иначе связаны с одним из этих пяти ядов. Неведение не является загрязняющим эмоциональным состоянием как таковым, это лишь предпосылка такого состояния.
16. Нашей промежуточной целью является самосовершенствование в качестве человеческого существа, а нашей окончательной – достижение просветления.
17. Аналитическая медитация (санскр. *vicara-bhavana*,

- тиб. *dpuyad bsgom*) – это форма випашьяны (санскр. *vipashyana*, тиб. *lhag mthong*), она связана с использованием концепций.
18. В тексте сказано про волосы и анус отдельно, но если представить их вместе, то получится как раз подходящий объект медитации.
 19. *Психофизическими составляющими* (санскр. *raṅsa-skandha*, тиб. *phung po lnga*) *считаются*: *сознание* (санскр. *vijñāna-skandha*, тиб. *gnam shes kyi phung po*), *ощущения* (санскр. *vedānaskandha*, тиб. *tshor ba'i phung po*), *привычные склонности* (санскр. *samskāra-skandha*, тиб. *'du byed kyi phung po*), *опыт восприятия* (санскр. *saṃjñā-skandha*, тиб. *'du shes kyi phung po*), *физическое тело* (санскр. *rūpa-skandha*, тиб. *gzugs kyi phung po*).
 20. 18 аспектов чувственного восприятия (санскр. *dhatu*, тиб. *kham*) включают шесть органов чувств (глаза, уши, нос, язык, тело и ум), шесть сознаний (визуальное сознание, аудиальное сознание, вкусовое сознание, обонятельное сознание, осязательное сознание, ментальное сознание) и шесть объектов восприятия (форма, звук, запах, вкус, тактильные ощущения, составные и несоставные феномены).
 21. 12 звеньев цепи взаимозависимого возникновения (санскр. *dvādaśa-pratītyasamutpāda*, тиб. *rten 'brel bcu gnyis*): 1) неведение; 2) формирование кармы; 3) сознание; 4) ум и форма; 5) шесть структур чувственного восприятия; 6) сенсорный контакт; 7) образы восприятия; 8) страстное желание; 9) цепляние; 10) становление; 11) рождение; 12) старение и смерть.
 22. В начале мы намеренно прилагаем усилия к тому, чтобы сохранять памятование, до тех пор пока не сможем автоматически замечать, что отвлекаемся или засыпаем во время медитации. Распознавание

того, что мы отвлеклись, – это функция бдительности. Бдительность – это что-то вроде системы оповещения, которая немедленно подаёт сигнал, когда что-то случается. Бдительность не требует намеренного приложения усилий для того, чтобы направлять внимание обратно на выбранный объект медитации. Нам следует просто расслабиться и позволить возникать в потоке ума любым событиям, и тогда каждый раз, когда ум отвлекается на одно из таких событий, мы автоматически это замечаем. Бдительность развивается благодаря практике памятования. Основная задача этих методов – не позволять уму теряться в беспорядочном мышлении.

23. Медитативная концентрация (санскр. *samadhi*, тиб. *ting nge 'dzin*) – это состояние, в котором концентрация не нарушается отвлечениями; неизменное медитативное равновесие. Однако даже подобное состояние самадхи не подразумевает полной остановки потока сознания. Ментальная активность тонкого уровня всё же продолжает происходить. Она позволяет нам осознавать объекты, вынуждая ум периодически отвлекаться, хотя в целом он непрерывно сохраняет ментальное равновесие.
24. Для того чтобы достичь просветления, нет необходимости проходить все девять стадий практики пребывания в покое. Даже если какой-нибудь практикующий достиг девятой стадии концентрации, он тем не менее может внутренне вообще не измениться и остаться недалёким, эгоистичным человеком. Если мы не объединяем практику шаматхи с практикой випашьяны, нам не развить качеств, необходимых для достижения просветления. Мы можем и вовсе потерять любой интерес к медитации, поскольку будем слишком поглощены процессом концентрации. Но стоит помнить о том, что навык кон-

центрации является незаменимым для практики випашьяны, поскольку без него мы будем отвлекаться каждый раз, когда нам потребуется использовать для практики концептуальное мышление. Для этого нам необходимо стабильное состояние ума. Шаматха считается такой важной практикой не потому, что сама по себе ведёт к некоей великой духовной реализации, а благодаря тому, что с её помощью можно установить ум в стабильное состояние покоя, которое необходимо для практики випашьяны.

25. Третий вид проникающего видения считается самым верным, так как возникает благодаря постижению истинной природы реальности.
26. Поскольку мы пытаемся использовать для аналитического исследования в рамках практики медитации проникающего видения концепции, нам следует полагаться на медитацию шаматхи. Дело в том, что обычно использование концепций ведёт к тому, что мы воспринимаем феномены как нечто субстанциональное. Однако когда мы применяем концепции для того, чтобы разрушить своё обычное материалистическое мировоззрение, мы используем их в рамках медитации, что требует опоры на практику шаматхи – пребывания в покое. Было бы неправильным утверждать, что концептуальное мышление и медитация несовместимы, ведь их обычная несовместимость обусловлена тем, что мы не в состоянии контролировать свои мысли, концепции и идеи. Контроль над ними – это то, без чего нам никак не обойтись в медитации.
27. Истинную природу ума (*sems nyid*) следует отличать от загрязнённого сознания (*sems*), которое порождает ментальные события (*sems byung*), определяющие отдельные объекты восприятия. Истинная природа ума является ключевой концепцией махамудры, что

и будет подробно объяснено в этой книге.

28. Буддизм не настаивает на том, что мы обязаны отречься от собственного эго; речь идёт, скорее, о том, что мы должны преодолеть свои ошибочные представления о нём. Мы ошибочно полагаем, что за нашими психофизическими составляющими существует что-то ещё, что-то, что ими управляет. Подобная идея об эго есть не что иное, как миф; такого эго попросту не существует. Мы продолжаем обладать индивидуальностью, даже когда воспринимаем самих себя как составной феномен. Просто эта индивидуальность не присутствует как нечто постоянное. Подобное положение дел является одним из условий, делающих просветление возможным для каждого из нас. В данный момент мы, возможно, испытываем множество проблем – наш ум омрачён беспокойством, депрессией, страхом и не способен проявить какие-либо качества, свойственные просветлённому уму, но ничто не мешает нам стремиться к нему, ведь нас не ограничивает некое неизменное психофизическое состояние. Если бы наша истинная природа была чем-то ограниченным, мы бы не смогли достичь состояния будды. Буддизм рассматривает эго как нечто постоянно изменяющееся, и такое эго качество определяет высокую вариативность нашего существования.
29. Отсутствие независимого существования собственного «я» (санскр. *pudgala-atman*, тиб. *gang zag gi bdag pa*) отличается от отсутствия независимого существования феноменов (санскр. *dharmata-atman*, тиб. *chos kyi bdag pa*). Считается, что шраваки – последователи раннего буддизма – могли постичь первое, но не могли постичь второе или, по крайней мере, добиться такой же степени реализации, как бодхисаттвы. Путь махаяны подчёркивает важность пустот-

ности собственного «я» и внешних феноменов, в то время как так называемый путь хинаяны фокусируется лишь на отсутствии независимого существования собственного «я».

30. Без применения методов медитации проникающего видения было бы очень сложно постичь несубстанциональность эго, поскольку наша инстинктивная вера в обратное чрезвычайно сильна. Мы не можем утверждать, что «если будем достаточно долго медитировать, то сможем постичь несубстанциональность эго». Это не работает подобным образом. Нам придётся приложить огромные усилия, чтобы научиться видеть истину сквозь пелену иллюзии. Что означают выражения «„я“ является составным феноменом» или «нет чего-то неделимого, что можно было бы назвать „я“»? Если мы применяем концепции, чтобы развенчать эти убеждения, что мы получим? Мы постепенно освободимся от тирании этих представлений о собственном «я». Мы устраняем концепции о собственном «я» или «эго» посредством исследования, пытаюсь проанализировать присутствие идеи о «я» в своём собственном опыте восприятия и постепенно прийти к концептуальному пониманию, что «я» является составным феноменом.
31. Четырёхчастное обоснование (санскр. *catuskoti*, тиб. *mtha' bzhi*) берёт своё начало в тексте Нагарджуны «Основополагающие строфы о срединном пути», в котором говорится: «Феномен не возникает из самого себя, не возникает из чего-либо другого, не возникает из того и другого, не возникает ни из того ни из другого». Если бы зерно риса могло бы воспроизвести себя без участия внешних причин и условий, то подобное могло бы происходить в любое время и при любых обстоятельствах. Если бы рис можно

было вырастить из чего-то другого кроме рисового зерна, то что угодно могло бы производить что угодно. Камень мог бы производить рис, а темнота появляться бы из света. Это невозможно, поскольку причина и следствие должны быть связаны между собой. Если бы рис мог быть произведён из того и другого, то противоречия просто удвоились бы. Если бы рис мог быть произведён без участия того и другого, он должен был бы магически возникнуть из ниоткуда. Некоторые люди убеждены, что у души нет причины и она просто возникает сама по себе. Но как такое возможно? Всё, что начало существовать, в любом случае какое-то время назад не существовало. И в любом случае всё, что начало существовать, рано или поздно существовать перестанет. Следовательно, то, что является вечным, по определению не могло быть создано в какой-то момент в прошлом. Это четырёхчастное обоснование необходимо для доказательства доктрины пустотности — идеи о том, что феномены могут возникать лишь в результате взаимодействия множества взаимосвязанных причин и условий. Все феномены проявляются в силу принципа взаимозависимого возникновения (санскр. *pratityasamutpada*, тиб. *rten 'drel*). Некоторые люди спорят с этим, утверждая, что мир возникает в результате божественного творения. Но если применить логику, то придётся задать вопрос: «Если бог является причиной, а мир следствием, то почему подобное творение не продолжается? Как однажды запущенный акт творения вдруг прекратился?».

32. Мы пытаемся преодолеть процесс концептуальных усложнений (санскр. *vikalpa*, тиб. *rnam rtog*), а не сами концепции. Когда мы о чём-либо думаем, то в уме возникает всё больше и больше мыслей на эту

тому, и эти мысли в свою очередь служат причиной возникновения ещё большего количества мыслей. Мы уже просто не можем остановиться – наши мысли плодятся как кролики. Одна концепция превращается в пять концепций, пять превращаются в десять и так без конца. Это приводит к возникновению заблуждений, которые нам, собственно, и необходимо преодолеть. То, как проявляются эти мысли и концепции, является препятствием, поскольку они загрязнены беспокоящими эмоциональными состояниями – страстным желанием, тревогой, гневом, беспокойством и так далее. Если бы мы могли освободиться от этих загрязняющих эмоций, у нас не было бы проблем с мыслями и концепциями. Проблемы возникают лишь тогда, когда мы придаём чрезмерную важность своим концепциям – таким как идея об отдельно существующем эго. Подобные идеи обусловлены страхом потерять свою идентичность и кануть в небытие.

33. «Позволить уму пребывать в собственном естественном состоянии» (*sems nyid ngal so*) – это один из ключевых терминов, который используется для объяснения медитации махамудры, и поэтому будет часто встречаться в этой книге.
34. Проявленные феномены определяют как «подобные иллюзии» (*sgyu ma lta bu'i*) в силу их несубстанциональной природы. Однако подразумевается вовсе не то, что они являются иллюзиями в общепринятом смысле этого слова, а то, что они *подобны* иллюзиям.
35. Когда наше воззрение остаётся на уровне интеллекта, мы, конечно, можем получить некоторый опыт переживания истинной природы, но этот опыт не идёт ни в какое сравнение с тем опытом, который можно получить благодаря медитации. Воззрение,

связанное с концептуальным мышлением, остаётся узким и ограниченным – оно отделяет субъект от объекта, познаваемое от того, кто познаёт. Медитация же выводит воззрение за пределы разделения на субъект и объект. Нашей целью становится не столько объективное интеллектуальное понимание, как это было бы, подойди мы к вопросу с научной точки зрения, а, скорее, попытка понять смысл жизни. Подобное воззрение пытаются обрести не ради развлечения или развития интеллекта – оно представляет собой ключ к пониманию того, что значит быть человеческим существом.

36. В традиции махамудры подразумевается, что нам действительно необходимо использовать аналитическое исследование для того, чтобы обрести верное воззрение, но нет никакой необходимости пускаться в глубокий анализ. Безусловно, подобный анализ необходим лишь для научных работ, а практикующему вовсе не обязательно становиться учёным. В то же время практикующим необходимо выполнять аналитическое исследование, точно так же, как учёным необходимо медитировать. Те практикующие, кто вовсе не будет использовать анализ, скатятся к субъективности, поскольку смогут полагаться лишь на собственный опыт, который вполне может быть ошибочным. Мы не можем выяснить, насколько достоверным является наш собственный субъективный опыт. Но если вместе с медитацией мы применяем аналитическое исследование, у нас появляется возможность проверить достоверность собственного субъективного опыта и обрести уверенность, что наше понимание является правильным. Поэтому правильное понимание столь же важно, как прямой опыт.

37. Логический анализ (санскр. *vicara*, тиб. *dpyod pa*)

помогает нам получить определённый опыт переживания. Подобный опыт сам по себе является прямым и неконцептуальным, но он не был бы возможен, если бы предварительно мы не выполняли аналитическое исследование. Без аналитического исследования любой прямой опыт остаётся субъективным. Мы не можем точно сказать о таком опыте, был ли он истинным. Некоторые люди, например, полагают, что получают опыт переживания пустотности, когда у них в уме ничего не происходит, но в действительности это заблуждение. Если вы не читаете и не размышляете о медитативном опыте, вы не сможете распознать, что ваш собственный опыт является заблуждением. Вам может казаться, что вы получили прямой опыт переживания отсутствия независимого существования собственного «я», или пустотности, а на самом деле это была лишь ситуация, когда в вашем уме не происходило никаких ментальных процессов. Лишь логический анализ и вытекающее из него концептуальное понимание позволяют вам понять, что же на самом деле собой представляет опыт переживания пустотности.

38. Объединение шаматхи и випашьяны играет огромную роль в медитации махамудры. Определённое аналитическое исследование можно проводить и в рамках практики медитации шаматхи, но в медитации махамудры задействуется совершенно иная техника анализа.
39. Согласно буддийской логике (санскр. *pramana*, тиб. *tshad ma*), прямое восприятие (санскр. *pratyaksa*, тиб. *mingon sum*) является формой умозаключения (санскр. *anumana*, тиб. *rjes drag*). Благодаря этим методам мы действительно можем прийти к пониманию пустотной природы феноменов, но такое понимание будет исключительно концептуальным, по-

сколькo основано на рассуждениях и логических выводах. Существует две крайности: путь покоя, который подразумевает, что прекращение мышления ведёт к реализации, и путь логики, который подразумевает, что логическое обоснование ведёт к постижению природы реальности. Атиша и Гампопа считали, что понимания пустотности нельзя достичь, если мы будем придерживаться одной из крайностей – исключительно метода логического обоснования либо метода абсолютного покоя Хэшана Махаяны.

40. Эти подходы к определению пустотности называются «неутверждающее отрицание» (санскр. *prasajya-pratisedha*, тиб. *med dgag*) и «утверждающее отрицание» (санскр. *pariyudasa-pratisedha*, тиб. *ma yin dgag*).
41. Таши Намгьял указывает на различия между обусловленным опытом переживания и необусловленной реализацией.
42. Есть распространённое мнение, что медитация должна приводить ум к растворению. В буддийской традиции также существует несколько стадий растворения ума, но с точки зрения духовного развития они не считаются чем-то особенно важным. Многие тибетские мастера критиковали традицию дзен-буддизма, которую представлял Хэшан Махаяна, поскольку считали, что с его точки зрения растворение ума и остановка ментальной активности – это и есть просветление. Однако позже выяснилось, что позиция Хэшана была не совсем такой, как она традиционно представлена в тибетской буддийской литературе. Те люди, кто его критиковали, сами приписывали ему некое воззрение, и уже это ими же приписанное воззрение потом критиковали. По мнению Таши Намгьяла, для их критики нет никаких

оснований, поскольку сам Хэшан Махаяна никогда не декларировал подобное воззрение. Тем не менее некоторые мастера дзен, дающие учения на Западе, часто подчёркивают важность отсутствия мышления во время медитации, а подобная позиция уязвима для критики.

43. Подразумевается система медитации школы гелуг, которая была основана Дже Цонкапой (1357–1419).
44. Цепляться за идею о пустотности означает придерживаться воззрения нигилизма. Если мы будем руководствоваться в своей повседневной жизни подобными нигилистическими убеждениями, то рискуем прийти к полному пренебрежению моралью, поскольку будем верить, что в конечном итоге всё равно ничего не существует и поэтому нам всё позволено. Воззрение срединного пути подразумевает, что мы осознаём пустотную природу всех феноменов, но понимаем, что это не означает автоматически, что они вообще не существуют. Все религиозные и метафизические системы представляют мир таким образом, чтобы мы смогли ощущать комфорт от присутствия в нём. Мир может быть на самом деле непостоянным, иллюзорным или даже не существовать вовсе, но нас убеждают, что он зиждется на некой великой, неизменной, совершенной реальности, которая просто от нас скрыта. Воззрение мадхьямаки является полной противоположностью подобных представлений. Реализация пустотности – это вовсе не проникновение в тайну некой мистической реальности, скрывающейся за ширмой повседневной жизни. Постигание истинной природы внешнего мира, в котором мы живём, – вот что такое реализация пустотности. Религии и философские школы помешаны на поисках идеального мира, но идея такого поиска противоречит тому окружающему миру,

который все мы знаем. Представление об идеальном мире может быть связано с Богом или Абсолютом, но её предназначением всегда остаётся попытка представить нам механизм, позволяющий сделать нашу быстротечную, изменчивую жизнь комфортной. Все религии и философские школы разделяют единое убеждение – всё, что является постоянным и неизменным, есть благо, а всё, что является непостоянным и нестабильным, есть зло. Буддийское же воззрение заключается в том, что нам следует принять непостоянство и нестабильность мира, вместо того чтобы искать некую идеальную мистическую реальность.

45. Медитация шаматхи является неконцептуальной. Мы просто сохраняем концентрацию на выбранном объекте. Все существующие феномены являются познаваемыми, и мы используем эти познаваемые феномены в качестве объектов медитации. В медитации випашьяны мы пытаемся понять связь между существующими феноменами и их истинной природой – пустотностью. Как пустотность связана со всем, что является познаваемым? Мы также пытаемся понять различия между двумя видами мудрости – мудростью, которая познаёт существование феноменов, и мудростью, которая реализует их природу. Оба вида мудрости связаны с проникающим видением, которое мы обретаем посредством практики випашьяны. Однако нам не следует воспринимать шаматху и випашьяну как две отдельные техники или думать, что нам не обрести проникающего видения, не доведя практику шаматхи до совершенства. Когда речь идёт об этих двух техниках, безапелляционных утверждений быть не может – однозначно отделить их друг от друга невозможно. Считается, что шаматху следует практиковать до тех пор, пока мы не дос-

тигнем в ней определённого мастерства, а затем нужно переходить к випашьяне. Техника медитации шаматха одинакова и для хинаяны, и для махаяны, и для ваджраяны. Что отличает эти колесницы друг от друга – так это техника выполнения випашьяны, поскольку она напрямую связана с определением верного воззрения, а это воззрение изменяется от колесницы к колеснице. Воззрение хинаяны основано на доктрине взаимозависимого возникновения, которую применяют исключительно для объяснения способа существования человека. Воззрение махаяны использует идею причинно-следственной связи применительно уже ко всей реальности. В рамках традиции махаяны нам действительно необходима практика проникающего видения, но она не представляет особой важности для традиции махамудры. Традиционный подход махаяны к практике випашьяны рассматривает в качестве объекта внешний мир, а объектом медитации махамудры является сам ум. Медитация махамудры подразумевает, что если мы постигнем пустотную природу ума, то автоматически сможем применить это проникающее видение ко всему сущему.

46. Два аспекта отсутствия независимого существования (санскр. *atma-dvaya*, тиб. *bdag gnyis*) – отсутствие независимого существования воспринимающего субъекта (санскр. *pudgala-atma*, тиб. *gang zag gi bdag nyid*) и отсутствие объекта восприятия (санскр. *dharmatma*, тиб. *chos kyi bdag nyid*).
47. В медитации випашьяны концепции используются для того, чтобы в конечном итоге обрести неконцептуальное понимание реальности. Традиционный пример двух кусочков дерева, которые трут друг о друга с целью получить огонь, и которые сгорают после того, как огонь разгорается, иллюстрирует то,

как мы используем концепции для избавления от собственных сложившихся идей и представлений. Подобный метод автоматически ведёт нас к неконцептуальному пониманию реальности. Если мы не будем использовать концепции для того, чтобы избавиться от идей и представлений, нам не достичь неконцептуального понимания. У нас немного шансов постичь что-либо, если у нас нет концептуального понимания. Очень сложно получить опыт переживания чего-либо, что находится за пределами концептуального мышления, и потому в рамках практики махамудры мы не отказываемся от концепций. Мы лишь оставляем свои концепции как они есть, и они теряют над нами свою власть. Придя к выводу, что наши концепции, идеи, мысли и эмоции не являются чем-то реально существующим, мы обретаем плод медитации випашьяна.

48. Термины «дхармакая» и «махамудра» определяют одну и ту же истинную реальность, но при этом обычно используются в разных контекстах. Когда речь идёт о субъекте, мы используем термин «дхармакая», а когда нам необходимо указать на объект, мы используем термин «дхармадхату». Термин «дхарматхату» обозначает общее понятие «пустотность», термин «дхармакая» обозначает пустотность сознания, а термин «махамудра», в свою очередь, включает оба эти аспекта. Дхармакая так же охватывает пространство субъекта и объекта, но в контексте дхармакаи субъекту уделяется особое внимание – считается, что пустотность ума и пустотность внешнего мира – это одно и то же.
49. Если мы могли бы указать определённое место, где пребывает махамудра, то она не была бы всеобъемлющей. Бесплезно пытаться указать конкретное место в пространстве, где находится само простран-

ство, поскольку само пространство и есть изначальное условие наличие любого места в нём. Попытка установить местоположение махамудры тоже была бы ошибкой, поскольку махамудра целиком и полностью пронизывает сансару и нирвану, материальное и ментальное и всё прочее, что существует и не существует.

50. О разделении махамудры на махамудру основы (*gzhi phyag chen*), махамудру пути (*lam phyag chen*) и махамудру плода (*'bras bu phyag chen*) можно говорить лишь в связи с ситуацией самих практикующих. С точки зрения окончательной реальности такого разделения не существует.
51. Некоторые люди обладают более глубоким пониманием, чем другие, и поэтому всех их условно разделяют на три группы: 1) обычные люди, которые не осознают собственную истинную природу; 2) бодхисаттвы, которые обладают некоторым пониманием собственной природы; 3) будды, которые обладают совершенным пониманием собственной природы. Это связано с понятием о двусоставной чистоте (*dag pa gnyis*): изначальной чистоте (*rang bzhin dag pa*) и промежуточной чистоте (*glo bur dag pa*). Изначальная чистота – это наша природа будды, которая была чиста и неограниченна с самого начала. Промежуточная чистота становится возможной благодаря устранению омрачений и загрязнений. Изначальная чистота каждого существа идентична, промежуточная у каждого своя. Другими словами, с точки зрения изначальной чистоты между обычными существами и буддами нет никакой разницы, но огромная пропасть лежит между ними с точки зрения промежуточной чистоты. Природа будды изначально совершенно чиста, но мы не в состоянии это осознать в силу неведения. Нам необходимо устра-

нить неведение, чтобы довести до совершенства свою промежуточную чистоту. Именно применяемые для этого методы отличают друг от друга сутру, тантру и махамудру.

52. Всем этим пяти мудрам соответствует опыт переживания единства, и это их общая отличительная особенность, которой уделяется особое внимание в связи с блаженством, присущим каждой из них. Карма-мудра подразумевает единство с другим человеком, джнянамудра подразумевает единство с личным божеством, дхармамудра подразумевает единство с миром феноменов, а махамудра подразумевает всеобъемлющее единство. Каждой мудре присуще переживание блаженства. Махамудра – это окончательный опыт переживания «великого блаженства» (санскр. *mahasukha*).
53. Пять аспектов мудрости (санскр. *pancajnana*, тиб. *ye shes lnga*) – это: 1) мудрость абсолютного пространства (санскр. *dharmadhatu-jnana*, тиб. *chos kyi dbyings kyi ye shes*); 2) зеркалоподобная мудрость (санскр. *adarsa-jnana*, тиб. *me long lta bu'i ye shes*); 3) различающая мудрость (санскр. *pratyavekasana-jnana*, тиб. *sor rtog ye shes*); 4) мудрость равенности (санскр. *samata-jnana*, тиб. *mnyams nyid ye shes*); 5) всевершающая мудрость (санскр. *krtyanusthanajnana*, тиб. *bya ba grub pa'i ye shes*).
54. Три аспекта присутствия будды (санскр. *kaya*, тиб. *sku*) – истинный (санскр. *dharmakaya*, тиб. *chos kyi sku*), связующий (санскр. *sambhogakaya*, тиб. *longs sku*); проявленный (санскр. *nirmanakaya*, тиб. *sprul pa'i sku*).
55. Слово «мудра» имеет множество значений, таких как «печать», «знак», «определение», «символ», «жест». Мудра может иметь множество смысловых оттенков как в традиции сутры, так и в традиции

- тантры, и вдобавок к этому указывать на совершенно другие понятия в традиции махамудры. Нам необходимо понять, что слова сами по себе не несут однозначного определённого смысла, они лишь указывают на смысл, который мы им присваиваем.
56. Понятие «природа будды» (санскр. *tathagatagarbha*, тиб. *de bzhin snying po*) можно встретить в учениях сутры, относящихся к третьему повороту колеса Дхармы, особенно в сутрах, связанных с философской школой йогачара. В ранних сутрах природа будды была представлена как некий потенциал, но в поздних сутрах махаяны, таких как «Уттаратантра», а также в тантрах ваджраяны она преподносится как принцип изначальной просветлённости живых существ. В школах ньингма и кагью природа будды определяется в соответствии со вторым вариантом – как наша просветлённая природа, которая не нуждается ни в том, чтобы к ней что-то добавляли, ни в том, чтобы из неё что-то убрали.
57. Что касается аспектов присутствия будды, то говорят обычно о трёх или о четырёх аспектах. Четвёртая кая – это сущностный аспект присутствия будды (санскр. *svabhavikakaya*, тиб. *ngo bo nyid sku*), который представляет собой единство остальных трёх кай. В рамках концептуального мышления присутствие будды можно определять с позиции трёх кай, но с точки зрения истинной реальности они присутствуют нераздельно.
58. Кармамудра, дхармамудра, джнянамудра, самаямудра и махамудра переводятся в этой книге как «печать действия» (*las kyi phyag rgya*), «печать реальности» (*chos kyi phyag rgya*), «печать мудрости» (*ye shes kyi phyag rgya*), «печать обета» (*tshig gi phyag rgya*) и «великая печать» (*phyag rgya chen po*). В текстах традиции тантры печать действия обычно под-

разумеает реальное соитие с партнёром противоположного пола, печать реальности подразумевает визуализацию соития с партнёром противоположного пола, печать мудрости подразумевает визуализацию божества, печать обета подразумевает взаимоотношения учителя и ученика, а великая печать подразумевает единство пустотности и великого блаженства.

59. Речь идёт о Сакья Пандите (1181–1251), главе школы сакья тибетского буддизма, который был известен своей учёностью и являлся активным критиком традиций махамудры и дзогчен.
60. Песни реализации – дохи – напрямую связаны с личным опытом переживания махасиддхи. В традиции кагью, начиная со времён Марпы и вплоть до времён Гампопы, махамудра была единственной практикой махасиддхов. Гампопа ввёл в традиции кагью монашескую систему образца традиции кадам, и это считается моментом, когда в рамках традиции кагью «сошлись воедино» линия передачи махамудры и монашеская линия передачи.
61. Блаженство, опыт переживания которого мы получаем во время практики тантры, является преходящим, а блаженство, которое мы переживаем во время практики махамудры, остаётся неизменным. Тантрический опыт переживания блаженства связан с усложнениями, поскольку в нём есть примесь сексуального желания и цепляния. Например, практика туммо выполняется для того, чтобы очистить наше половое влечение. Вместо того чтобы избегать удовольствия, мы используем его для получения трансцендентного опыта. Таким образом, блаженство, связанное с нашими физическими ощущениями и эмоциональными переживаниями, является преходящим и обусловленным. Чистое переживание бла-

женства махамудры не обусловлено блаженством, связанным со всеми этими ощущениями. Тантрическая практика использует четыре ключевых центра тела, на основе которых с помощью особых методов вызывается переживание блаженства. Переживание блаженства махамудры сильно отличается от тех переживаний, которые возникают благодаря манипуляциям с ключевыми центрами тела, хоть и связано с ними. Не стоит путать переживание блаженства махамудры с переживанием блаженства во время выполнения тантрических практик.

62. В тексте «Нервущаяся нить» говорится, что нет необходимости чрезмерно вовлекаться в аналитическую медитацию на скандхах, шести структурах чувственного восприятия, 18 аспектах и так далее. С точки зрения махамудры в подобной чрезмерной аналитической медитации нет необходимости. Нам также не следует слишком увлекаться тантрической практикой стадий зарождения и завершения, повторением мантр, визуализацией божеств и прочим. Это вовсе не означает, что нам нужно совсем отказаться от всех этих практик, просто необходимо понимать, что они не являются исключительными. Вместо того чтобы заикливаться на самих этих техниках, следует всегда помнить, что их предназначение – помочь нам добиться реализации.
63. В буддийской космологии брахма-лока – самый высокий из небесных миров. «Обитель богов» состоит из 20 последовательных небес, которые расположены над миром людей.
64. Речь снова идёт о Сакья Пандите.
65. Тантрические посвящения (санскр. *abisheka*, тиб. *dbang*) даруются для того, чтобы привести к зрелости ум практикующих и дать им право выполнять определённые тантрические практики. В тантрах

ануттара-йоги существует четыре посвящения – обычное «посвящение сосуда» (санскр. *caturabisheka*, тиб. *bum dbang*) и три особых: «тайное посвящение» (санскр. *guhyaabisheka*, тиб. *gsang dbang*), «посвящение мудрости» (санскр. *prajnajnanabisheka*, тиб. *shes rab ye shes kyi dbang*) и «четвёртое посвящение» (санскр. *caturtha*, тиб. *dbang bzhi pa*). Посвящение мудрости связано с практикой йоги сексуального союза, которая заключается в сублимации сексуальной энергии с целью получить опыт переживания великого блаженства, и ведёт к получению четвёртого посвящения, раскрывающего равнозначность всех феноменов.

66. Здесь Таши Намгьял говорит о том, что реализовать пустотность с помощью одного лишь логического анализа невозможно и что в традиции махамудры реализация пустотности – это нечто совсем другое.
67. Относительная мудрость связана с получением посвящений, практикой йоги сексуального союза и так далее, в то время как абсолютная мудрость возникает благодаря выходу за пределы всех концепций и идей благодаря достижению неизменного состояния блаженства. Практикуя тантрические техники, мы можем получить лишь опыт переживания преходящего блаженства, поскольку они являются обусловленными. Например, практика туммо является обусловленной потому, что нам необходимо полагаться на физические образы для того, чтобы добиться возникновения физического и ментального блаженства. Но, практикуя махамудру, мы способны получить опыт переживания безусловного, неизменного блаженства, не прилагая никаких усилий. Блаженство, возникающее во время выполнения тантрических практик, может стать причиной возникновения блаженства махамудры, эти переживания связаны меж-

ду собой. Первое возникает с получением третьего посвящения, а второе возникает благодаря практикам, связанным с четвёртым посвящением. Однако было бы ошибкой утверждать, что они вообще никак не зависят друг от друга.

68. В практике медитации махамудры мы напрямую взаимодействуем с природой ума, поэтому в посвящении нет необходимости. Нам нужно лишь получить прямую передачу и объяснение от мастера линии передачи. Махамудра – это и есть природа ума, а не что-то, что возникает благодаря посвящению. Посвящение не может добавить ничего нового к уже присутствующей природе ума.
69. Мы устанавливаем ум в естественное состояние (*gnas lugs*), поддерживая ничем не заслоняемое осознание всего, что в нём возникает. Подобное осознание всё ещё остаётся усложнённым, но поскольку оно является для ума естественной функцией, то неизбежно ведёт к раскрытию неусложнённого изначального осознания. Естественное состояние не подразумевает присутствие чего-либо, что обладало бы независимым существованием или самобытием. Оно является светоносным и в то же время пустым. Оно выходит за пределы концепций о существовании и несуществовании, и поэтому его невозможно обнаружить.
70. «Обычный ум», или «простой ум» (*tha mal gyi shes pa*) – это термин, используемый в текстах традиции махамудры. Смысл его в том, что истинная природа ума и сам ум, которым обладает каждое живое существо, идентичны. Природа ума не скрывается где-то в глубине, под покровом нашего обычного загрязнённого сознания. Реализация природы ума происходит в пространстве его обычного проявления. Понимание истинной природы обычного ума –

это и есть так называемая «реализация истинной природы ума». Такой подход немного отличается от подхода традиции дзогчен, в которой проводится различие между природой ума и обычным умом, поскольку обычный ум в этой традиции считается загрязнённым. Истинная природа ума, которая в дзогчен называется «ум как он есть», по своим характеристикам в корне отличается от того ума, который в этой традиции называется обычным.

71. Нам необязательно намеренно развивать эти параметры, поскольку все они присутствуют в природе ума естественным образом. Недвойственность является синонимом щедрости, невовлечённость – синонимом моральной дисциплины, а неразличение – синонимом терпения. Но в целом, когда мы говорим о том, что нам следует не допускать двойственности, не вовлекаться, не проводить различий, не принимать и не отвергать, не привязываться и не создавать концептуальных построений, – это так или иначе подразумевает отказ от концептуализации, что, собственно, и является мудростью. Если мы обладаем мудростью, или, другими словами, пониманием пустотности, это включает в себя и все остальные параметры.
72. Йога, связанная с визуализацией божеств, состоит из двух стадий – стадии зарождения (санскр. *utpattikrama*, тиб. *bskyed rim*) и стадии завершения (санскр. *sampannakrama*, тиб. *rdzogs rim*). Стадию зарождения можно сравнить с опытом обычного рождения, а стадию завершения – с процессом смерти. Каждый из нас проходит через процессы рождения, перерождения и смерти. На стадии зарождения мы создаём в уме всё более сложные визуализации, а на стадии завершения мы растворяем их до тех пор, пока фокус ума не сконцентрируется целиком на са-

мом простом объекте – светоносности или ясном свете блаженства. Стадия зарождения связана с нашей интеграцией с божеством, что приводит нас к пониманию нераздельности пустотности и проявления, а стадия завершения подразумевает, что мы приводим все ментальные функции грубого и тонкого уровней в состояние глубокого медитативного блаженства, когда мы получаем опыт переживания светоносности.

73. Природа (санскр. *vastu*, тиб. *ngo bo*), сущность (санскр. *prakriti*, тиб. *rang bzhin*), свойства (тиб. *rnam pa*).
74. В традиции махамудры сущность, природа и свойства ума соответствуют трём измерениям (или телам) будды – дхармакае, самбхогакае и нирманакае. Дхармакая – это природа ума, самбхогакая – это сущность ума, нирманакая – это свойства ума. Лишь с позиции природы и сущности ума можем мы говорить о его нерождённости, непрерывности и обусловленности. Если говорить о свойствах ума, то в рамках концептуальной модели мы можем определить ум как «непостоянный» и «непрерывный», поскольку он взаимодействует с непостоянным внешним миром. Именно таким образом следует нам рассматривать взаимосвязь между умом и его истинной природой.
75. Если бы у ума не было внешних проявлений, он не смог бы выполнять своих функций. Поэтому не следует пытаться остановить поток ментальных процессов, а лишь корректировать их и контролировать работу ума.
76. Татхагатагарбха – это синоним природы будды, и её следует воспринимать в связи с природой и сущностью ума – аспектами пустотности и светоносности. Свойства ума до некоторой степени обладают опре-

делённой формой, поскольку даже просветлённое существо нуждается в том, чтобы его ум функционировал. В учениях махамудры нечасто используется такой термин, как «природа будды», но в действительности этот термин является ещё одним синонимом понятия природы ума.

77. Светоносность (санскр. *prabhasvara*, тиб. *'od gsal*) – это внутренний, свободный от концепций, аспект ясности, свойственный осознанности, которая нераздельна с пустотностью.
78. Самоосознавание (санскр. *svasamvitti*, тиб. *rang rig*) – это способность ума осознавать самого себя. Эта способность является естественной для сознания, поскольку сознание естественным образом озаряет, или проясняет, самоё себя.
79. Именно благодаря аспекту светоносности ума становится возможным просветление, и реализация этой светоносности как раз и есть достижение состояния будды. Причины и следствия – это одно и то же, поскольку не возникает ничего нового. Это, скорее, процесс раскрытия того, что есть, а не процесс замены, когда что-то, именуемое «загрязнённое сознание», заменяется на нечто, именуемое «сознание мудрости». Воззрение раннего буддизма заключалось в том, что обычное сознание является загрязнённым, а состояние будды достигается, когда мы обретаем сознание мудрости. Однако это довольно двойственный взгляд на нашу основополагающую природу. Воззрение махамудры не допускает такой двойственности.
80. Наши реакции на происходящее становятся привычками, а затем перерастают в привычные склонности, которые в свою очередь формируют наш характер. Эти склонности накапливаются и хранятся в сознании-хранилище в качестве кармических отпечатков

и предрасположенностей (санскр. *vasana*, тиб. *bag chags*). Находясь там, они оказывают влияние на наши ментальные состояния, реакции, влечения и предпочтения. Кармические отпечатки определяют то, как наш ум воспринимает окружающий мир. Ум не может воспринимать мир вне зависимости от них, поскольку они обуславливают интерпретацию событий опыта восприятия.

81. Слово «вместорождённость» (санскр. *sahaja*, тиб. *lhan cig skyes pa*) означает одновременное возникновение и пребывание. Природа ума и ум, вовлечённый в процесс восприятия, природа ума и природа феноменов, окончательная реальность и проявление в виде феноменов – всё это является вместеорождённым. Это два аспекта одного и того же явления, и они не существуют по отдельности, когда один из аспектов предшествует другому.
82. Подобное восприятие бодхичитты соответствует традиции тантры и в корне отличается от подхода махаяны. В традиции махаяны термин «бодхичитта» обозначает «просветлённый ум» или «природа будды», в то время как в традиции тантры он обозначает сексуальную энергию. «Расплавление бодхичитты» означает расплавление сексуальной энергии и подразумевает комплекс особых йогических практик, предназначенных для трансформации либидо в опыт переживания великого блаженства.
83. В уме обычных существ мудрость и неведение присутствуют одновременно. Когда мы говорим, что сущность и природа ума присутствуют одновременно с его внешними атрибутами, это подразумевает, что неведение и мудрость также присутствуют в нём одновременно. Мы не можем воспринимать их в рамках концепции о том, что одно предшествует другому и является более приоритетным с точки

зрения временно́го измерения или причинно-следственной связи. Термин «вместерождённый» указывает на отсутствие приоритета. Нельзя утверждать, что природа ума порождает все ментальные процессы, мысли, концепции и эмоциональные состояния. Мы не можем сказать, что одно предшествует другому.

84. Такая особенность, как вместерождённость, указывает на тот факт, что мы не можем обесценивать внешние атрибуты ума, утверждая, что «все мысли, концепции и ментальные процессы являются чем-то плохим, а нам нужно реализовать сущность и природу ума, которая является чем-то хорошим». Нам необходимо осознать неразрывную взаимосвязь этих двух аспектов. Будучи существами, скитающимися в сансаре, мы не обладаем достаточным пониманием сущности и природы ума, но это не означает, что надо пускаться в другую крайность и начать отвергать собственный опыт восприятия. Реализация сущности и природы ума не подразумевает отвержение внешних атрибутов обычного ума, который нам хорошо знаком. Внешние атрибуты ума и есть обычный ум. Их нельзя отвергать, поскольку сущность, природа и внешние атрибуты ума нераздельны. Мы можем рассуждать о возникновении и прекращении чего-либо лишь с позиции внешних атрибутов ума. Понимание, которое возникает благодаря практике, также связано с внешними атрибутами ума. Степень нашего понимания также напрямую определяется внешними атрибутами ума. Наше проникающее видение, благополучие, продвижение по пути – всё это определяется внешними атрибутами ума.

85. Природа ума не подвержена изменениям, но мысли, концепции и идеи, которые в нём возникают, изме-

няются непрерывно. Однако они не являются чем-то отдельным от природы ума, поскольку природа мыслей и природа ума идентичны. В одной из молитв махамудры школы кагью говорится так: «Природой мыслей является дахрмакая». Сущность и природа ума неизменны, но его внешние атрибуты постоянно изменяются. При этом все эти три аспекта являются вместерождёнными, поскольку сущность и природа ума присутствуют в его внешних атрибутах. Нам не следует воспринимать внешние атрибуты ума как нечто отдельное от его природы и сущности.

86. Подразумевается воззрение Цонкапы.
87. Это снова критика Сакья Пандиты.
88. Проблемой являются не концепции как таковые, а концептуальные усложнения (санскр. *vikalpa*, тиб. *rnam rtog*), то есть наша склонность усложнять, интерпретировать и цепляться за этот процесс концептуального мышления.
89. Это может показаться парадоксальным, но с точки зрения махамудры любое состояние ума следует считать обычным умом, будь это состояние покоя или беспорядочное мышление. Концепции, мысли и эмоции есть у всех – как у обычных людей, так и у практикующих йогов. Разница между ними заключается лишь в том, что йогины, в отличие от обычных людей, развили осознание и различающую мудрость. Многие уверены, что у йогов нет концепций, а просветление означает полную остановку какой-либо ментальной активности. Но это не так. Просветлённое существо отличается от обычного лишь тем, что осознаёт свою ментальную активность и по-другому реагирует на неё. Просветлённому существу приходится точно так же использовать мысли и концепции, но его ум больше не под-

вержен их влиянию и не ограничен ими. Обычные же люди не способны контролировать свои ментальные процессы и становятся жертвами собственных систем убеждений и верований.

90. С точки зрения традиции махамудры ум очищается, когда загрязнения самоосвобождаются. У нас нет необходимости самим устранять их. Если мы позволяем им проявиться, а затем оставляем как есть, они освобождаются естественным образом, сами по себе. Все буддийские практики так или иначе связаны с очищением ума. Однако практика махамудры – это особая техника, которая формально не связана с очищением ума в традиционном смысле подобного подхода, но при этом ведёт к точно такому же результату. Следует также помнить, что практика махамудры предназначена вовсе не для того, чтобы потакать собственной агрессии и другим негативным склонностям, вместо того чтобы пытаться избавиться от них. Главный смысл практики махамудры заключается в том, что, перестав идти на поводу у собственных ментальных процессов, мы даём им возможность самоосвободиться. Ум таким образом очищается от них, делая нас свободными. Большинство подходов к медитации подразумевают применение противоядий и очистительных практик, предназначенных для устранения загрязнений. Воззрение махамудры заключается в том, что негативные ментальные события и ментальные состояния становятся проблемой, когда мы цепляемся за них, следуем за ними, превращая их во что-то реальное. Если мы научимся оставлять все ментальные процессы и эмоциональные состояния как есть в тот самый момент, когда они возникают, они не смогут оказать на нас никакого негативного эффекта.

91. Санскритский термин *vikalpa* очень сложно перевес-

ти. Я перевожу его как «усложнённое мышление» или «концептуальные усложнения», в зависимости от контекста. Тибетское слово *rnam rtoḡ* не означает «мысли» как таковые, и это представляет собой определённую проблему при переводе, поскольку подобная ситуация приводит к возникновению неточных переводов, когда понятие «отсутствие концепций» воспринимается как «остановка мышления», и многие люди считают из-за этого, что практика устранения *vikalpa* заключается в том, чтобы достичь состояния безмыслия. Но, выполняя эту практику, мы пытаемся освободиться от бесконечного процесса концептуальных усложнений, а не остановить процесс мышления.

92. *Shravakas*, или «слушатели», – это люди, которые слушают учения, но не практикуют их. *Pratyekabuddhas* – «понявшие самостоятельно» – это люди, которые продвигаются по духовному пути, не следуя никаким традициям или учителям. Они могут самостоятельно что-то понять, но не в состоянии постичь всю глубину реальности феноменов и поэтому не могут достичь полного просветления, даже несмотря на то что добиваются довольно высокой реализации. Постигание реальности феноменов становится возможным лишь благодаря практике памятования, которую выполняют бодхисаттвы. Пратьекабудды не могут достичь окончательного результата, но не в силу недостатка мудрости, а из-за недостатка сострадания. Им необходимо вдохновение, которое можно получить лишь от реализованного существа, такого как будда, и которое помогло бы им развить сострадание. Считается, что пратьекабудды, случайно увидев на кладбище человеческую кость, могут сразу задаться вопросом: «Что послужило причиной для существования этой кости?». Они сразу же при-

ходят к выводу, что причиной существования кости является рождение живым существом. Тогда они спрашивают себя: «А что является причиной рождения?» и тут же понимают, что рождение происходит в силу цепляния и привязанности. Так они продолжают анализировать до тех пор, пока не получают спонтанный опыт проникающего видения 12 звеньев взаимозависимого происхождения. Так они достигают определённого уровня духовного развития, не полагаясь при этом ни на какую систему учений и методов практики.

93. Четыре негативные силы: 1) заблуждение, 2) пять психофизических составляющих, 3) смерть, 4) внутренние и внешние силы, которые подталкивают нас к негативным действиям.
94. Поддержание памятования требует от практикующих определённых усилий, однако с практикой мы приходим к тому, что памятование становится более стабильным и возникает спонтанно и в результате трансформируется в осознание. Осознание – это необусловленное состояние, это светоносность ума. Для того чтобы сохранять осознание, не нужно прилагать сознательных усилий. Промежуток между мыслями – это проблеск обычного ума. Нам также необходимо понять, что мысли сами по себе являются проявлением потенциала обычного ума. Они представляют собой его творческую активность, а промежутки между ними – это необусловленное состояние осознания.
95. 12 видов памятования в контексте практики четырёх йог махамудры будут подробно рассмотрены в последней главе.
96. Во время медитации у нас могут возникать разнообразные ощущения (санскр. *vetana*, тиб. *nyams*). Эти ощущения не являются реализацией (санскр.

adhigama, тиб. *rtogs pa*), поскольку они непостоянны и преходящи, в то время как окончательная реализация неизменна. Стоит нам реализовать что-либо – и мы уже никогда не потеряем реализацию. У нас могут возникать разнообразные ощущения и переживания, связанные с пустотностью и светоносностью, но они не являются реализацией истинной природы ума, поскольку связаны с получением определённого опыта восприятия, а реализация природы ума никак не связана с обычным восприятием. Мы больше не можем говорить о ком-то, кто что-либо реализует, воспринимает, понимает или узнаёт. Ощущения, возникающие во время медитации, и окончательная реализация будут подробно объяснены в последующих главах книги.

97. Медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций обладают двумя аспектами – обычным и трансцендентным. Любой, кто выполняет практику медитации в течение некоторого времени, может получить опыт подобных переживаний. Обычно ощущение блаженства принято считать признаком комфортных состояний тела и ума. Переживание ясности определяется ощущением чёткого фокуса восприятия. Когда мысли и концепции приходят к завершению, а мы испытываем ощущение бескрайней открытости, свободной от ментального возбуждения, это считается переживанием выхода за пределы концептуального мышления. Подобные переживания слабой интенсивности могут возникать время от времени у любого практикующего, со временем их интенсивность начинает возрастать. Для того чтобы мы смогли получить подобные переживания надлежащим образом, необходимо объединять их с истинной реализацией, а не довольствоваться лишь одними ощущениями. Истинная

реализация всегда сопровождается медитативными переживаниями, но медитативные переживания не всегда сопровождаются истинной реализацией. Нам необходимо чётко понимать разницу. Мы также можем попасть в ловушку медитативных переживаний, если у нас возникнет к ним привязанность. Некоторые ощущения могут быть довольно интенсивными и обладать яркой эмоциональной окраской, что может привести нас к заблуждению, будто это и есть реализация, а не временные медитативные переживания. Мы можем решить, что достигли реализации, и это может помешать нашему прогрессу.

98. Когда мы получаем прямой опыт переживания истинной природы ума, он не похож ни на какой обычный опыт, поскольку любой обычный опыт всегда связан с наличием определяющих характеристик. Об этом Шаварипа сказал так: «Наблюдай! Наблюдай! Но не наблюдай что-либо конкретное». В этом контексте, призывая «наблюдать», он подразумевает, что на самом деле нет ничего, за чем можно было бы наблюдать. Точно также обстоит и дело и с пространством. Люди считают, что они видят пространство, но если начать задавать им уточняющие вопросы, то они лишь пожмут плечами: «Пространство – оно пространство и есть, у него нет характеристик». Точно так же мы не можем дать определение и прямому опыту переживания истинной природы ума. Прямой опыт переживания истинной природы ума нельзя сравнить даже с медитативными ощущениями, поскольку все они обладают определяющими характеристиками, которые говорят сами за себя, – «блаженное», «ясное», «свободное от концептуальных усложнений». Мы не можем охарактеризовать природу ума как что-то хорошее или плохое, приятное или неприятное, поскольку она не

является чем-либо, что обладает независимым существованием. Это вообще не «что-либо». Стоит нам начать воспринимать природу как «что-либо» – и мы низводим её до обычного феномена. Строка «Наблюдай! Наблюдай! Но не наблюдай что-либо конкретное» не является коаном дзен, цель которого – остановка концептуального мышления, приводящая к мимолётному опыту состояния вне концепций. Эти строки не вступают в противоречие с обычной относительной логикой. Они лишь указывают на то, что, поскольку природа ума не обладает определяющими характеристиками, мы не можем воспринимать её как что-то конкретное.

99. В повседневной жизни поддерживать памятование очень непросто, но эта задача существенно облегчается, когда в уме естественным образом сохраняется осознание. Если мы сохраняем осознание, то интегрировать памятование в деятельность, связанную с повседневной жизнью, становится значительно легче. Однако если нам это не удаётся, необходимо последовать совету Таши Намгьяла и попытаться привести повседневную жизнь в соответствие с практикой медитации, объединяя определённые виды деятельности с поддерживанием памятования. Тогда нам следует использовать какую-либо конкретную деятельность как выбранный объект концентрации. Это может быть работа в саду, приготовление чая и тому подобное. Обычно наш ум не концентрируется на том, что мы делаем в данный момент. Поддерживать памятование означает пытаться сохранять присутствие во время осуществления какой-либо деятельности. Поддерживать памятование непрерывно практически невозможно, поскольку это требует от нас приложения определённых усилий, но сохранять непрерывно осознание мы вполне

способны, а это и есть состояние медитации.

100. Каждая из четырёх йог состоит из трёх последовательных этапов – начального, промежуточного и заключительного. Эти четыре йогии будут объяснены в последней главе книги.
101. Иногда людям начинает казаться, что практики щедрости, терпения и радостного усилия связаны исключительно с относительной реальностью и не имеют никакого отношения к абсолютной истине. Другие люди уверены, что достаточно свести всю практику к созерцанию пустотности, начитывая соответствующую мантру. Подобное понимание нераздельности относительной и абсолютной истины является ошибочным. Подробное объяснение этих четырёх отклонений как раз и призвано это продемонстрировать. Практикующим не следует отделять абсолютную реальность от мира феноменов и верить, что пустотность – это что-то абстрактное и оторванное от повседневного опыта восприятия.
102. Медитативные переживания могут вызывать у практикующих эйфорию, в то время как истинная реализация может быть вовсе не связана с какими-либо волнительными ощущениями. В силу этого мы можем не придать истинной реализации особого значения, не посчитать её чем-то важным. Это напоминает нашу повседневную жизнь. Множество людей пребывают в зависимости от эмоциональных драм, поскольку уверены, что быть «излишне эмоциональным» лучше, чем вообще не иметь никаких эмоциональных переживаний. То же самое происходит и с практикой медитации. В рамках обычной медитации у нас могут возникать очень волнительные медитативные переживания или какие-либо неприятные ощущения, но истинная реализация может быть никак не связана с ними. В нашей голове про-

сто что-то переключается, и мы восклицаем: «Ага!». Ничего особенно драматического не происходит, и это может привести к тому, что мы не заметим всю важность произошедшего.

103. Критик имеет в виду, что до тех пор, пока мы не добились интеллектуального понимания, никакой махамудры быть не может, а если мы такое понимание обрели, то отклониться от пути невозможно. Другими словами – мы либо постигли махамудру, либо нет. Другая идея этого критика заключается в том, что мы не можем использовать концепции для понимания махамудры, поскольку она лежит за пределами концептуального понимания. Однако, согласно традиции махамудры школы кагью, отвергать концепции нельзя, поскольку проблема заключается не в том, что у нас есть мысли и концепции, а в том, что мы не понимаем, что является природой этих концепций и мыслей. Понимание природы мыслей и концепций – это и есть освобождение. Это ничем не отличается от махамудры. Более того, махамудра – это печать, которая лежит абсолютно на всём, поэтому естественным образом включает мысли, концепции, эмоциональные состояния, а также любые другие события и процессы опыта восприятия.
104. Шантидева имеет в виду, что нужно медитировать на пустотности, используя концепции и аналитическую медитацию.
105. Для различных буддийских школ критика методов друг друга является обычным делом, и это вполне нормальная практика. Иначе всё кончилось бы тем, что людей сжигали бы на кострах за еретические взгляды. Как неоднократно подчёркивается во всех текстах махаяны, людям необходимы разнообразные учения, поскольку все они отличаются друг от друга

своими предпочтениями, личными качествами и чертами характера, и поэтому для достижения одной и той же цели нуждаются в различных методах и техниках медитации. С этой точки зрения между различными техниками и подходами нет никаких противоречий. Однако если говорить об отдельно взятом практикующем, то он использует лишь определённые из многочисленных подходов. Нам необходимо ясно и чётко следовать выбранному пути и не смешивать его с другими техниками и методами. Подобная ситуация приводит порой к тому, что практикующие начинают критиковать другие методы и техники. Именно с таким случаем мы имеем дело. Подобная критика не является враждебной, поскольку никто не утверждает, что «если ты не будешь верить в то, во что верю я, у тебя будут неприятности».

106. Эти паттерны также являются производными кармических отпечатков и привычных склонностей (санскр. *vasanas, bag chags*). Когда ум становится более уравновешенным, подсознательные, скрытые процессы могут проявиться как разнообразные медитативные переживания. Привычные склонности и кармические отпечатки, возникая, поднимаются на поверхность ума, и у нас появляется возможность работать с ними до тех пор, пока они не перестанут оказывать влияние на наше восприятие и поведение. Если вспомнить историю жизни Миларепы, то его взаимоотношения с Гампопой складывались именно таким образом. Получив от Миларепы определённые наставления, Гампопа возвращался домой, и чуть позже у него возникали многочисленные удивительные сновидения. Тогда он мчался обратно к Миларепе, чтобы спросить: «Что всё это значит?». Миларепа обычно отвечал следующим образом:

«Такие-то и такие-то кармические отпечатки послужили причинами возникновения такого-то и такого-то сновидения. Но не стоит воспринимать это слишком серьёзно, просто возвращайся домой и продолжай практиковать». Он повторял это Гампопе снова и снова. У самого Миларепы взаимоотношения с его учителем Марпой складывались точно таким же образом. Практикующие, которые обладают развитым навыком приводить в состояние гармонии психическую энергию, наиболее склонны к подобным переживаниям, в то время как у тех практикующих, чья медитация не является регулярной и кто чередует практику с повседневными делами, интенсивность подобных переживаний может быть гораздо слабее.

107. Пять знаков – миражи, туман, светлячки, языки огня, ясное небо. Восемь благих качеств обретаются, когда мы доводим до совершенства практику йоги, связанную с психофизической энергией колесницы ваджраяны ануттара-йоги или преуспеваем в медитации махамудры. Тогда происходит достижение тела, речи и ума просветлённого существа и реализация пяти мудростей.
108. В контексте традиции махамудры привязанность считается эмоциональным состоянием, а цепляние – когнитивным процессом. Цепляние *'dzin pa* – это когнитивная фиксация на объекте. Например, фиксация на двойственной идее о субъекте и объекте – это тоже цепляние *'dzin pa*. Привязанность *chags pa* – это эмоциональное состояние, вызываемое цеплянием. Все беспокоящие эмоциональные состояния – гнев, зависть, гордыня, привязанность и так далее – возникают в силу цепляния. Цепляние – это то, что мешает нашему постижению пустотности. Если бы цепляния не было, то не было бы и привязанности. Цепляние – это фундаментальное препятствие, ко-

торое нам необходимо преодолеть на пути к достижению просветления. Лхалунгпа использует слова «хватание» для *'dzin pa* и «жажда» для *chags pa*.

109. Эти миры подробно объяснены в главе 6. Согласно буддийской космологии, мир, в котором мы существуем в данный момент, называется «мир желаний», он включает также низший уровень земель богов. Мир форм находится выше мира желаний и характерен тем, что основной массой его обитателей являются различные божества. Ещё выше находится мир без форм, где пребывают пассивные потоки сознания, лишённые формы. В буддийских текстах эти миры могут быть представлены как состояния сознания разного уровня, которые можно достичь практикой медитации. Все эти состояния сознания подробно описаны в текстах тхеравады и махаяны. Мы можем достигнуть этих состояний медитативной концентрацией разного уровня, практикуя медитацию шаматха. Все эти состояния связаны лишь с этой техникой медитации. В буддийской космологии также говорится, что люди с точки зрения перерождения в различных мирах и землях либо «поднимаются выше», либо «падают ниже». Наш мир желаний по сравнению с двумя другими мирами является миром грубого уровня. Считается также, что время является относительной величиной, поэтому мы не можем с точностью определить длительность жизни существ верхних миров, поскольку наша система измерения времени может быть к ним неприменима. Йогины, у которых возникает привязанность к подобным состояниям медитативной концентрации, не переходят в состояние без формы. Подобное название этого мира служит, скорее, предупреждением для практикующих, а не констатацией факта. Это пример искусного метода обучения, ведь иногда,

чтобы люди делали что-то правильно, их полезно припугнуть. Нам следует быть очень осторожными, когда речь идёт о медитативных переживаниях, иначе мы можем потерять благоприятную возможность достичь просветления. Это не означает, что возникновение привязанности сразу становится непреодолимым препятствием. Речь о том, что если мы не способны справиться с привязанностью в момент её возникновения, она будет укрепляться до тех пор, пока не станет серьёзной проблемой.

110. Мы опускаемся от высших форм перерождения к низшим, поскольку в уме, соответствующем высшим формам перерождения, не происходит никакой активности. Поэтому всё, что нам остаётся, – это тратить свои позитивные кармические ресурсы до тех пор, пока они не израсходуются полностью и накопленная ранее негативная карма снова не отбросит нас к низшим формам существования. В зависимости от обстоятельств и ситуации некоторые кармические отпечатки и привычные тенденции созревают, а другие остаются в качестве потенциала. Каждый раз, когда вместе сходятся определённые причины и условия для созревания тех или иных кармических отпечатков, они созревают незамедлительно. Если же таких причин и условий не складывается, то кармические отпечатки продолжают присутствовать в качестве потенциала.

111. Лхалунгпа переводит этот термин как «растворение», но это слово больше подходит для обозначения термина *snyoms 'jug*, тогда как в этой книге используется слово «завершение», которое больше подходит для перевода термина *gog pa*, используемого Таши Намгьялом. Термин *gog pa* обозначает завершение всех мыслительных процессов и любой ментальной активности. Это ведёт к погружению во

всё более глубокие состояния сознания, связанные с намеренным подавлением процессов чувственного восприятия. Такие переживания «завершения» ассоциируются с миром без форм и в традиции тхеравада называются *джханами*.

112. Прекращение в силу постижения не подразумевает совершенной реализации пустотности. Тем не менее состояние прекращения, которого достигают шраваки, отличается от других похожих состояний прекращения. Некоторые комментаторы не могут или не хотят видеть это различие. Они считают, что постижение шраваков является неполноценным. В текстах махаяны можно встретить утверждение о том, что шравакам, достигшим уровня архата, необходимо приложить дополнительные усилия, чтобы достичь совершенного просветления. Таши Намгьял пишет, что нам необходим более взвешенный подход к этому вопросу. Даже из самих текстов становится совершенно ясно, что состояние прекращения, достигаемое шраваками, в корне отличается от состояний транса или обычного медитативного равновесия. Шраваки, достигшие уровня невозвращения или архата, выходят за пределы сансары. Они уже никогда не возвращаются к циклическому существованию. В то же время достижение даже высшего уровня медитативного равновесия может привести лишь к высшим состояниям существования в сансаре, которые равно или поздно закончатся. Между постижением шраваков и уровнями медитативного равновесия существует огромная разница. Шраваки постигают отсутствие независимого существования собственного «я», в то время как те, кто цепляется за различные состояния транса и медитативного равновесия, такой реализацией не обладают. Следует заметить всё же, что архатам действительно необхо-

димо совершенствовать своё понимание пустотности, поскольку, постигнув в совершенстве отсутствие независимого существования собственного «я», они в то же время не обладают пониманием отсутствия независимого существования окончательной реальности. Однако нам не стоит связывать реализацию практикующих с тем, какой традиции они следуют – тхераваде или махаяне. Последователь махаяны может оказаться архатом, а тхеравадин – бодхисаттвой или даже буддой. Реализация больше зависит от самих практикующих, а не от доктрин, которых они придерживаются.

113. Как только нам удаётся ослабить влияние своих кармических отпечатков и привычных склонностей, наши медитативные переживания становятся более позитивными. Если мы не научимся правильно их воспринимать, их интенсивность будет только возрастать и нам будет всё сложнее от них абстрагироваться. Если мы способны правильно работать со своими эмоциональными состояниями, то можем трансформировать желание в блаженство, агрессию в ясность, а двойственное мышление – в мудрость. Медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций возникают на уровне *zag bcas*, то есть когда мы «ещё подвержены влиянию кармических отпечатков и привычных склонностей». Когда мы достигаем реализации, те же самые переживания воспринимаются на уровне *sems nyid*, что означает «выход за пределы загрязнений». Именно в этом заключается различие. Если у нас появляется привязанность к медитативным переживаниям, то тем самым мы пребываем на уровне *zag bcas*, превращая их таким образом в препятствия. Нам надо чётко это осознавать, не скатываясь при этом к паранойе. Чем сильнее мы цепляемся за эти

переживания, тем сложнее нам снова их намеренно вызвать. Если мы не цепляемся за них, они возникают естественным образом и способствуют достижению просветления.

114. Тругпа Ринпоче называл намеренную вовлечённость в медитативные переживания «духовным материализмом». Главным действующим лицом в этом процессе является эго. Подобные медитативные переживания могут привести нас к выводу, что мы действительно чего-то достигли и стали выше других людей или даже достигли полного просветления. Эго оказывает на нас очень сильное влияние, поэтому произойти может что угодно. Нам так легко поддаться этому самообману. Именно эго является причиной того, что самообман играет такую существенную роль в нашей жизни.

115. Считается, что шраваки не могут достичь совершенного состояния будды, поскольку не обладают достаточным проникающим видением окончательной реальности и состраданием. Двойственная концепция «я – другое» возникает на основе веры в неизменное собственное «я». Если мы начинаем понимать, что не обладаем независимо существующим собственным «я», то постепенно придём к выводу, что «другое» также не обладает независимым существованием. Когда мы осознаем взаимозависимость между объектом и субъектом, то развить сострадание будет не так уж сложно. Мы больше не будем воспринимать внешнее как «другое» по отношению к нашему «я», как что-то, что приносит радость, что можно использовать, употреблять, что можно атаковать и уничтожить, от чего можно избавиться. Нам откроется абсолютно новый способ взаимодействия с окружающим миром. Шраваки же сохраняют слабое ощущение реально существующего «другого»;

они не способны полностью избавиться от беспокоящих эмоциональных состояний. Однако они сумели преодолеть страдание, свойственное обычным людям, поскольку избавились от эгоцентризма и веры в неизменное независимо существующее собственное «я».

116. Мы начинаем работу с проблемой отклонений с того, что признаём, что они действительно являются проблемой. Нам необходимо помнить о том, что такая проблема существует и мы можем с ней столкнуться. Если мы знаем о проблеме, то можем научиться решать её. Если мы будем слишком эмоционально реагировать на медитативные переживания, то потеряем осознанность и отвлечёмся. Без сомнения, медитативные переживания очень важны, но не стоит воспринимать их слишком серьёзно. У нас как у человеческих существ вырабатывается настоящая зависимость от переживаний. Мы всегда стремимся получать новые впечатления, мечтаем о не испытанных ранее ощущениях. Нам следует воспринимать медитативные переживания в новом свете – как что-то, что потенциально может привести к нежелательным и даже разрушительным последствиям. Главное – не позволять себе привязываться к ним и не путать их с истинной реализацией. Всё остальное – не так уж важно.

117. Оставить ум как есть – это означает наблюдать всё, что возникает в его потоке, никак это не комментируя. Мы распознаём всё, что возникает в уме, и, распознав, отпускаем. Мы пытаемся быть более открытыми и поддерживаем осознание, но не впадаем при этом в крайности. Мы наблюдаем, что происходит в уме, но не повторяем про себя: «Мне нельзя ничего комментировать», «Вот опять возникла мысль». Это очень важно! Если нам становится

трудно работать с ментальными событиями, происходящими в уме, то следует вернуться к созерцанию дыхания и продолжать его до тех пор, пока мы не почувствуем, что снова готовы выполнять практику випашьяны.

118. Мы обретаем реализацию природы ума за счёт того, что постоянно чередуем две техники медитации – шаматху и випашьяну. Если у нас нет опыта медитации, то следует больше внимания уделять шаматхе, а к випашьяне переходить лишь изредка. Подобный подход к практике следует использовать до тех пор, пока не возрастёт наша способность концентрировать ум на выбранном объекте. Даже когда мы освоимся с практикой випашьяны, нам всё равно время от времени может быть трудно наблюдать за ментальными событиями потока ума, и тогда нужно просто вернуться к практике шаматхи. Для того чтобы приступить к практике випашьяны, нет необходимости доводить практику шаматхи до совершенства. Понемногу практиковать випашьяну можно даже в том случае, если у нас нет особого опыта в практике шаматхи. Если мы приобрели существенный опыт в практике випашьяны, это вовсе не означает, что можно игнорировать практику шаматхи. Объединение этих двух практик называется *zhi lhag zung 'jug*. Слово *zhi* – это сокращение слова *zhi gnas* «шаматха». Слово *lhag* – это сокращение слова *lhag mthong* «випашьяна». Слово *zung 'jug* означает «единство». Мы продвигаемся по пути махамудры, практикуя «единство шаматхи и випашьяны».
119. На пути шраваков существует четыре уровня реализации – вошедший в поток (пали *sotapanna*), единойды возвращающийся (пали *sakadagami*), невозвращающийся (пали *anagami*) и победитель врагов (пали *arhat*).

120. Восемь мирских забот – приобретение и потеря, похвала и порицание, удовольствие и боль, бесчестие и слава.
121. Чакры тела являются частью физиологии, как она представлена в традиции ваджраяны, и находятся на макушке головы, в центре головы, в горле, в сердце, в животе и ниже пупка.
122. У термина *лада* нет прямого перевода, это технический термин, обозначающий уверенность, которая вырабатывается практикой медитации. Лада – это основа, необходимая для обнаружения природы ума или окончательной реальности, где основное внимание уделяется именно окончательной реальности, а не относительной. Мы приходим к пониманию природы ума, не позволяя себе привязаться к медитативным переживаниям блаженства, ясности и отсутствия концепций. Без лада мы рискуем увязнуть в этих переживаниях, что в свою очередь может остановить наш прогресс. Лада также связана с осознанием того, что у нас нет необходимости блокировать возникновение мыслей и концепций, поскольку они не обладают неизменным независимым существованием. Нам достаточно лишь распознавать их природу.
123. Хотя время и не является чем-то реально существующим, это не значит, что трёх времён не существует вообще. Это означает, что время – фактор относительной реальности. Если мы сможем это понять, то поймём, что время не обладает субстанциональностью. В состоянии медитации мы можем выходить за пределы трёх времён, но в постмедитативном состоянии мы всё равно возвращаемся к этой концепции. Нам нужно чётко понимать разницу между этими двумя состояниями. Но наше воззрение должно опираться на нераздельность относительной

и окончательной истин, поскольку такое воззрение опирается на недвойственное восприятие реальности как таковой.

124. Если мы не ощущаем преданность (*mos gus*) по отношению к мастерам линии передачи, то у нас не будет прогресса на пути. Слово *mos gus* на самом деле состоит из двух слов: *mos* означает «устремление» или «предрасположенность», а *gus* – «почтение». В тибетской традиции приводят пример крюка и кольца. Преданность – это кольцо, а благословение линии передачи – это крюк. Если «крюк благословения» линии передачи цепляется за наше «кольцо устремления», то наш прогресс на пути значительно ускоряется. Мы можем учиться лишь в том случае, если сохраняем открытость. Если наш ум полон собственных идей и гордыни, то научиться чему-либо будет очень непросто. В традиционных учениях говорится о том, что нам не следует уподобляться сосуду, который перевернут вверх дном, или сосуду с дырой в днище, поскольку в первый сосуд ничего не нальёшь, а второй не удержит то, что в него налито. Если мы сохраняем открытость и готовность получить благословение линии передачи, то сможем стремительно прогрессировать. Если мы будем помнить о доброте Марпы, Миларепы, Тилопы, Шаварины и других махасиддхов, чьи цитаты упоминаются в этой книге, то их благословения коснутся и нас, ускоряя тем самым наш прогресс на пути.

125. Мысли и природа ума – это не одно и то же, однако природа мыслей ничем не отличается от природы ума. И природа ума, и природа мыслей – это пустотность, свободная от загрязняющих тенденций. Нам необходимо хорошенько запомнить это различие. Если мы всё ещё не достигли просветления, наши мысли являются продуктом заблуждений и загряз-

нений. Вот почему в молитве линии передачи говорится, что природа мыслей – это дхармакая. В ней нет ни слова о том, что дхрамакаей являются сами мысли.

126. Опыт переживания пустотности – это вовсе не отрицание существования чего бы то ни было, это постижение единства разнообразия. Мы не отрицаем разнообразие воспринимаемых феноменов, лишь осознаём, что все они обладают единой природой. Некоторые религиозные и философские традиции утверждают, что истина не может быть разнообразной, что всем необходимо принять единую истину. Однако с точки зрения традиции махамудры и восприятие единого как разнообразия, и сведение разнообразия к единому являются ошибками. Мы должны воспринимать единое и разнообразие как недвойственность. Все осязаемые феномены являются производными взаимозависимой сети событий и процессов, а не чем-то, что обладает отдельным, независимым существованием. Восприятие отдельных независимо существующих феноменов опирается лишь на концептуальные построения, но это вовсе не отменяет относительную реальность, в рамках которой мы воспринимаем эти феномены. В учениях махамудры для иллюстрации этого аспекта доктрины иногда используется пример сети Индры. Если мы развяжем один из узлов этой сети, то этим окажем воздействие на все остальные. Реальность воспринимаемого нами внешнего «материального» мира функционирует точно так же.
127. «Неразрушимый ум» (санскр. *vajrachitta*). Слово *vajra* означает «неразрушимый» или «подобный алмазу», слово *chitta* – «ум».
128. Блаженство – это временное медитативное переживание, но природа блаженства нераздельна с приро-

дой ума. Природа блаженства неизменна, поскольку неизменна природа ума.

129. Блаженство – это временное медитативное переживание, но природа блаженства нераздельна с природой ума. Природа блаженства неизменна, поскольку неизменна природа ума.

130. Термин «уверенность» (санскр. *sraddha*, тиб. *dad pa*) часто переводят как «вера». Однако многим людям не нравится подобный перевод из-за того, что это слово тесно связано с теизмом. В буддийских учениях говорится об уверенности, которая развивается как три последовательных этапа – уверенность-восхищение (*dang ba'i dad pa*), уверенность-убеждённость (*yid ches kyi dad pa*), необратимая уверенность (*'dod pa'i dad pa*). Уверенность-восхищение возникает, когда у нас есть искренний интерес к учению, но пока нет никакого реального опыта. Этот тип уверенности появляется у нас в начале пути, и затем развивается в понимание того, как работает учение. Наша уверенность постепенно укрепляется и в какой-то момент переходит в уверенность-убеждённость, которая уже связана с реальным прямым опытом. И тут уже нельзя говорить, «есть» у нас уверенность или её у нас «нет», речь идёт уже о степени уверенности – «слабее», «сильнее». Если мы правильно развиваем уверенность, то она становится сильнее. В буддизме нам не нужен никакой «прыжок веры». Всё, что от нас требуется, – это готовность практиковать, а уверенность придёт сама. Если мы практикуем уже достаточно долго, уверенность возникнет в любом случае. Она может ослабевать и усиливаться – ведь все мы обычные люди, и у каждого бывают свои взлёты и падения, – но если мы будем усердно практиковать, то прогресс не заставит себя ждать.

131. Все эти практики нужно выполнять в уединённом ретрите, поэтому подразумевается, что практика продолжается и в постмедитативном состоянии тоже. Мы выполняем эту практику на протяжении пяти, 10 и более дней, и всё это время нам следует сохранять осознание и в перерыве между формальными сессиями медитации. Осознание должно присутствовать во время всех трёх видов активности – принятия пищи, ходьбы и сна.
132. Ключевой момент, на котором делается упор в этом разделе, – это то, что описываемый метод не нужно «применять», он работает по-другому. Вместо того, чтобы думать о том, какую технику использовать для решения своих проблем, мы просто позволяем этим проблемам решиться самим. В этом и заключается данный метод. Вместо того чтобы воспринимать решение проблемы таким образом, будто бы проблема и её решение никак не зависят друг от друга, мы решаем проблему с помощью её понимания. И это понимание не имеет ничего общего с обычным пониманием, поскольку становится возможным благодаря практике. Саму идею привнесения неблагоприятных обстоятельств на путь нужно рассматривать, скорее, как общую рекомендацию. Согласно ей, нам не нужно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и пытаться их преодолеть, мы просто используем их для духовного роста. Мы не пытаемся устранить их из сферы нашей самоидентификации, но интегрируем в неё эти обстоятельства с помощью их понимания. Такое понимание и есть мудрость. Обстоятельства и ситуации становятся проблемами лишь тогда, когда мы не способны понять их, когда мы не видим их как целое, а воспринимаем их лишь как множество несвязанных частей. Однако те аспекты нашей личности,

которые кажутся нам неприемлемыми и от которых мы хотели бы избавиться, могут стать причинами нашего прогресса, если мы сможем правильно их понять.

133. Таши Намгьял имеет в виду, что приступать к практике этого метода стоит после того, как мы обрели проникающее видение природы реальности. В традиции махаяны, связанной с прохождением последовательных путей и этапов, говорится о медитативном переживании «духовного потепления» (санскр. *usmagata*, тиб. *drod*), которое возникает на продвинутых путях и этапах.

134. Стадия зарождения (санскр. *utpattikrama*, тиб. *bkskyed rim*) и стадия завершения (санскр. *sampannakrama*, тиб. *rdzogs rim*) – это две стадии тантрической практики. Первая из них включает визуализацию божеств, а вторая – растворение этих божеств в пустотности. Стадию зарождения можно соотнести с шаматхой относительного уровня, а стадию завершения – с випашьяной относительного уровня. Практика тантры связана с довольно подробными визуализациями какого-либо божества и его мандалы, что по сложности может быть вполне сопоставимо с проигрыванием в уме целой пьесы, когда необходимо помнить особенности всех персонажей, как они связаны между собой, какие роли играют в действии и так далее. Существуют также упрощённые мандалы, для визуализации которых достаточно удерживать в уме одно-единственное божество, такое, например, как Авалокитешвара. Можно встретить и ещё более простые мандалы, когда визуализировать нужно лишь психофизическую энергию и каналы, по которым она перемещается, приводя практикующих к переживанию недвойственности и пустотности. Однако такие мандалы относятся уже к

стадии завершения. Именно реализация пустотности является основной целью практики на стадии завершения. Божества представляют собой символическое выражение потенциала мудрости. Воображение играет в нашей жизни довольно существенную роль, поэтому, если мы способны что-либо себе представить и придать этому конкретную форму, то нам будет проще с этим взаимодействовать. Обретение способности использовать мудрость связано с визуализацией божества и последующего объединения с ним таким образом, чтобы мы перестали верить в то, что божество наделено силой, а мы нет. Человеческий ум непрерывно использует концепции и воображение, и система практики тантры вместо того, чтобы подавлять эту его тенденцию, использует её. Вместо того, чтобы пытаться устранить ментальную активность, мы задействуем её для обнаружения состояния простоты. Как говорится в текстах тантры, «мы обнаруживаем простоту ума посредством усложнённой ментальной активности». Некоторые люди считают, что им необязательно практиковать шаматху, поскольку они выполняют практику какого-либо божества. Но визуализация божества – это просто одна из форм шаматхи. Если нам нравится думать, что уже давно не нуждаемся в шаматхе, и мы чувствуем своё превосходство по отношению к тем, кто её практикует, это является серьёзной ошибкой. Практика тантры – всего лишь один из методов медитации шаматхи. Визуализация божеств – это медитация успокоения ума шаматхи, растворение их образов в пространстве пустотности – это медитация проникающего видения випашьяны. Медитация успокоения ума – это не что иное, как развитие концентрации. Удерживаем мы внимание ума на каком-либо внешнем объекте или на особых ат-

рибутах визуализируемого божества – это, по сути, и есть тренировка концентрации. Если мы практикуем, чтобы обрести новое видение реальности, это и есть медитация проникающего видения. Эта медитация заключается в постижении того факта, что по своей сути божество – лишь проекция ума и поэтому не может быть чем-то субстанциональным. С точки зрения практики тантры божества – это не какие-то сущности, левитирующие в пространстве, – нам следует воспринимать их как проекции собственного ума. Это и есть реализация проникающего видения. Мы используем визуализации для того, чтобы совершенствовать концентрацию, поскольку некоторым людям легче концентрировать внимание ума, когда они что-либо визуализируют, хотя другим больше подходит в качестве объектов медитации процесс дыхания или какие-либо внешние предметы. Обычная медитация шаматхи никак не связана с нашими беспокоящими эмоциональными состояниями, в то время как визуализация божеств оказывает на них прямое влияние, поскольку сами божества являются символами этих эмоциональных состояний. Все внутренние конфликты возникают в силу наших фундаментальных эмоциональных состояний, а божества используются как их символические проявления. Шаматха повышает эффективность практики визуализаций, поскольку без твёрдого фундамента шаматхи визуализация может стать источником отвлечения или своего рода развлечением. Практика шаматхи может показаться нам весьма скучным занятием, но визуализация обычно воспринимается как умственная гимнастика, поскольку существует бесконечное количество факторов, которые можно обдумать. Это позволяет нам постоянно о чём-то думать. Однако не стоит практиковать ви-

зуализацию подобным образом, поскольку такая практика, если мы будем выполнять её довольно долго, может в какой-то момент нам наскучить.

135. Даже несмотря на то, что данная книга посвящена традиции махамудры, мы можем использовать методы тантры в любой подходящей для этого ситуации. Тантра связана с самотрансформацией, а махамудра – с самоосвобождением. Однако может случиться так, что у нас не получится практиковать метод самоосвобождения, и тогда мы можем использовать методы трансформации. Мы можем пытаться поддерживать памятование, сохранять осознание и применять другие техники, но при этом всё равно сталкиваться с определёнными проблемами, которые мешают прогрессу. Нам необходимо решать эти проблемы, и для этого нам могут понадобиться методы трансформации. Если мы практикуем махамудру, то у нас всегда есть выбор – мы можем использовать методы тантры, а можем не использовать. Махамудра – это состояние, которого мы достигаем, и оно никак не связано ни с какими специальными техниками. Тантра же, напротив, состоит из разнообразных техник работы с телом и умом.
136. Для нас важно практиковать в диких местах не потому, что это какие-то особые места, а потому, что эти места вызывают у нас тревогу. Нам нужно идти навстречу обстоятельствам, которые кажутся нам сложными и вызывающими, а не бежать от них. Наш личный рост становится возможным лишь тогда, когда мы преодолеваем трудности. Нам никогда не реализовать свой потенциал полностью, никогда не обнаружить все свои ресурсы, если мы будем бояться встречать сложности лицом к лицу. Если мы будем избегать испытаний, то никогда не узнаем, на что способны. Поэтому вместо того, чтобы бояться

трудностей как чего-то, чего нужно всеми силами избегать, нам следует воспринимать их как потенциальную возможность для роста. Если мы не сможем изменить своё отношение к трудностям и не научимся встречать их лицом к лицу, то всегда будем обречены красться на цыпочках, всеми силами избегая всего, что встретится на нашем пути. Если мы поступаем подобным образом, наши страхи будут преследовать нас постоянно – они ни не исчезнут сами собой, а напротив, будут лишь усиливаться.

137. В наставлениях по практике махамудры говорится, что мы не должны цепляться, выносить суждения, но относиться к любому опыту непредвзято и принимать всё, что происходит. Однако к такому подходу очень сложно привыкнуть. Когда во время формальной сессии ум находится в состоянии медитации, мы ощущаем счастье, а когда ум возбуждён, мы испытываем отчаяние, сокрушаясь, что провели такую неудачную сессию. Подобное отношение возникает у нас автоматически. Таши Намгьял напоминает, что мы не должны относиться к медитации подобным образом. Сам факт проведения сессии медитации означает, что мы работаем с умом в ситуации, которая кардинально отличается от ситуаций повседневной жизни. Мы убеждены, что между состоянием покоя ума и состоянием его движения существует огромная разница, но такая идея обусловлена лишь тем, что мы не понимаем, что такое медитация. Если же у вас именно такое отношение, то, даже когда ум отвлекается на что-то ещё, медитация продолжается. Медитация работает и когда ум находится в состоянии покоя, и когда он приходит в движение, а нам кажется, что мы перестали медитировать.

138. Таши Намгьял не имеет в виду, что мы должны по-

настоящему лишиться рассудка; нам лишь следует подражать сумасшедшим людям в своём поведении, которое не должно быть ограничено обычными условиями, суждениями и так далее. Йогини должны научиться оставлять всё как есть – перестать цепляться за феномены и выносить о них категорические суждения. Мы всегда стремимся к безопасности и хотим, чтобы всё было стабильным и предсказуемым, но в реальной жизни так не бывает. Если мы будем опираться на чёткие критерии и системы ценностей, настаивая, что именно они определяют реальность относительного мира, то в результате увязнем в болоте заблуждений. Такова реальность. «Подражать безумцу» означает отбросить цепляние и необоснованную уверенность в своих суждениях.

139. Нам лучше не пытаться выстроить некий свод конкретных правил того, как привносить неблагоприятные обстоятельства и ситуации на путь. Это обычно довольно сложно для практикующих с западным менталитетом, поскольку мы всегда хотим, чтобы всё было абсолютно ясно и понятно. Однако ничто ещё не стало яснее и понятнее в результате формирования чётких определений того, как нам следует что-либо воспринимать. Всё всегда будет зависеть от конкретного индивидуума. В этом тексте Таши Намгьял лишь задаёт общее направление использования этих методов.

140. Существуют отвлечения с точки зрения памятования и существуют отвлечения с точки зрения концептуализации опыта восприятия. Мы можем сохранять памятование и бдительность во время медитации, но пускаться в концептуальные построения в период постмедитативного состояния. Это не позволяет нам развивать проникающее видение, поскольку вместо того, чтобы продолжать практику, мы

пускаемся в концептуальное осмысление нашего опыта. Нам, конечно же, нужно понимать, что мы делаем, но не стоит слишком углубляться в поиски смысла всего этого. Непрерывность практики уже сама по себе является достаточным поощрением. Нам надо научиться сохранять присутствие, а если мы будем постоянно размышлять о том, что, как и зачем мы делаем, то сохранять присутствие у нас вряд ли получится.

141. Некоторые люди могут быть способны полностью положиться в своей практике на метод самоосвобождения махамудры, но для большинства из нас беспокоящие мысли и эмоции создают препятствия на пути практики медитации. Малоинтенсивные мысли и эмоции контролировать довольно просто, но стоит в уме возникнуть более интенсивным переживаниям – и это может запросто выбить нас из колеи и нарушить ход практики. Таши Намгьял советует нам научиться не беспокоиться о таких переживаниях, поскольку, если мы будем воспринимать все эти переживания как что-то, что вызывает тревогу и беспокоит нас, это лишь создаст ещё больше проблем. На этом этапе практики мы узнаём о методе трансформации, но, в отличие от традиции махаяны, где для подобной техники требуется применение противоядий, мы лишь трансформируем все свои проблемы, учась их принимать и приспособливаться к ним. Нам необходимо подобное принятие и способность приспособиться. Не стоит сходу пытаться применять к ним проникающее видение – это бесполезно, пока мы не научимся их принимать и приспособливаться к ним. Это похоже на то, как невозможно сблизиться с другим человеком, не приняв и не научившись взаимодействовать с ним, не показывая ему наши принятие и понимание. Приспособливаться – это

очень важный и необходимый навык, он делает возможным проникающее видение.

142. Речунгпа и Гампопа были двумя главными учениками Миларепы.
143. Совершенствуя свою практику, мы перестаём относиться к её цели как к чему-то, что будет достигнуто в будущем. Наша цель здесь и сейчас. Мы больше не беспокоимся о ней, надеясь, что в будущем чего-то достигнем, и не боясь, что у нас это не получится. Мы избавляемся от подобных идей и сосредоточиваемся на том, чтобы оставаться в естественном состоянии, не проводя границы между природой ума и нашей практикой. Множество западных практикующих склонны полагать, что должен быть некий определённый метод, но даже в «мирской» жизни не существует какого-то «единого» метода для всех возможных ситуаций. Методы, которые мы использовали, когда были наивными новичками, разительно отличаются от тех методов, которые мы начинаем использовать, набравшись опыта. Мы не можем использовать одни и те же методы на протяжении всего духовного пути. Все практики и учения основаны на искусных средствах и соотносятся с нашими склонностями, способностями и опытом.
144. Гампопа пишет, что практикующим не следует задумываться о том, как избавиться от мыслей и концепций. «Не отвергай беспокоящие концепции, возникающие в уме» (*nang sems gyi rnam togs mi pong ba*); «воспринимай эти беспокоящие мысли как полезные» (*rnam togs gyur din gyi lta ba*); «воспринимай их как что-то, что тебе необходимо» (*mi dam rol ta lta ba*). Вместо того чтобы размышлять о загрязнениях, заблуждениях и беспокоящих мыслях как о чём-то существенном, от чего непременно нужно избавиться, следует научиться воспринимать их как

нечто, без чего нам никак не обойтись. Они необходимы нам для прогресса на духовном пути. Далее Гампопа пишет: «Нам следует научиться относиться к ним с любовью» (*snying du sdug bsngal lta*). Когда кто-либо очень красив, в Тибете говорят «страдание, возникающее из-за того, что ты смотришь» (*lta snying sdug bsngal*). Обычно люди считают, что красота – это повод для радости. Однако в действительности она может стать поводом для радости лишь в том случае, если нам очень повезёт! Что же касается выражения «Нам следует научиться относиться к ним с любовью», то здесь слово *sdug bsngal* переводится не как «страдание» – оно, скорее, указывает на то, что нам следует относиться к беспокоящим мыслям и концепциям как к чему-то, что достойно нашей симпатии, что мы можем от всего сердца полюбить. Нам лишь нужно понять, что эти беспокоящие мысли и концепции нераздельны с собственной природой. Мысли и концепции – это что-то, что нам придётся понять, принять и преодолеть, но вовсе не за счёт того, что мы попытаемся от них избавиться. Нам нужно относиться к ним как к своим друзьям, поскольку, как пишет Гампопа, «беспокоящие мысли и концепции – это наши компаньоны». «Беспокоящие мысли и концепции – это часть нашего пути»; нет никакого другого пути кроме того, который включает в себя работу с беспокоящими эмоциями. «Беспокоящие мысли и концепции – это топливо для пламени мудрости», ведь если мы хотим обрести мудрость, нам никак без них не обойтись. Очень важно понимать, что мы можем использовать на пути все беспокоящие мысли и концепции, если научимся относиться к ним с симпатией и любовью, сможем принимать их и делать частью пути, вместо того чтобы пытаться от них избавиться.

145. Разница между практикой трансформации, позволяющей привнести неблагоприятные обстоятельства и ситуации на путь, и медитацией випашьяны заключается в том, что в первом случае мы анализируем мысли и эмоции, а во втором просто осознаём их. Таким образом, практикуя метод привнесения на путь, мы не просто осознаём, например, свой гнев, но ещё и размышляем о нём, стараясь зародить к нему позитивное отношение. Мы пытаемся принять этот гнев и проникнуться к нему симпатией. Вместо того чтобы падать духом, считая, что мысли и эмоции мешают медитации, мы больше не считаем их какой-то проблемой. Медитация випашьяны как метод направлена на то, чтобы прийти к пониманию природы ума как таковой, а в методе привнесения на путь понимание природы ума происходит благодаря работе с неблагоприятными мыслями и эмоциями. Подобный метод трансформации, строго говоря, не является методом махамудры, как нам прямо указывает Таши Намгьял, но это именно тот случай, когда уместно для практики махамудры использовать тантрические методы.
146. Когда мы визуализируем божеств, выполняя практику тантры, она касается не божеств как таковых, а нас самих. Мы начинаем с визуализации тех божеств, с которыми способны себя ассоциировать, и постепенно переходим к пугающим образам, которые у нас не всегда получается контролировать. Они могут быть полностью обнажёнными, пребывать в позе сексуального союза, пить кровь из чаши, сделанной из черепа человека, носить гирлянды из человеческих черепов на шее. Говоря вкратце, они выглядят крайне устрашающе и похожи на демонов. Таким образом, мы можем трансформировать свои негативные эмоции, идентифицируя себя с их про-

светлѐнным аспектом, используя свои мышление и воображение как часть медитации, необходимой для постепенного преобразования ядов беспокоящих эмоций в нектар.

147. Будет большим заблуждением полагать, что у нас либо есть уверенность в себе, либо её нет. Настоящая уверенность обретается лишь на основе неуверенности. Мы развиваем уверенность, пытаюсь осознать и понять свою неуверенность и работая с ней. В отрыве от неуверенности может существовать лишь ложная уверенность, которая обычно проявляется как гордыня, заносчивость и высокомерие. Истинная уверенность появляется лишь тогда, когда мы признаём и принимаем свои ограничения, осознаём свои реальные возможности, отдаём себе отчёт во всех своих недостатках, слабостях и преимуществах. Тот, кто не осознаёт своих преимуществ и слабостей, не может обладать истинной уверенностью.

148. Пять элементов – земля, вода, огонь, воздух и пространство.

149. Если мы перестанем противопоставлять болезнь и здоровье, такое восприятие пойдёт нашему духовному развитию на пользу. Если мы не сможем развить к болезни и здоровью подобное отношение, то не сможем сделать эти состояния частью своей практики медитации. С точки зрения относительной реальности можно рассуждать о здоровье и болезни, но в действительности ни то ни другое не обладает независимым существованием, которое может стать объектом цепляния. В телевизионных передачах можно часто увидеть сюжеты о многочисленных людях, которые страдают от проблем, связанных с нарушениями пищевого поведения. Но ведь они вовсе не стремятся к плохому здоровью. Их здоровье портится именно из-за их одержимости хорошим

здоровьем! Очевидно, что это крайность, но в той или иной степени подобный импульс присутствует в каждом из нас. Мы все хотим иметь хорошее здоровье, а болезни воспринимаем как самое настоящее зло, хуже которого разве что только сама смерть. Таши Намгьял утверждает, что здоровье и болезни проявляются не только на уровне тела, но также тесно связаны с нашим к ним отношением.

150. Практикующим рекомендуется относиться к физической боли так же, как они относятся к самой болезни. Если мы сможем сохранять подобное отношение к незначительной боли, то сможем перенести подобное отношение и на более серьезные проблемы со здоровьем, если они вдруг возникнут. Нам не обязательно детально изучать физические элементы, чтобы успешно работать с ними. Всё, что от нас требуется, – это наблюдать за ментальными процессами, возникающими в уме в ответ на возникающую боль. Вместо того чтобы размышлять следующим образом: «У меня болит колено. У меня болит плечо», мы пытаемся идентифицировать себя с самой болью. Нам нужно воспринимать себя и свою боль как единое целое. Мы обычно думаем следующим образом: «Это происходит со мной, но я не хочу, чтобы это происходило со мной, поэтому нужно избавиться от этого». Но, используя этот метод, мы пытаемся сохранять осознание боли и идентифицировать себя с ней. Если боль становится невыносимой, нам следует остановиться. Нам нужно сохранять здравый смысл и не пускаться в крайности. С другой стороны, если мы будем менять позицию тела каждый раз, когда испытываем дискомфорт, то не сможем использовать ощущение боли для практики медитации. Иногда боль может прекратиться сама собой, просто в силу того, что мы сумели идентифи-

цировать себя с ней. Боль – это не что-то, что возникает исключительно на физическом уровне, это, скорее, ментальный процесс. Боль как ментальный процесс возникает в силу нашего восприятия, а восприятие нераздельно с природой ума. Даже в боли можно обнаружить природу ума. И вот тогда эта боль может быть трансформирована.

151. У тибетцев существует поговорка: «Сущность медитации – это не концентрация, а „привыкание“». Это игра слов тибетского языка. Слово *гом* означает «медитация», а *ком* – «привыкание». Тибетское выражение *sGom ra ta yin kom ba yin* означает, что когда мы привыкаем к определённой практике, она становится нашей медитацией, поскольку теперь мы можем выполнять её, не прилагая усилий. Обычно постоянные усилия приносят нам ощущение усталости и дискомфорта. Таши Намгьял говорит, что наращивать интенсивность практики следует постепенно, и лишь набравшись опыта, мы сможем обрести способность к самоисцелению. Это тот идеал, к которому мы стремимся, это не то, с чего мы начинаем практику. Мы начинаем с той ситуации, которая существует в реальности, когда мы всеми силами пытаемся избежать болезней и быть здоровыми. Работая с этой одержимостью здоровьем, набираясь опыта в практике, мы развиваем способность трансформировать свои болезни, делая их частью своей духовной практики, точно так же, как это делали мастера кагью прошлого. Привыкание – это очень важная концепция. В рамках этой концепции истинное благополучие заключается в том, чтобы прекратить метаться между надеждой на здоровье и страхом перед болезнями.

152. «Светоносность-мать» (*'od gsal ma*) – это наша природа будды, потенциал к достижению просветления.

Но одного знания того, что мы обладаем природой будды, недостаточно для её реализации. Нам необходимо выполнять практику и развивать различные аспекты проникающего видения. Эти аспекты проникающего видения называются «светоносность-сын» (*'od gsal pu*). Это название можно объяснить тем, что, подобно тому как сын рождается от матери, от природы будды рождается проникающее видение. Светоносность-сын изменяется и развивается, проходя через множество стадий, а светоносность-мать всегда остаётся неизменной. Однако они представляют собой единое целое. Например, солнце светит в небе всегда, но то, насколько светло от него на земле, зависит от количества облаков. Можно определить светоносность-сына как внешнее проявление светоносности-матери. С помощью светоносности-сына мы реализуем светоносность-мать. Та светоносность, опыт переживания которой мы получаем во время практики, ничем не отличается от светоносности-матери, однако светоносность-мать закрыта облаками заблуждения и потому у нас нет к ней прямого доступа. Иногда эти два аспекта светоносности сравнивают с солнцем и его лучами. Слово *o'zer* означает «луч», а слово *nyü ta* означает «солнце», поэтому *o'zer* и *nyü ta* – по сути одно и то же.

153. В учениях тантры и махамудры говорится о светоносности-матери и светоносности-сыне, а также о том, насколько важно их заново объединить. Светоносность-мать – это то же самое, что осознание, присущее нам изначально, которое обозначается тибетским термином *rig pa*. Светоносность-сын – это осознание, которое мы развиваем практикой медитации. Когда мы достигаем реализации, происходит воссоединение светоносности-матери и светоносности-сына, и они становятся единым целым.

Это называется *'od gsal ma pu sde* – «объединение светоносности матери и сына».

154. Всё, о чём мы думаем, и всё, что мы воспринимаем, зависит от наших концепций, поэтому и жизнь, и смерть обусловлены лишь нашим умом. Именно поэтому так говорят: «Смерть – это результат концептуальных усложнений». Вариант мира, в котором мы живём, всегда обусловлен нашим собственным умом. Мы можем верить в то, что феномены и события существуют независимо от ума, но всё, что с нами происходит, и то, как мы это воспринимаем, зависит от нашего ума, поскольку ум обуславливает весь наш опыт восприятия. Это вовсе не означает, что ум создаёт из ничего что-то новое, – в действительности речь идёт о том, что ничего не может произойти без участия ума. С этой точки зрения даже рождение и смерть созданы умом. Жизнь и смерть – это относительные концепции, поскольку они неотрывно связаны со способом нашего существования. Если бы мы жили лишь одну неделю, то и жизнь со смертью воспринимали бы совсем по-другому. Смерть не существует как некая объективная реальность, и потому она представляет собой нечто, что обусловлено нашими концептуальными построениями. Мы не умираем из-за своих концепций, но то, как мы относимся к смерти, что мы о ней думаем, зависит от наших кармических предрасположенностей. Не стоит искать истину исключительно в научных объяснениях работы тела и ума, необходимо учитывать также и кармический закон причинно-следственной связи. Все эти факторы так или иначе связаны с нашей смертью. Поэтому смерть – это нечто обусловленное и существует лишь во взаимосвязи с живыми существами.

155. В буддизме нет понятия вечной жизни, возмож-

ность которой мы утратили, став смертными в результате того, что согрешили. Мы смертны, поскольку это часть нашего бытия. По-другому быть не может. Однако с точки зрения окончательной реальности смерти не существует. В упомянутой цитате Гампопа восклицает: «Зная всё это, как верить в смерть?». Если природа дхармакаи чиста и неуязвима, как в ней обнаружить смерть? Существует две позиции в восприятии смерти – относительная истина, согласно которой смерть является уделом живых существ, каковыми все мы являемся, и абсолютная истина, согласно которой понятия «жизнь» и «смерть» не имеют никакого смысла. Окончательная реальность не имеет ничего общего с началом и концом существования живого существа, поэтому жизнь и смерть не являются значимыми понятиями. Однако эти два аспекта реальности присутствуют одновременно. Это вовсе не обретение бессмертия с помощью вечной жизни. Бессмертие рождается из каждого мгновения нашей жизни. Мы просто пока не обнаружили это наивысшее состояние бытия.

156. Вне зависимости от того, идёт речь о практикующих мгновенного пути постижения (*chig char ba*), промежуточного пути постижения (*thod gyal*) или постепенного пути постижения (*ring gyis pa*), сами по себе их способности не являются разрешением или запретом для практики махамудры.

157. Интеллектуальное понимание (санскр. *jna*, тиб. *go*), медитативные переживания (санскр. *vetana*, тиб. *nyams*) и реализация (санскр. *adhigama*, тиб. *rtogs pa*) являются теми компонентами, которые необходимы для успешной практики четырёх йог махамудры. Интеллектуальным пониманием называют общую идею о том, что такое природа ума, окончательная реальность и пустотность. За пониманием

следуют медитативные переживания, которые время от времени возникают в уме во время практики как ощущения блаженства, ясности и отсутствия концепций. Это приводит к реализации, когда проникающее видение окончательной реальности и природы ума становится гораздо стабильнее. Мгновенное распознавание окончательной реальности в рамках практики четырёх йог становится возможным лишь благодаря присутствию всех трёх факторов. Некоторые западные практикующие, кажется, не осознают разницу между пониманием и прямым опытом, в то время как другие верят, что интеллектуальное понимание и медитация несовместимы. Однако нам необходимы все три компонента. Самих по себе интеллектуального понимания или медитативных переживаний недостаточно: они должны оказывать влияние на нашу практику, что позволит нам достичь истинной реализации.

158. Способность людей следовать пути мгновенного постижения определяется храбростью и преданностью. В учениях махамудры мгновенное постижение представлено как некая теоретическая возможность, а не как что-то само собой разумеющееся, что доступно каждому. Люди, которые действительно обладают подобными способностями, встречаются очень редко. Большинству из нас приходится прикладывать множество усилий и усердно трудиться, чтобы обрести интеллектуальное понимание, получить медитативные переживания и достичь реализации. Любой, кто способен к мгновенному постижению, уже развил все необходимые качества в прошлых жизнях. Нам не добиться чего-либо, не накопив надлежащих заслуг.

159. Лишь очень немногие способны достичь реализации, не обретя предварительно интеллектуального

понимания. Это похоже на то, как одарённый музыкальным талантом человек способен играть на инструментах, даже не обучаясь этому. Однако большинству из нас не обойтись без интеллектуального понимания. Нужно рассматривать его как средство, позволяющее нам достичь цели, но не как саму цель. Нашей целью не является углубление интеллектуального понимания, нашей целью является медитативная реализация того, что мы пытаемся понять интеллектуально. Интеллектуальное понимание является для нас хорошим подспорьем, которое позволяет двигаться в правильном направлении. Люди обычно заблуждаются насчёт того, в чём заключается цель и как надо практиковать, поэтому нам следует построить верную концептуальную картину того, что мы, собственно, делаем. Такое понимание является необходимым для нас инструментом, но не более того.

160. В рамках традиции махамудры очень важно отличать друг от друга медитативные переживания и реализацию. Именно поэтому махасиддхи всегда говорят: «Не путай медитативные переживания с реализацией». Переживания возникают и прекращаются. Нам может казаться, что всё идёт наилучшим образом, а потом вдруг мы начинаем думать, что откатились назад, что практика не работает. Нам нужно научиться работать с обоими этими состояниями, поскольку именно они и составляют наш опыт. Все эти переживания являются медитативными переживаниями. В тексте «Океан уверенности. Лунное сияние махамудры» (*The Ocean of Certainty, Moonbeams of Mahamudra*), как и в других текстах традиции махамудры, говорится о том, что, выполняя практику медитации, мы будем сталкиваться с разнообразными внутренними импульсами и ментальными образ-

ами и ко всем ним необходимо относиться как к медитативными переживаниям, которые в своей основе не являются плохими или хорошими. Эти переживания не являются отклонениями на пути, они представляют собой что-то, с чем нам необходимо работать. В соответствии с традицией махамудры все медитативные переживания можно обратить во благо, если правильно с ними работать. Цель практики заключается в том, чтобы научиться принимать негативные переживания и воспринимать их как необходимую составляющую медитации, применяя для этого медитацию випашьяны или методы трансформации. Блаженство, светоносность и отсутствие концепций могут сопровождать и негативные переживания. Осознание того, что блаженство присутствует даже в той ситуации, которая приносит нам дискомфорт, – это заря реализации. Когда мы обретаем способность относиться к своим негативным медитативным переживаниям подобным образом, мы тем самым обретаем реализацию.

161. Санскритские термины *adhigama* и *jna* были переведены на тибетский язык как *rtogs pa* и *go*. Термин *rtogs pa* означает «прямое, интуитивное, непосредственное распознавание или восприятие окончательной реальности», а термин *go* – «теоретическое знание, опирающееся на фиксированные концептуальные построения или идеи».

162. Пхагмо Друпа был одним из знаменитых «трёх кхамцев» (двумя другими были Дусум Кхьенпа и Салтонг Согам), которые входили в пятёрку наиболее одарённых учеников Гампопы. Эти сиддхи проживали в монастыре Гампопы, проводя каждый вечер в распитии чанга, танцах и пении дох. Ответственный за соблюдение дисциплины монах не мог с ними справиться и, придя в полном отчаянии к Гам-

попе, сказал ему: «Либо пусть эти трое покинут монастырь, либо я слагаю с себя ответственность за дисциплину». Гампопе ничего не оставалось, как ответить: «Ну, тогда, наверное, им стоит уйти отсюда». Тогда трое кхамцев собрались покинуть монастырь. Однако, уходя, они принялись танцевать, и на камнях появилось множество отпечатков их ступней. Ответственный за дисциплину осознал, что они не были обычными людьми, и позвал их обратно в монастырь, пообещав, что сделает для них исключение из правил.

163. Поддерживать осознание во время медитации довольно трудно, но если мы всё же способны на это, то со временем у нас появятся проблески ментальной ясности и мы придём к выводу, что ментальная ясность присутствует в нашем уме всегда. Если мы будем усердно практиковать, это будет происходить всё чаще и чаще, пока в какой-то момент мы не начнём воспринимать эту ясность как нечто присутствующее само по себе, а не как что-то, что требует от нас приложения усилий. Ясность ума похожа на солнце. Не существует такого дня, когда бы не светило солнце, но в некоторые дни на небе больше туч, чем в другие. Медитация заключается в том, чтобы распознать ясность ума, а не создать её как что-то, чего раньше не было. Если мы это понимаем, то сможем научиться поддерживать эту ментальную ясность непрерывно. Это нечто более естественное, чем отсутствие ясности, поскольку ясность – это аспект природы ума.
164. Поскольку теперь мы можем видеть единство в разнообразии, не нуждаясь при этом в блокировке опыта чувственного восприятия бесконечного множества феноменов внешнего мира, то взаимодействие между внешним миром и внутренней работой наше-

го ума становится гармоничным и слаженным.

165. По существу с точки зрения их истинной природы между заблуждающимся сознанием (*sems*) и присутствующим осознанием (*rig pa*) нет никакого различия. Различие возникает в нашем опыте восприятия. *Rig-na* предоставляет нам возможность реализовать окончательную реальность, а *sem* отстраняет нас от неё. Но истинная природа *sem* и истинная природа *ригпа* – это одно и то же, поскольку оба эти аспекта пребывают в основе единой реальности.

166. Единый вкус подразумевает, что нам не следует слишком фиксироваться на двойственных концепциях о чём-либо. Большинство религий навязывают людям строгие ориентиры. Например, от нас может потребоваться принять двойственную концепцию «чистое – нечистое» – «Будда чист, а я нет». Двойственная концепция «сансара – нирвана» также входит в эту категорию. Нирвана – это освобождение, а сансара – это тюрьма. Однако нам не следует цепляться за подобные представления, веря, что сансара это по своей сути зло, а нирвана по своей сути чиста. Нам необходимо понять, что подобные противоположности обладают одной и той же природой. Природа сансары ничем не отличается от природы нирваны. Именно об этом говорил Нагарджуна: «Сансара и нирвана идентичны». Однако не стоит пускаться в крайности и утверждать, что сансара это и есть нирвана, только потому, что у них единая природа.

167. В буддизме феномены сравнивают с иллюзиями (*sgyu ta lta bu'i*), однако нигде не утверждается, что феномены являются иллюзиями. Это сравнение приводится лишь для того, чтобы мы увидели несубстанциональность феноменов и осознали взаимозависимую природу внешнего мира. Нас вовсе не призывают объявлять внешний мир чем-то нереаль-

ным. Такое воззрение являлось бы крайностью – нигилизмом. Восприятие феноменов как реально существующих или как полностью нереальных – это крайние воззрения этернализма и нигилизма.

168. Попытки обрести уверенность, опираясь на позитивные медитативные переживания, вместо того чтобы научиться принимать любые, приведут лишь к укреплению заблуждения. Цепляние за позитивные переживания может принести нам временный комфорт, и мы можем попытаться выстроить уверенность на этом комфорте. Но тогда вся наша уверенность будет основываться лишь на усилиях по фиксации позитивного переживания, когда мы пытаемся сделать его более реальным. Мы будем пытаться сделать это переживание субстанциональным (*ngo 'dzin*). Если мы будем поступать подобным образом, то не сможем получать новые переживания, поскольку, цепляясь за старые и пытаясь сделать их чем-то реальным, мы закрываем себе возможность отпустить их и оставить всё как есть. Такая уверенность основана на искусственно навязанной субстанциональности, а значит, является ложной. Уверенность следует основывать на том факте, что мы выполняем практику медитации и способны принимать как есть любые медитативные переживания – как позитивные, так и негативные.
169. Объединение (санскр. *yugananda*, тиб. *zung 'jug*) основано на освобождении ума от концептуальных усложнений, позволяющем нам увидеть, что ум и реальность нераздельны. Однако в учениях махамудры не говорится о том, что ум и реальность – это одно и то же. Ум – это не то же самое, что реальность, ум *неразделен* с реальностью. Ум и внешний мир проявляются вместе.
170. Мы не способны увидеть всю картину, ощутить

всю полноту медитативного переживания, возникающего в практике йоги единого вкуса, поскольку наше представление о пустотности всё ещё остаётся поверхностным. Мы меньше цепляемся за свои переживания, мысли, ощущения и чувства, но продолжаем цепляться за пустотность. Мы воспринимаем пустотность как отдельную реальность, а не как что-то, что невозможно обнаружить за пределами тех самых переживаний, мыслей и т.д. Ведь быть на «правильной» стороне очень комфортно, поэтому и пустотность легче воспринимать таким образом, как будто она связана с приятными переживаниями и не имеет ничего общего с такими явлениями, как боль и дискомфорт. Тем не менее с позиции окончательного смысла и приятные, и неприятные переживания обладают одной и той же природой. Мы осваиваем эту йогу лишь тогда, когда начинаем понимать, что и позитивные, и негативные переживания *ro chig* обладают единым вкусом. Если мы хотим реализовать единый вкус реальности, нам необходимо научиться видеть пустотность и в позитивных, и в негативных феноменах и явлениях.

171. Сознание-хранилище – это нейтральное состояние, которое не реагирует ни на какие феномены. В силу этого мы можем пребывать на этом уровне сознания и ощущать покой, свойственный медитативному состоянию. Некоторые люди путают это переживание с йогой немедитации. Однако четвёртая йога не подразумевает, что нам не на чем медитировать. Пребывание в сознании-хранилище больше похоже на пребывание в бессознательном состоянии, а не в состоянии присутствия. Йога немедитации не имеет ничего общего с пребыванием в бессознательном состоянии, она подразумевает, что нам больше не нужно прикладывать усилий для того, чтобы сохра-

нять осознание. Мы можем практиковать йогу немедитации даже тогда, когда ум находится в состоянии движения, причём любой степени интенсивности. Мы попросту присутствуем в состоянии медитации всегда.

172. Даже усилия по сохранению памятования могут стать привычкой, и нам необходимо освободиться от неё. Таши Намгьял составлял свой текст, следуя определённой системе. Он объясняет, как нам следует развивать и практиковать памятование, направляя внимание на выбранный материальный объект, дыхание и так далее, а затем фокусировать его на мыслях и эмоциях, которые возникают в уме, поскольку, если мы не обретём понимания природы своих мыслей и эмоций, у нас не появится проникающее видение. Нам необходимо начать с приложения усилий, но ещё нам нужно научиться выходить за рамки привычек, которые со временем превращаются в привязанности. Медитация больше связана с обретением проникающего видения природы наших мыслей и эмоций, а не с тренировкой концентрации. Мы можем довести способность ума концентрироваться до совершенства, но это лишь один из аспектов медитации, и он важен в основном на начальных этапах пути. Нам необходим навык концентрации, в этом нет сомнения, но он не является главным условием обретения духовного постижения.

173. Сначала мы учимся поддерживать памятование, а затем трансформируем это памятование в осознание. Когда мы постигаем с помощью осознания принцип работы ума, то можем сохранять это постижение и в постмедитативном состоянии, чем бы при это ни были заняты. Важнее всего наблюдать, как медитативное состояние начинает интегрироваться в нашу повседневную жизнь. Таши Намгьял,

возможно, немного преувеличивает, но если вы действительно сохраняете присутствие, то нет никакой разницы, что вы будете делать – хоть скакать, хоть бегать по кругу. Даже в практике йоги однонаправленности очень важно помнить о том, что причинами отвлечения являются не сами мысли и эмоции, а наша тревожная реакция на них. Именно об этом следует помнить, когда мы выполняем практику йоги однонаправленности. Мы не можем сказать: «Я плохо медитирую, поскольку мой ум постоянно чем-то занят». То, что наш ум постоянно занят, вовсе не означает, что мы плохо медитируем. Мы плохо медитируем, если теряем в этом занятом уме присутствие. Самое важное – это поддерживать осознание всего, что возникает в потоке ума. Мы начинаем цикл практики четырёх йог с йоги однонаправленности, поэтому вместо того, чтобы размышлять о том, что эти методы медитации слишком продвинутые и недоступны нам, следует вспомнить, что мы уже приступили к их практике. Именно так этот цикл практики и начинается.

174. Путь необучения более (*mi slob pa'i lam*) – это пятый путь бодхисаттвы, который соответствует достижению совершенного состояния будды.

175. У мира есть два аспекта – трансцендентный и эмпирический, которые являются нераздельными. В силу заблуждений и омрачений мы можем воспринимать мир лишь через призму структур чувственного восприятия, но это всего лишь один аспект реальности. Другой аспект представляет собой трансцендентное измерение, которое мы открываем для себя благодаря медитации. Нераздельность этих двух аспектов называется «единство двух истин». Относительная истина – это то, что мы воспринимаем обычно посредством чувственного восприятия и

концептуального мышления, а окончательная истина представляет собой пустотность. Однако окончательная истина является природой относительной. Нам необходимо понять, что трансцендентная реальность присутствует в относительной. Сама по себе трансцендентная реальность не обладает никакой определённой формой, поэтому проявляется как мир феноменов. Именно поэтому невозможно определить и осознать её, используя для этого концептуальное мышление. Мы увязаем в своём обычном мире, поскольку следуем за своими склонностями, беспокоящими эмоциями и концептуальными заблуждениями. Но переходя от первой йоги ко второй, мы начинаем меняться и заглядывать за пределы этого обычного знакомого мира. Практикуя йогу единого вкуса, мы начинаем понимать, что трансцендентный аспект реальности является неотъемлемой частью нашего ежедневного опыта, – мы просто не замечаем этого. Единый вкус означает объединение трансцендентного и обычного. Мы больше не воспринимаем эти два аспекта – состояние просветления и состояние заблуждения – по отдельности.

176. Практикуя йогу неусложнения, мы впервые видим проблеск окончательной реальности. Мы обретаем способность не просто воспринимать окончательную реальность, но и видеть её нераздельность с обычной, относительной реальностью. Подобное было невозможно во время практики йоги однонаправленности, которая предназначена лишь для того, чтобы стабилизировать ум таким образом, чтобы мы могли выполнять медитацию без отвлечений. Поэтому она называется «медитация обычного состояния». Йога единого вкуса позволяет нам получить прямой опыт объединения двух состояний. Опыт объединения не означает, что всё размывается

и становится неопределённым. Например, если мы испытываем восторг, слушая любимую музыку, то часто кажется, будто бы мы сливаемся с музыкой воедино. Но это вовсе не означает, что мы сами становимся звуком; это просто опыт объединения.

177. Отсечение сознания происходит за счёт трансформации. Обычное сознание больше не функционирует, а сознание-хранилище приведено в состояние покоя. Обычно, когда мы что-то видим или слышим, то воспринимаем это с помощью органов чувств, распознаём при помощи сознания чувственного восприятия, обозначаем как приятное или неприятное и реагируем через эмоциональное состояние, соответствующее вынесенному суждению. Каждая реакция оставляет отпечатки в сознании-хранилище, и эти отпечатки аккумулируются до тех пор, пока не превращаются в привычные склонности, пристрастия, личные качества и т.д. Эти отпечатки хранятся подсознательно и остаются в виде потенциала до тех пор, пока мы не попадаем в ситуацию, которая запускает процесс их проявления, и тогда наша реакция на эту ситуацию будет обусловлена кармическими отпечатками и склонностями, хранящимися в подсознании. Обычное сознание сходит на нет в тот момент, когда сознание-хранилище полностью очищено и замкнутый цикл действий и реакций больше не функционирует.

178. Это этап, на котором мы видим, что медитативные переживания основаны на ощущениях и зависят от психических и ментальных факторов, в то время как реализация не зависит от этих факторов и потому неизменна.

179. Созревание кармы является иллюзорным процессом, поскольку оно не обладает независимым существованием. Независимым существованием не обла-

дают ни кармическая причина, ни кармическое следствие, ни тот, кто накапливает карму и переживает её созревание.

180. Нам также следует отличать принцип причинно-следственной связи от закона кармы, поскольку не все действия создают карму. Когда упоминается закон кармы, речь идёт о причинно-следственной связи в рамках работы ума. Закон кармы – причины и следствия – перестаёт функционировать в уме того, кто достигает полной реализации. Закон кармы функционирует лишь для тех, кто подчиняется ему в силу своих привычных склонностей.
181. Четыре йоги не разделены на 12 отдельных этапов. Эта классификация больше связана с углублением нашего опыта и понимания. В практике четырёх йог наиболее значимым элементом являются наши переживания, которые используются для углубления убеждённости и уверенности. Нам не следует стремиться поскорее перейти к новой стадии, поскольку предыдущая уже была пройдена и осталась позади. Суть вовсе не в том, что наше предыдущее понимание оказалось на поверку заблуждением, а вот теперь мы достигнем чего-то действительно стоящего.
182. На стадии практики йоги однонаправленности мы начинаем развивать проникающее видение окончательной реальности, когда испытываем медитативные переживания блаженства, ясности и отсутствия концепций, поскольку эти переживания способствуют реализации.
183. Если мы хотим добиться прогресса в практике, нам необходимо научиться не полагаться лишь на одни медитативные переживания. Каждой из четырёх йог соответствуют определённые переживания, которые переходят на всё более тонкие уровни, если мы делаем успехи в практике. Вначале нам необходимо

полагаться на своё понимание и переживания, но постепенно мы учимся всё реже полагаться на них, поскольку на нас всё большее влияние начинает оказывать истинная реализация. Шесть критериев подводят нас к тому, что мы не должны полагаться лишь на собственные медитативные переживания. Придание чрезмерной значимости медитативным переживаниям – это просто ещё один способ сохранить склонность полагаться на что-то относительное. Таши Намгьял постоянно напоминает нам, что следует быть более открытыми и не выносить суждений, работать со своей склонностью испытывать надежду и страх и сопротивляться привычке принимать позитивное и отвергать негативное.

184. Чистое видение (санскр. *visuddha-bhasa*, тиб. *dag snang*) – это способность воспринимать все феномены как проявления окончательной реальности. Мы развиваем чистое видение, пытаюсь воспринимать феномены такими, какие они есть, избегая позиции наблюдения, обусловленной эго. Мы видим, слышим, чувствуем вкус и запах, получаем тактильные ощущения безлично.

185. Мы можем совершить подношения мастерам линии передачи и тантрическим божествам, провести пиршественное подношение ганачакры и получить таким образом передачу, которая наделяет нас силой выполнять определённые практики ваджраяны. В буддизме говорится о двух накоплениях – накоплении заслуг и накоплении мудрости. Мы накапливаем мудрость благодаря медитации и развитию проникающего видения пустотности, а заслуги – благодаря подношениям, пуджам, сострадательным поступкам и работе на благо монастыря или буддийского центра. Недостаточное накопление заслуг может сдерживать накопление мудрости, поэтому накопле-

ние заслуг – очень важный аспект практики. С точки зрения двух истин заслуга работает на относительном уровне, в то время как мудрость – на абсолютном. Нам необходимо работать на обоих этих уровнях. Можно прикладывать массу усилий к практике медитации, но если мы не способны быть щедрыми, наше развитие происходит лишь на относительном уровне, что в свою очередь существенно затрудняет прогресс на духовном пути. На пути мы встречаем множество внутренних и внешних трудностей, которые называются «препятствия на духовном пути» (*bar chad*). Нам нужно практиковать щедрость, используя её как средство преодоления этих препятствий. Существует два вида щедрости – щедрость к тем, кто выше, и щедрость к тем, кто ниже. Щедрость к тем, кто выше (*chir pa*), заключается в совершении подношений высшим существам, а щедрость к тем, кто ниже (*sbyin pa*), направлена на обычных живых существ. Именно так мы практикуем накопление заслуг.

186. Если мы испытываем привязанность к медитативным переживаниям блаженства, ясности и отсутствия концепций, то не сможем интегрировать усложнённые мысли и медитацию. Целью медитации является способность позволять усложнённым мыслям возникать и растворяться в этих медитативных переживаниях, обретая таким образом качества блаженства, ясности и отсутствия концепций. Нам нужно сделать так, чтобы наш ум не цеплялся за эти позитивные переживания, непрерывно пытаясь возвращаться к ним снова и снова. Каждое событие опыта чувственного восприятия и каждое ментальное событие являются уникальными. Переживания могут быть похожими, но двух полностью идентичных не бывает. Очень важно изучать теорию Дхармы, но

она всегда будет оставаться лишь направляющим указанием. Наибольшую важность представляют наш личный опыт и индивидуальные переживания.

187. Когда мы больше не относимся к феноменам внешнего мира как к чему-то, что обладает независимым существованием, то понимаем, что всё в этом мире опирается на принцип взаимозависимого возникновения. Этот принцип не является какой-то отвлечённой концепцией – он теперь полностью определяет наше восприятие мира. Мы понимаем, что наш ум впадает в заблуждение лишь по той причине, что не видит этого принципа существования мира. Все наши неприязнь, привязанность и цепляние обусловлены тем, что мы видим мир как застывшую форму. Если мы научимся видеть всё, что происходит вокруг, как работу принципа взаимозависимого возникновения, то начнём замечать сам этот процесс. Ничто в этом мире не является застывшим и фиксированным, кроме наших идей и концепций.

188. Любое подобное дискомфортное состояние можно интегрировать в практику йоги неусложнения и тем самым устранить его. Мы можем использовать для этого пуджи, ритуалы, физические упражнения, которые помогут нам взбодриться. Вначале мы пытаемся избегать подобных методов, но если нам кажется, что мы застряли в некоей ситуации, то можно использовать их без ограничений, чтобы успешно её преодолеть. Мы выполняем эти практики таким образом, чтобы они воспринимались не как что-то постороннее и чуждое нашей основной практике, а как дополнения к ней. В тантрическом буддизме в качестве воплощений просветлённых качеств ума используют образы Будды, индийских или тибетских махасиддхов и учителей. Мы можем молиться Таре, Авалокитешваре, Ваджрапани и другим божествам,

имена которых можно перечислять бесконечно. Обычно мы направляем свои молитвы мастерам линии передачи. В буддизме молитвы работают несколько иначе, поскольку мы не уповаем на то, что где-то вовне существует кто-то, кто может нам помочь. Мы обращаем на себя внимание того, кому направлены наши молитвы, для того, чтобы использовать его или её как источник вдохновения, чтобы, собрав все свои позитивные качества, довести их до совершенства и использовать в будущем. Наши молитвы приносят плоды, когда присутствуют два условия – заслуги, накопленные в достаточной мере, и вдохновение, источником которого является объект наших молитв. Присутствие этих двух факторов приводит к обретению плода молитвы. Таким образом, молитва представляет собой устремление или намерение. В тибетском языке такие молитвы называются *тон лам* – «путь устремления».

189. Когда мы приходим к выводу, что всё сущее обладает пустотной природой, то больше не воспринимаем реальность в рамках двойственной концепции «пустотность – непустотность». Концептуальные категории просто разваливаются. Мы пребываем в состоянии «как есть», не пытаемся проводить различия между медитацией и немедитацией, пустотностью и непустотностью, сансарой и нирваной, ограниченностью и свободой. Такое отношение возможно лишь с позиции окончательной реальности. Мы продолжаем определять отличия феноменов с позиции относительной истины, но эти концептуальные построения больше не способны нам помешать.
190. Прогрессом в практике последних трёх йог считается не разнообразие медитативных переживаний, а углубление истинной реализации. У нас могут быть разнообразные медитативные переживания, но ис-

тинная реализация только одна – реализация нашего естественного состояния. Эту реализацию окончательной реальности необходимо углублять. Мы переживаем проблески реальности или более глубокое её знание.

191. Сострадание зарождается лишь в том случае, если у нас есть верное понимание пустотности. Таши Намгьял пишет: «Пустотность – это природа непредвзятого сострадания» (*stong nyid snying rje snying po can*). Это сострадание проявляется повсеместно. Нет никакого обладающего независимым существованием субъекта внутри, и нет никакого обладающего независимым существованием объекта снаружи. Если бы наше собственное «я» обладало независимым существованием, не было бы никакой необходимости в сострадании, да и зародить его было бы очень сложно. Сострадание не является каким-то опциональным средством, которое мы можем либо использовать, либо нет. Если мы хотим прогресса на духовном пути, без сострадания нам не обойтись. Нам необходимо работать как на абсолютном, так и на относительном уровнях. Сострадание включает в себя ощущения, эмоции и восприятие. Для практики сострадания нам необходимо задействовать все эти аспекты. Физическое тело просветлённого существа (санскр. *rupakaya*) является результатом сострадания, а ментальное тело (санскр. *dharmakaya*) является результатом реализации природы ума. Даже просветлённые существа нуждаются в физическом теле, поскольку оно необходимо им для того, чтобы взаимодействовать с обычными существами. Тела обычных существ являются результатом работы закона кармы, но тело просветлённого существа – это результат сострадательной активности. Сострадание состоит из нескольких уровней, но

мы обычно говорим о двух из них – «сострадание с объектом» (*dmigs 'dzin snying rje*) и сострадание без объекта (*dmigs ma snying rje*). Продвигаясь по пути, мы рано или поздно приходим к состраданию без объекта. Это сострадание приводит к проявлению физического аспекта просветления. Вслед за реализацией природы ума происходит проявление просветлённого ума.

192. В данном контексте имеется в виду «непредумышленный вред». Нам необходимо быть очень осторожными, чтобы не причинить кому-либо непредумышленный вред, поскольку теперь наши действия оказывают гораздо более сильное влияние на других. Несмотря на то что наша способность влиять на других ограничена, мы тем не менее можем повредить им, даже если пытаемся как-то помочь. Если говорить о вреде, который одни люди могут нанести другим, то он отнюдь не всегда обусловлен прямым желанием навредить. Именно поэтому нам нужно очень ответственно относиться к своему поведению.
193. Термины, которые тут используются, означают соответственно: *rjes snang* – «проявление феноменов в постмедитативном состоянии» и *rjes shes* – «восприятие в постмедитативном состоянии».
194. Устраняется сама идея соревновательности, поскольку, если у нас нет зависти и ревности, то нет и причины с кем-либо конкурировать. Мы делаем всё, что нам захочется, поскольку теперь мы совершаем действия не ради сравнения себя с другими, а в силу необходимости и с желанием принести пользу. Эмоциональные загрязнения зависти и ревности легче преодолеть, чем другие, поскольку они представляют собой лишь вторичные эмоции, состоящие из комбинации основных.
195. Практики, которые мы выполняем в уединении,

должны помогать нашему взаимодействию в социуме. Уединение важно прежде всего потому, что в рамках обычной жизни очень непросто выделить для практики время. Медитируя в обычных условиях, мы легко отвлекаемся – нам трудно найти время и постоянно находятся какие-то посторонние дела. С ростом уверенности и опыта в практике нам больше не нужно прилагать усилий для взаимодействия в социуме. У нас нет цели провести всю жизнь в уединении, наша цель – жить вместе с другими, но для того, чтобы мы могли эффективно взаимодействовать с другими, нам необходимо пройти весь цикл практики. Таши Намгьял упоминает практику в уединении в объяснении первого этапа каждой из четырёх йог. Практика в ретрите очень важна на начальном этапе всех четырёх йог, и наше воззрение становится всё более высоким по мере нашего перехода ко второму этапу каждой йоги. Нам следует отказаться от расставления приоритетов между практикой в уединении и жизнью в социуме, не отдавая предпочтение ни тому ни другому.

196. Демонами в данном контексте называют сами тревожащие эмоциональные состояния, никаких других демонов просто не существует. Демон – это ум, кидаящийся из одной крайности в другую.
197. Это означает, что нам не следует придавать слишком большого значения пониманию, а полагаться по большей мере на внутренний опыт. Это особенность освоения йоги единого вкуса.
198. Когда мы выполняем практику махамудры, нам следует помнить о своих устремлениях и целях. Необходимо создавать благоприятные причины и условия, включая заботу о других живых существах и отказ от чрезмерной озабоченности самими собой, которая обычно приводит к отстранению от окру-

жающих. Нам необходимо поддерживать контакты с другими людьми, поскольку это даёт нам возможность принести им в будущем пользу. В этом и должны заключаться наши устремления.

199. Цепляние тонкого уровня – это бессознательное, или, другими словами, инстинктивное цепляние, оно остаётся незаметным на уровне обычного сознания. Это тонкая форма цепляния. В уме становится намного меньше загрязнений, но даже будучи опытными практикующими йоги немедитации, мы всё же должны продолжать работать с кармическими отпечатками и предрасположенностями. Термин *tu ta* означает «загрязнение». Это очень точное определение. Загрязнения тончайшего уровня, берущие своё начало в прошлом, всё ещё присутствуют в потоке ума, даже если не возникает новых загрязнений. Нам необходимо продолжать работать с этими остаточными загрязнениями, применяя йогу немедитации каждый раз, когда они проявляются в потоке ума. Это поможет нам обрести бóльшую уверенность и начать воспринимать окружающий мир более ясно, поскольку он больше не будет подвержен таким загрязнениям, которые часто называют «слепые пятна».
200. «Совершенное просветление», или «окончательное просветление», (санскр. *samyaksambuddha*) – это термин, обозначающий завершение пути бодхисаттвы. Пути и ступени махаяны определяют степень просветления бодхисаттвы; таким образом, любой бодхисаттва, вступивший на ступени-бхуми, является до определённой степени просветлённым существом. Окончательное же достижение считается совершенным просветлением.
201. Перенос сознания (*'pho ba*) – это практика, связанная с визуализацией, которая заключается в том, что

мы представляем своё сознание в виде шара света и пытаемся переместить его в чистую землю будд через отверстие Брахмы, расположенное на макушке головы. Эта практика считается подготовкой к процессу умирания, когда мы сможем осуществить этот процесс переноса по-настоящему.

202. В традиции сутры путь бодхисаттвы разделён на пять путей (санскр. *panca-marga*, тиб. *lam lnga*) и десять ступеней (санскр. *dasa bhumi*, тиб. *sa bcu*). Практикующие последовательно проходят эти пути и ступени – от пребывающего в неведении обычного живого существа до полностью пробуждённого будды. Путь накопления (санскр. *sambhara-marga*, тиб. *tshogs lam*) и путь применения (санскр. *prayoga-marga*, тиб. *sbyor lam*) ведут к вступлению на путь видения (санскр. *darsana-marga*, тиб. *mthong lam*), за которым следует путь медитации (санскр. *bhavana-marga*, тиб. *sgom lam*), состоящий из десяти ступеней, которые ведут, в свою очередь, к пути необучения более (санскр. *ashaiksha-marga*, тиб. *mi slob lam*), который считается 11-й ступенью, или совершенным и окончательным просветлением (санскр. *samyaksambuddha*).

203. Первую ступень (санскр. *bhumi*, тиб. *sa*) бодхисаттвы достигают на пути видения, а остальные девять бхуми – на пути медитации. Первые шесть бхуми называются: «бхуми радости» (санскр. *pramudita*, тиб. *rab tu dga' ba*), «незапятнанная бхуми» (санскр. *vimala*, тиб. *dri ma med pa*), «озаряющая бхуми» (санскр. *prabhakari*, тиб. *'od byed pa*), «лучезарная бхуми» (санскр. *arcismati*, тиб. *'od 'phro ba*), «бхуми трудного очищения» (санскр. *sudurjaya*, тиб. *shin tu sbyang dka' ba*), «бхуми прямого видения» (санскр. *abhimukhi*, тиб. *mngon du gyur ba*). Бхуми с седьмого по десятую называются: «продвинутая бхуми»

(санскр. *durangama*, тиб. *ring du song ba*), «незыблемая бхуми» (санскр. *acala*, тиб. *mi g-yo ba'i sa*), «бхуми превосходной мудрости» (санскр. *sadhumati*, тиб. *legs pa'i blo gros*) и «бхуми – облако Дхармы» (санскр. *dharmamegha*, тиб. *chos kyi sprin*).

204. Путь необучения более также известен как путь завершения.



УПОМИНАЕМЫЕ ЛИЧНОСТИ

Арьядева (III в.) – учёный, адепт философской доктрины мадхьямака. Жил в Южной Индии. Наиболее известен по своему труду «Четыреста строф».

Асанга (300–370) – адепт философской школы йогачара, сводный брат Васубандху. Неоднократно получал учения от Майтреи на небесах Тушиты.

Атиша (982–370) – Атиша Дипанкара Шриджняна, основатель школы кадам тибетского буддизма. Являлся главной фигурой возрождения буддизма в Тибете. Наиболее известная работа – «Светильник, проясняющий путь к просветлению».

Ашвагхоша (80–150) – адепт доктрины кашмирского шиваизма. Прославился своим искусством ведения диспутов. Обратился в буддизм после того, как был побеждён в диспуте Арьядевой. Впоследствии добился совершенной реализации. Его наиболее известной работой является текст «Деяния Будды».

Барава (1321–1403) – Барава Гьялцен Пелсанг. Ученик Рангджунга Дордже, Третьего Кармапы. После того как в его родном регионе Цанг начались преследования по религиозным мотивам, переехал в королевство Бутан.

Барам Дарма Вангчук (XII в.) – ученик Гампопы, основатель линии барам кагью.

Бодхибхадра (XI в.) – учитель Атиши, великий учёный из университета Наланда.

Васубандху (330–400) – младший сводный брат Асанги. Составил текст «Сокровищница абхидхармы», знаменитый свод абхидхармы сарвастивады. Был обращён в буддизм Асангой.

Вирупа (837–909) – буддийский монах из монастыря Сомапуре, в котором прожил двадцать четыре года, прежде чем был изгнан оттуда за то, что ел голубей.

Он был знаменит тем, что мог выпить огромное количество алкоголя, после чего демонстрировал свои особые способности. Благодаря ему была основана школа сакья тибетского буддизма.

Гамбхираваджра – учёный из Кашмира, известный тем, что, практикуя на кладбище, силой визуализации проявил Ваджрасурью и, получив у него тайные учения, обрёл сиддхи.

Гампопа (1079–1153) – Гампопа Сонам Ринчен. В возрасте двадцати шести лет принял монашество в традиции кадампа. Через три года, услышав истории о Миларепе, почувствовал к тому великую преданность. Пройдя через множество испытаний, нашёл Миларепу и получил от него полный цикл учений школы кагью. Является основателем монашеской традиции в рамках школы кагью. О нём говорят, что он «свёл воедино два потока учения – махамудру Тилопы и кадам Атиши».

Гомцул (1116–1169) – Гомпа Цултрим Ньингпо. Племянник Гампопы. Был настоятелем монастыря после смерти Гампопы. Является продолжателем традиций и подхода Гампопы, а также коренным учителем ламы Шанга.

Гомчунг (1120–1178) – Гомчунг Шераб Чангчуб. Племянник Гампопы, младший сын его старшего брата. Некоторое время вслед за Гомцулом был настоятелем монастыря Гампопы.

Гоцангпа (1180–1258) – Гоцангпа Гонпо Дордже. Основатель ответвления линии «верхняя» другпа кагью. Признан перерождением Миларепы. Был бродячим йогиним, чьи следы, оставленные в камне, сохранились во многих местах Гималаев. Никогда не посещал одно и то же место повторно. Его основной практикой была практика Чакрасамвары.

Дарика (X в.) – один из восьмидесяти четырёх махасиддхов Индии. Прославился как «царь, который

стал слугой храмовой проститутки». Индийский царь Салипутры, который почувствовал отвращение к обычной мирской жизни и, отправившись вместе со своим министром Тенгипой на поиски учителя, встретил на одном из кладбищ Луипу. Они получили от него посвящение Чакрасамвары, поднеся в качестве платы самих себя. Затем Луипа продал Дарику храмовой проститутке из Ориссы, которой он затем служил двенадцать лет, до самой реализации махамудры.

Джнянагарбха (VIII в.) – ученик Бхававивеки. Основатель философской доктрины сватантрикаматхьямака. Был влиятельным учёным и мыслителем своего времени. Учитель Шантаракшиты.

Дигнага (480–540) – тайный ученик Васубандху, один из основателей буддийской логики. Объединил положения доктрин йогочары и саутрантики, используя для этого разработанную им самим методологию логики. Автор важных работ по абхидхарме и прамане, включая тексты «Трактат о системах познания» и «Краткое объяснение достоверного познания».

Домбина (XI в.) – один из восьмидесяти четырёх махасиддхов Индии. Известен как «оседлавший тигра». Был царём Магадхи, но отрёкся от трона после того, как был замечен в связях с женщиной из низшей касты. Ученик Вирупы. Практиковал в уединении в лесу на протяжении двенадцати лет и реализовал махамудру.

Дордже Шераб (около XII в.) – ученик Джигтена Сумгона и его ученика Шераба Джунгне.

Дрикунгпа (1143–1217) – Дже Дрикунгпа Кьобпа Джигтен Сумгон, один из главных учеников Пхагмо Друпы, основатель линии дрикунг кагью.

Дусум Кьенпа (1110–1193) – Первый Кармапа. В возрасте тридцати лет встретил Гампопу и учился у него

на протяжении трёх лет. Получал учения у Речунгпы и других учеников Миларепы. Изучал и практиковал медитацию на протяжении двенадцати лет, развив тем самым особые способности. Получил подробные наставления от дакини Уддияны. Основатель линии карма кагью.

Дхармакирти (VII в.) – известен своей оригинальной интерпретацией работы Дигнанги. Разработал главные принципы буддийской логики. Его теории стали в Тибете эталоном буддийской логики, а собрание сочинений из семи томов до сих пор включено в программу монастырского образования.

Индрабодхи (VIII в.) – легендарный царь, получивший передачу коренной тантры «Гухьягарбха» напрямую от Ваджрапани. Считается, что текст сам упал в его руки с неба. Получал учения у махасиддхи Кукураджи, который жил в пещере с собаками и в результате достиг просветления.

Камалашила (740–795) – был главой университета Наланда, пока не уехал по приглашению в Тибет, чтобы закончить работу своего учителя Шантаракшиты. Одержал победу над Хашаном Махаяной в дебатах в монастыре Самье. Адепт философской школы йогачара-мадхьямака. Составил по просьбе царя Трисонга Децена текст «Ступени медитации».

Котали (IX в.) – один из восьмидесяти четырёх махасиддхов Индии. Котали родился в семье простолюдинов и был вынужден зарабатывать себе на жизнь, разрыхляя каменистую почву. В какой-то момент он встретил монаха-учёного Шантипу, который даровал ему наставления, как использовать в медитации свою тяжёлую работу.

Кришначарья (X в.) – один из сиддхов-натхов древней Индии. Известны песни реализации – чарьяпады – его авторства, однако считается, что он так и не дос-

тиг полного просветления. Проявив высокомерие, он пренебрёг советом дакини, послушался своего гуру Тантипу, и это закончилось для него весьма плачевно. Тантипа считал, что его неудача связана с несовершенной медитацией и неспособностью объединить мудрость с искусными методами.

Лавана (IX в.) – ученик Индрабхути, учитель Кукурипы и Тилопы. Передал Тилопе Шесть йог Нигумы. В момент смерти растворил тело в свете, оставив после себя лишь фрагмент темени размером с ладонь.

Лингрена (1128–1188) – Лингчен Репа Пема Дордже. Тибетский махасиддха. Единственный ученик Пхагмо Друпы. Основатель линии другпа кагью, учения которой он передал позже Цангпе Гьяре, учителю Гоцангпы.

Лонгченпа (1308–1364) – один из самых важных учителей школы ньингма. Наряду с Сакья Пандитой и Дже Цонкапой считается одним из трёх воплощений Манджушри. Наиболее известен своими работами по традиции дзогчен, особенно циклом «Семь сокровищниц». Лонгченпа собрал воедино сущностные учения Гуру Ринпоче, Вималамитры и Еше Цогьял. Был настоятелем монастыря Самье, но провёл большую часть своей жизни в путешествиях и уединённых ретритах. У него было множество учеников, но до самого конца жизни он оставался простым отшельником, жившим в горных пещерах.

Лорена (1187–1250) – реализованный йогин, который провёл несколько лет в уединении, практикуя медитацию. Является одной из ключевых фигур в ранней истории школы другпа кагью. Ученик Цангпы Гьяре.

Майтрипа (XI в.) – был изгнан из университета Викрашила за использование в практике алкоголя и сексуального соития на территории монастыря.

Продемонстрировал свою реализацию, переправившись на коврике для медитации через Ганг, после чего стал вести образ жизни махасиддхи, медитируя в лесах следующие двенадцать лет. Он стал убеждённым адептом традиции махамудры, обучил множество учеников. Был одним из основных учителей Марпы.

Марпа (1012–1097) – практиковал буддизм с ранних лет. Обучался согласно традиции школы сакья, но позже продал всё своё имущество и отправился в Индию, чтобы стать учеником Наропы. Обучался у таких мастеров, как Джнянагарбха, Куккурупа и Майтрипа. Провёл много лет, переводя буддийские тексты на тибетский язык. Затем Марпа совершил ещё две поездки в Индию, чтобы собрать там ещё больше разных учений. У Марпы было четыре ставших известными ученика – Миларепа, Метон Цонпо, Цуртон Вангпо и Нгогтон Чокьи Дордже.

Миларепа (1040–1123) – наиболее известный йогин Тибета. Молодость Миларепы была сопряжена с трудностями и лишениями. Позднее он обучился колдовству, чтобы отомстить своим родственникам, и убил множество из них. Раскаявшись, он принялся искать учителя, который смог бы помочь ему, и в конце концов встретился с Марпой. Прежде чем передать Миларепе учения, полученные от Наропы, Марпа подверг его тяжким испытаниям. Миларепа практиковал полученные наставления долгие годы и в конце концов достиг просветления. Он составил множество песен реализации и обучил многих учеников, среди которых наиболее известными были Гампопа и Речунгпа.

Нагарджуна (150–250) – основатель философской доктрины мадхьямака, в которой систематизируются основные положения учений Праджняпарамиты.

Один из наиболее влиятельных буддийских мыслителей. Наиболее известный текст – «Коренные строфы о срединном пути».

Наропа (1016–1100) – был рождён в семье царя Бенгалии. По праву рождения должен был стать следующим царём Бенгалии. Наропа рано женился, но через восемь лет оставил семью и принял монашество. Позже стал главой университета Наланда. Однажды к нему явились дакини и поставили под сомнения его реализацию, посоветовав отправиться на поиски махасиддхи Тилопы, который подверг его суровым испытаниям, необходимым для того, чтобы тот смог довести практику до совершенства.

Паво (1440–1503) – родился в Ярлунге, в Центральном Тибете. Его стали называть *паво*, что означает «герой», поскольку с самого раннего возраста он демонстрировал особые способности. Сначала он практиковал в традиции школы ньингма, но позже стал последователем Седьмого Кармапы и одним из его главных учеников. Кармапа сделал его настоятелем монастыря Секхар Гутонг, который находился в той местности, где жили Марпа и Миларепа.

Пхагмо Друпа (1110–1170) – ученик Гампопы, основатель линии пхагмо кагью. Один из знаменитых «трёх кхамцев» (двое других – Дусум Кьенпа и Салтонг Шогам). Получил от Гампопы полный цикл передач и учений ваджраяны и махамудры.

Рангджунгпа (1284–1339) – Третий Кармапа. Сам провозгласил себя Третьим Кармапой в возрасте трёх лет. Родился в семье практикующих в традиции школы ньингма. Получил полную передачу учений ньингма и карма кагью. Автор множества текстов по практике дзогчен, основатель линии карма ньингтиг. Объединил традиции махамудры кагью и дзогчен ньингма. После того как ему в видении открылась

картина всей вселенной, проявившись в его собственном теле, он провёл реформу астрологии. Наиболее известная работа – «Глубокий внутренний смысл».

Речунгпа (1088–1158) – один из главных учеников Миларепы. Основал линию речунгпа кагью. Являлся одним из основных держателей линии практики Чакрасамвары. В возрасте одиннадцати лет встретил Миларепу, после чего провёл с ним много лет, обучаясь и практикуя. Он три раза путешествовал в Индию и получил там учения и передачи, которые не нашёл Марпа, такие как, например, «Девятичастный цикл дакини, не обладающих формой». Он составил цикл учений «Шесть аспектов единого вкуса» и сокрыл как терма, которое было открыто тертоном Цангпой Гьяре, основателем линии другпа кагью.

Сакья Пандита (1182–1251) – известен своей учёностью, благодаря которой считался проявлением Манджушри, Четвёртым отцом-основателем и Шестым Сакья Тридзином. Составил множество значимых текстов по традициям сутры и тантры, включая «Разъяснение понимания мудреца» и «Разъяснение трёх обетов».

Сараха (VIII в.) – буддийский монах, известный учёный. Был изгнан из монастыря за употребление алкоголя, после чего стал странствующим тантриком. Впоследствии сошёлся с молодой женщиной из касты мастеров, делавших луки. Имя Сараха можно перевести как «тот, кто прицелился в самое сердце двойственности». Представ перед судом, он спонтанно сочинил и спел песни реализации, которые стали знаменитыми по всей Бенгалии в виде текста «Три цикла песен реализации».

Стхирамати (VI в.) – буддийский монах, учёный, родился в Индии. Известен своими подробными ком-

ментариями к работам Васубандху по йогачаре и абхидхарме, а также комментариями к тексту «Сутра, испрошенная Кашьяпой».

Таши Намгьял (1511–1587) – держатель линии дагпо кагью, но также практиковал согласно традиции школы сакья. Учёный и йогин, наиболее известный своими работами «Лунное сияние махамудры» и «Разъяснение естественного состояния», которые используются для изучения Дхармы по сей день.

Тенгипа (X в.) – выходец из касты брахманов, министр царя Индрапалы (см. *Дарика*). Так же, как и его царь, стал учеником махасиддхи Луипы. Был продан торговке вином в Джинтапуре Луипой, который таким образом хотел помочь ему избавиться от гордыни. Провёл следующие двенадцать лет, работая на обдирке риса, реализовал махамудру.

Тилопа (988–1069) – основатель школы кагью Тилопа практиковал тантру Чакрасамвары двенадцать лет, находясь в Сомапури. Был изгнан из монашеской общины за то, что сошёлся с женщиной. Путешествовал по Индии, встречая разных учителей и получая у них наставления. Он зарабатывал на жизнь тем, что делал из кунжута (*tila*) масло и затем его продавал. Бóльшую часть времени проводил в уединении. Получил прямую передачу махамудры от Ваджрадхары.

Хэшан Махаяна (VIII в.) – китайский монах, участвовавший в знаменитых дебатах в монастыре Самье. Адепт махаяны традиции сутры. Проповедовал этот подход к медитации в Тибете. Его доктрина основывалась на пребывании в состоянии покоя, в котором процесс мышления заблокирован, и на отрицании закона причинно-следственной связи.

Цангпа Гьяре (1161–1211) – ученик Лорепы и Гоцангпы. Первый Гьялванг Другчен Ринпоче.

Чандрагомин (VII в.) – известный мастер-мирянин, учёный, носивший белые одежды. Наиболее известен своей способностью понимать смысл, изложенный в любом тексте, даже при беглом прочтении. Вёл с Чандракирти дебаты, которые затянулись на много лет, поскольку Чандрогаомин обладал способностью консультироваться в своих видениях с Авалокитешварой. Среди его работ – «Двадцать стихов об обетах бодхисаттвы» и «Письмо ученику».

Чандракирти (600–650) – настоятель университета Наланда, ученик Нагарджуны. Наиболее известен по своему труду «Введение в мадхьямаку», который является комментарием на главный текст Нагарджуны. Является основателем направления *прасангика* философской доктрины мадхьямака.

Шаварипа (X в.) – выходец из касты неприкасаемых. Зарабатывал на жизнь охотой на зверей до тех пор, пока не встретил лицом к лицу проявление Авалокитешвары, который дал ему учение Дхармы, после которого он медитировал на сострадании и через двенадцать лет реализовал махамудру. Он также известен под именем Шри Шавари – «Обладающий крылом павлина» – и «горный отшельник». Являлся гуру Майтрипы.

Шанг (1123–1194) – лама Шанг был учеником Гомцула и основателем линии цалпа кагью.

Шантидева (695–743) – учёный университета Наланды, адепт философской школы мадхьямака. Известен своей работой «Вступление на путь бодхисаттвы».

Шантипа (IX в.) – выходец из касты брахманов, буддийский монах, известный учёный из университета Викрамашила. Поскольку сам он постоянно давал учения, у него не оставалось времени на практику, и он никак не мог обрести совершенной реализации. В какой-то момент он понял, что один из его учени-

ков, Котали, который к этому времени практиковал махамудру уже двенадцать лет, достиг совершенной реализации, и попросил его стать своим гуру. Следуя Котали, он также добился совершенной реализации.

Янгонпа (1213–1258) – Янгонпа Гьялцен Пел. Ученик Гоцангпы, одарённый ребёнок, который иногда начинал спонтанно декламировать слова литургий и обладал даром ясновидения. Мастер линии другпа кагью.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Сутры

«Восемь тысяч строф запредельной мудрости. Краткое изложение» (санскр. Prajnaparamita-ratnagunasamcaayagatha, тиб. mDo bsdus pa).

«Восемь тысяч строф запредельной мудрости» (санскр. Astasahasrika-prajnaparamita Sutra, тиб. Shes rab kyī pha rol tu phyin pa khri brgyad stong pa).

«Восхваление Бхагавана Ниваранавишкамбхином» (Nīvaraṇaviṣkambhin's Praise of the Bhagavān (sGrib pa rnam sel gyis bcom ldan 'das la bstod pa). Not found in the Kangyur).

«Демонстрация нераздельной природы дхармадхату» (санскр. Dharmadhatu-prakṛtyasambhedanirdeśa Sutra, тиб. Chos kyī dbyings kyī rang bzhin dbyer med par bstan pa'i mdo).

«Повторение имён сутры Дхармы» (санскр. Dharmasamgiti Sutra, тиб. Chos yang dag par sdud pa'i mdo).

«Разъяснение сутры постижения» (санскр. Samadhinirmocana Sutra, тиб. dGongs pa nges par 'grel pa'i mdo).

«Собрание учений бодхисаттвы» (санскр. Bodhisattvapitaka, тиб. Byang chub sems pa'i sa gang sa).

«Сутра белого лотоса великого сострадания» (санскр. Mahakarunapundarika Sutra, тиб. sNying rje pad ma dkar po'i mdo).

«Сутра белого лотоса истинной Дхармы» (санскр. Saddharmapundarika Sutra, тиб. Dam chos pad ma dkar po'i mdo).

«Сутра благоприятной калпы» (санскр. Badrakal-pika Sutra, тиб. sKal bzang mdo).

«Сутра Будды Аватамсаки» (санскр. Avatamsaka Sutra, тиб. Sangs rgyas phal po che mdo).

«Сутра великого собрания драгоценностей» (санскр.

Maharatnakuta Sutra, тиб. dKon mchog brtsags pa'i md).

«Сутра великой ушниши» (санскр. Mahosnisa Sutra, тиб. gTsub tor chen po'i mdo).

«Сутра веры и медитации Великой колесницы» (санскр. Mahayanaprasadaprabhavana Sutra, тиб. Theg chen la dad pa sgom pa'i mdo).

«Сутра вопросов Кашьяпы» (санскр. Kasyapariprccha Sutra, тиб. 'Od srungs gi l'eu mdo).

«Сутра вопросов Майтреи» (санскр. Maitreyapariprccha Sutra, тиб. Vyams pa'i gi l'eu mdo).

«Сутра Гаганаганжи» (санскр. Gaganaganjapariprccha Sutra, тиб. Nam mkha' mdzod kyis zhus pa'i mdo).

«Сутра гирлянды из цветов» (санскр. Gandavyuha Sutra, тиб. sDong po bkod pa).

«Сутра груди драгоценностей» (санскр. Ratnakuta Sutra, тиб. dKon mchog brtsags pa'i mdo).

«Сутра десяти бхуми» (санскр. Dasabhumika Sutra, тиб. Sa bcu pa'i mdo)

«Сутра десяти дхарм» (санскр. Dasadharmaka Sutra, тиб. Phyogs bcu pa'i mdo)

«Сутра заповедной мудрости из семиста строф» (санскр. Saptasatika-prajnaparamita Sutra, тиб. Sher phyin bdun brgya pa).

«Сутра заповедной мудрости. Краткое изложение» (санскр. Prajnaparamitasamcaugatha, тиб. Phags pa mdo sdud pa).

«Сутра заповедной мудрости» (санскр. Prajnaparamita Sutra, тиб. Pha rol tu phyin pa'i mdo).

«Сутра личного освобождения» (санскр. Pratimoksha Sutra, тиб. So thar mdo).

«Сутра лунного светильника» (санскр. Candrapadipa Sutra, тиб. Zla ba sgron ma'i mdo).

«Сутра Майтреи. Полное освобождение» (санскр. Maitreyapradasthana Sutra, тиб. Vyams pa'i rnam par thar pa).

«Сутра медитативного равновесия, подобного ваджре» (санскр. Vajrasamadhi Sutra, тиб. rDo rje ting nge 'dzin gyi mdo)

«Сутра моральной дисциплины» (санскр. Silasamyukta Sutra, тиб. Tshul khrims dang ldan pa'i mdo)

«Сутра мудрости на пороге смерти» (санскр. Atyaya-jnana Sutra, тиб. 'Da' ka ye shes).

«Сутра непоколебимой дхарматы» (санскр. Dharmatacala Sutra, тиб. Chos nyid mi g. yo ba'i mdo).

«Сутра непостижимой тайны» (санскр. Acintyaguhyasutra Sutra, тиб. gang ba bsam gyi mi khyab pa'i mdo).

«Сутра обета бодхисаттвы Кшитигарбхи» (санскр. Dasacakra-ksitigarbha Sutra, тиб. Sai snying po 'khor lo bcu pa'i).

«Сутра облаков драгоценностей» (санскр. Ratnameghasutra Sutra, тиб. dKon mchogs sprin mdo).

«Сутра обширного благородного проявления» (санскр. Lalitavistara Sutra, тиб. rGyas cher rol pa'i mdo)

«Сутра печати мудрости» (санскр. Jnanamudra Sutra, тиб. Ye shes phyag rgya'i mdo)

«Сутра повторения имён благородного Будды» (санскр. Arya-buddhasamgiti Sutra, тиб. Sangs rgyas 'phyag pa sdud pa'i mdo).

«Сутра проявления Манджушри» (санскр. Manjushrividita Sutra, тиб. 'jam dpal rnam par rol pa'i mdo).

«Сутра сердца» (санскр. Hridaya Sutra, тиб. sNying mdo).

«Сутра собрания доспехов» (санскр. Varmavyuhanirdesa Sutra, тиб. Go cha bkod par bstan pa'i mdo)

«Сутра украшения земли мудрости» (санскр. Jnanalokalamkara Sutra, тиб. Ye shes snang ba rgyan).

«Сутра учений о таковости» (санскр. Tattvaparakasa Sutra, тиб. De kho na nyid bstan pa'i mdo).

«Сутра учений, раскрывающих тайны Татхагаты» (санскр. Tathagatacintyaguhyanirdesa Sutra, тиб. De bzhin

gshegs pa'i gsang ba'i mdo).

«Сутра учения о великом сострадании» (санскр. Mahakarunanirdesa Sutra, тиб. snying rje chen po bstan pa'i mdo).

«Сутра царя Дхармы» (санскр. Dharmaraja Sutra, тиб. Chos kyi rgyal po'i mdo)

«Сутра царя медитативного равновесия» (санскр. Samadhiraja Sutra, тиб. Ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo).

«Сутра явления на Ланку» (санскр. Lankavatara Sutra, тиб. Lang kar gshegs pa'i mdo)

«Сутра, демонстрирующая нерождённость всех феноменов» (санскр. Savadharmapravrttinirdesa Sutra, тиб. Chos thams cad 'byung ba med par bstan pa'i mdo).

«Сутра, демонстрирующая четыре дхармы» (санскр. Caturdharmanirdesa Sutra, тиб. Chos bzhi bstan pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Бадрапалой» (санскр. Bhadrāparipṛccha Sutra, тиб. bZang skyong gi zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная бесконечным разумом» (санскр. Aksayamatiparipṛccha Sutra, тиб. Blo gros mi zad pas zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Вирадаттой» (санскр. Viradattagrharatiparipṛccha Sutra, тиб. dpa' sbyin gyi zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Висесачинтой» (санскр. Visesacintāparipṛccha Sutra, тиб. khyad par sems kyis zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная девушкой Ратной» (тиб. Bu mo rin chen gyis zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Кашьяпой» (санскр. Kāśyāparivarta Sutra, тиб. 'Od srungs kyis zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Растрапалой» (санскр. Rāṣṭrāpālāparipṛcchāsūtra, тиб. Yul 'khor skyong gis zhus pa'i mdo. Toh. 62, Н. К. 62).

«Сутра, испрошенная Ратначудой» (санскр. Ratnācūḍāparipṛcchāsūtra, тиб. gTsub na rin po ches zhus pa'i

mdo. Toh. 91, Н. К. 91. Н. К. 91: vol. 40, 375b. 2).

«Сутра, испрошенная Сагарамати» (санскр. Sagaramatipariprccha Sutra, тиб. Blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo).

«Сутра, испрошенная Упали» (санскр. Uralipariprccha Sutra, тиб. Nye bar 'khor gyis zhus pa'I mdo).

«Сутра, охватывающая всю святую Дхарму» (санскр. Saddharmaparigraha Sutra, тиб. Dam pa'i chos yongs su 'dzin pa'I mdo).

«Сутра, переданная вечным разумом» (санскр. Aksayamatirirredesa Sutra, тиб. Blo gros mi zad pas bstan pa).

Шастры

«Автокомментарий к тексту „Сокровищница абхидхармы“», Васубандху (санскр. Abhidharmakosha-bhasya, тиб. mNgon pa mdzod rang 'grel)

«Введение в две истины», Атиша (санскр. Satyadvayaavatara, тиб. bden pa gnyis la 'jug pa).

«Введение в мадхьямаку», Чандракирти (санскр. Madhyamakavatara, тиб. dBu ma la 'jug pa).

«Восхваление дхармадхату», Нагарджуна (санскр. Dharmadhatustava, тиб. Chos dbyings bstod pa).

«Восхваление учений», Чандрагомин (санскр. Desanastava, тиб. bShags bstod).

«Вступление на путь бодхисаттвы», Шантидева (санскр. Bodhisattvacharyavatara, тиб. Byang chub sems dra'i spyod pa la 'jug pa).

«Глава о богах, пребывающих в Обители тридцати трѐх» (санскр. Trayastrimsat-parivarta, тиб. Sum cu rtsa gsum pa'i le'u'i mdo).

«Десятая бхуми таковости», Майтрипа (санскр. Tattvadaśaka, De khon na nyid bcu pa).

«Доказательство отсутствия концепций», Арьядева (санскр. Nirvikalparakarana, тиб. rNam par mi rtog pa'i rab tu byed pa).

«Драгоценная гирлянда из украшений», Нгарджуна (санскр. Ratnavali, тиб. Rin chen 'phreng ba).

«Комментарий к дхарани вне концепций», Камалашила (санскр. Avikalparavesadharani-tika, тиб. rNm par mi rtog par la 'jug pa'i gzungs kyü rgya cher 'grel pa).

«Комментарий к тексту „Ступени пути бодхисаттвы“», Гунапрабха (санскр. Bodhisattvabhumi-vrtti, тиб. Byang sa bstan).

«Комментарий к тексту Майтреи „Украшение реализации“», Харибхадра (санскр. Sphutartha, тиб. 'Grel pa don gsal).

«Компендиум абхидхармы», Асанга (санскр. Abhidharmasamuccaya, тиб. mNgon pa kun btus).

«Краткие сущностные наставления», Атиша (санскр. Madhyamakopadesa, тиб. dBu ma'i man ngag).

«Краткое изложение воззрения», Наропа (санскр. Drstisamksepita, тиб. lTa ba mdor bsdus).

«Краткое объяснение достоверного познания», Дигнага (санскр. Pramanasamuccaya, тиб. Tshad ma kun las btus).

«Краткое объяснение поведения», Атиша (санскр. Caryasamgraha-pradipa, тиб. sPyod bsdus).

«Объяснение бодхичитты», Нагарджуна (санскр. Bodhichittavivarana, тиб. Byang chub sems kyü 'grel ba).

«Объяснение достоверного познания», Дхармакирти (санскр. Pramanavarttika, тиб. Tshad ma rnam 'grel).

«Основопологающие строфы о срединном пути», Нагарджуна (санскр. Mulamadhyamika-karika, тиб. dBu ma rtsa bai tshig le'ur byas pa shes rab ces bya ba).

«Письмо другу», Нагарджуна (санскр. Sutrallekha (Letter to a Friend by Nagarjuna), тиб. bShes pa'i springs yig).

«Различение середины и крайностей», Майтрея (санскр. Madhyantavibhaga, тиб. dBu dang mtha' rnam par 'byed pa).

«Разъяснение двух истин», Джнянагарбха (санскр. Satyadvayavibhanga-vrtti, тиб. bDen gnyis 'grel pa).

«Светильник, проясняющий путь к просветлению», Атиша (санскр. Bodhipathapradipa, тиб. Byang chub lam gyi sgron ma).

«Собрание наставлений, уводящих за пределы», Шантидева (санскр. Siksamuccaya, тиб. spyod pa rol bsdus pa).

«Собрание строф буддийского канона», Дхарматрата (санскр. Udanavarga, тиб. Ched du brjod pa'i tshoms).

«Совершенное толкование слов Будды», Трисонг Децен (санскр. Aparamanasamyak, тиб. bKa' yang dag tshad ma).

«Сокровищница абхидхармы», Васубандху (санскр. Abhidharmakosha, тиб. mNgon pa mdzod).

«Ступени медитации», Камалашила (санскр. Bhavanakrama, тиб. sGom pa'i rim pa).

«Ступени пути бодхисаттвы», Асанга (санскр. Bodhisattvabhumi, тиб. Byang sa).

«Ступени шраваков», Асанга (санскр. Sravakabhumi, тиб. Nyau thos pa'i sa).

«Сущностные наставления по праджняпарамите», Ратнакарашанти (санскр. Prajnaparamitopadesa, тиб. Shes rab kyī pha rol tu phyin pa'i man ngag).

«Сущность срединного пути», Бхававивека (санскр. Madhyamakahrdaya-karika, тиб. dBu ma snying po).

«Трактат о бхуми», Асанга (санскр. Yogasarabhumi, тиб. rNal 'byor spyod pa'i sa).

«Украшение сутр», Майтрея (санскр. Mahayanasutralamkara, тиб. Theg pa chen po'i mdo sde rgyan).

«Украшение ясной реализации», Майтрея (санскр. Abhisamayālamkāra, тиб. mNgon rtogs rgyan. Toh. 3786).

«Уттаратантра», Майтрея (санскр. Uttaratantra, тиб. rGyud bla ma).

«Четыреста строф», Арьядева (санскр. Catuhsataka,

тиб. bZhi brgya pa).

«Ясные слова объяснения философии мадхьямаки»,
Чандракирти (санскр. Mulamadhyamakavrttiprasannapara-
da, тиб. dBu ma'i rtsa ba'i 'grel pa tshig gsal ba).

Тантры

«Абхидхана-тантра» (санскр. Abhidhana Tantra, тиб. mNgon par brjod pa'i rgyud bla ma).

«Восхваление имён Манджушри» (санскр. Manju-
shrinama-samgiti, тиб. 'Jam dpal mtshan brjod).

«Двадцать шесть учений об отсутствии ментальной
активности» (санскр. Amanasi, тиб. A ma ni si skor nyer
drug).

«Зёрна сущностных наставлений» (санскр. Upadeśa-
mañjari / Saṃpuṭatantrarāja-ṭīkāmāyamañjarī, тиб. Man
snye / Man ngag snye ma / Yang dag par sbyor ba'i rgyud
kyi rgyal po'i rgya cher 'grel pa man ngag gi snye ma). Toh.
1198).

«Коренная тантра Колеса времени» (санскр. Kala-
chakra-mulatantra, тиб. dus 'khor rtsa rgyud).

«Коренная тантра Манджушри» (санскр. Manjushri-
mulatantra, тиб. 'Jam dpal rtsa rgyud).

«Краткая тантра» (санскр. Samcaya Tantra, тиб.
bsDus rgyud).

«Нервущаяся нить» (санскр. Vajramala, тиб. rdor
'phreng).

«Объединение с состоянием будды» (санскр. Bud-
dhasamayoga, тиб. Sangs rgyas mnyam sbyor).

«Объединение с состоянием будды» (санскр. Sar-
vabuddhasamayoga, тиб. Sangs rgyas mnyam sbyor).

«Объяснение тантры нервущейся нити» (санскр. Va-
jramala-akhyata, тиб. bShad rgyud rdor 'phreng).

«Реализация вместиорождённости», Домбипа (санскр.
Sahajasiddhi, тиб. Lhan cig skyes pa grub pa. Toh. 2223).

«Реализация смысла тантры медитации» (санскр.

Bharvanarthasiddhi, тиб. sGom pa don grub).

«Реализация солнца и луны» (санскр. Suryacandra sadhana, тиб. Nyi zla grub pa).

«Садхана достижения мудрости» (санскр. Jnana-siddhi Sadhana, тиб. Ye shes grub pa'i sgrub thabs).

«Семичастная йога» (санскр. Yogasapta, тиб. sByor ba bdun pa).

«Славная тантра безупречного царя» (санскр. Sri-Anavila Tantra, тиб. rGyud kyü rgyal po dpal mnyogs pa med pa).

«Тайная основополагающая природа» (санскр. Guhyatattva, тиб. gSang ba'i de kho na nyid).

«Тантра капалы просветления» (санскр. Buddhakapala Tantra, тиб. Sangs rgyas thod pa).

«Тантра Колеса времени» (санскр. Kalachakra Tantra, тиб. Dus 'khor).

«Тантра наставлений ваджрного купола» (санскр. Vajrapanjara Tantra, тиб. rDo rje gur).

«Тантра непостижимой тайны» (санскр. Guhyacintya Tantra, тиб. gSang ba bsam gyis mi khyab pa'i rgyud).

«Тантра неразрушимой дакини» (санскр. Vajradakini Tantra, rDo rje mkha' 'gro rgyud).

«Тантра просветления Вайрочаны» (санскр. Vairocana-bhisambodhi, тиб. rNam snang mngon byang).

«Тантра пространства махамудры» (санскр. Mahamudra-tilaka, тиб. Phyag chen thig le).

«Тантра проявления Самвары» (санскр. Samvarodaya Tantra, тиб. bDe mchog 'byung ba).

«Тантра реализации сущности недвойственности» (санскр. Nevajra Tantra, тиб. rGyud brtags gnyis).

«Тантра совершенного единства» (санскр. Samputa Tantra, тиб. Yang dag par sbyor ba).

«Тантра сущности мудрости» (санскр. Jnanagarbha Tantra, тиб. Ye shes snying po rgyud).

«Тантра Тайного собрания» (санскр. Guhyasamaja

Tantra, тиб. gSang ba 'dus pa).

«Тантра тайной лунной сущности» (санскр. Candraguhyatilaka, тиб. Zla gsang thig le).

«Тантра, испрошенная Субаху» (санскр. Subahupariṛccha Tantra, тиб. dPung bzang gis zhus pa'i rgyud).

«Тантра, пророчащая реализацию» (санскр. Samdhivya-karana Tantra, тиб. dgongs pa lung bstan gyi mdo).

«Четыре слога махамудры» (санскр. Caturaksa Mahamudra, тиб. Phyag rgya chen po yi ge bzhi pa).

«Царь всех тантр [Калачакра]» (санскр. Laghutantra / Laghukālacakra / Paramādibuddhodhṛta-śrīkālacakra-nāma-tantrarāja, тиб. bsDus pa'i rgyud / Dus 'khor nyung ngu / mChog gi dang po'i sangs rgyas las phyung ba rgyud kyi rgyal po dpal dus kyi 'khor lo. Toh. 362/1346).

Комментарии к тантрам

«Безупречный свет», комментарий к «Тантре Колеса времени» (санскр. Vimalaprabha, тиб. 'Dri med 'od).

«Комментарий к „Вопросам четырёх богинь“», Джнянагарбха (санскр. Caturdevatāpariṛcchāṭīkā, тиб. lHa mo bzhis yongs su zhus pa'i nam par bshad pa. Toh. 1916).

«Наделённый лотосом. Комментарий к „Тантре Колеса времени“» (санскр. Padmini, тиб. Pad ma can).

«Объяснение [смысла] посвящения» (санскр. Sekanirdeśarañjikā, тиб. dBang bskur ba nges par bstan pa'i dka' 'grel. Toh. 2253).

«Объяснение четырёх посвящений», Нагарджуна (санскр. Sekacatuḥprakaraṇa, тиб. dBang bzhi pa'i rab tu byed pa. Toh. 1799).

«Посвящение истинных учений», Майтрипа (санскр. Sekanirdesa, тиб. dBang skur nges bstan).

«Проясняющий светильник», комментарий Чандракирти к коренной «Тантре Тайного собрания» (санскр. Pradipoddyotana, тиб. 'Grel pa sgron gsal).

«Пять ступеней», комментарий Нагарджуны к стадии завершения «Тантры Тайного собрания» (санскр. Pancakrama, тиб. Rim lnga).

«Разъяснение тантры реализации сущности недвойственности», Ваджрагарбха (санскр. Nevajra-pindartha, тиб. rDo rje snying 'grel).

«Собрание песен реализации Сарахи» (санскр. Do-hakosa, тиб. Do ha mzod).

«Собрание тайного поведения» (тиб. gSang spyod kyi skor).

«Собрание тайных постижений», собрание наставлений неустановленного авторства, связанное с учеником Майтрипы Ваджрапани (санскр. Guhyasiddhi, тиб. gSang ba grub pa).

«Сфера изначальной мудрости», Гамбхираваджра (санскр. Jnana-tilaka, тиб. Ye shes thig le).

«Устные наставления Манджушри», Буддаджняна (санскр. Dvikramatattvabhavana-nama-mukhagama, тиб. 'Jam dpal zhal lung).

«Ясное объяснение текста Нагарджуны „Четыре мудры“» (санскр. Caturmudraniscaya, тиб. Phyag rgya bzhi gtan la dbab pa).

Тибетские тексты

«Благополучие, процветание и счастье обычной Дхармы», Гампопа (тиб. Tshogs chos bkra shis phun tshogs).

«Великое собрание Дхармы», Гампопа (тиб. Tshogs chos chen mo).

«Вопросы и ответы», Гампопа (тиб. Zhu lan).

«Восемь малых сокровищниц сутр» (тиб. mDo chung mdzod brgyad).

«Йоги тайного собрания» (тиб. gSang sbyor).

«Краткое изложение махамудры», Наропа (тиб. Phyag rgya chen po tshig bsdus pa).

«Краткое объяснение философского воззрения» (тиб. lTa ba'i 'dod pa mdor bstan pa).

«Ламрим. Этапы пути к просветлению», Цонкапа (тиб. byang chub lam rim chen mo).

«Методы реализации вмести́рождённости», Гампопа (тиб. lHan cig skyes sbyor).

«Мудрость равно́стности четырёх времён» (тиб. Dus bzhi mnyam sbyor kyi ye shes).

«Наставления по сущностной махамудре», Майтрипа (тиб. Phyag chen tshig bsdu).

«Отдохновение в естественном состоянии», Лонгченпа (тиб. Sems nyi ngal so).

«Проясняющее понимание будды» (тиб. thub pa dgongs gsal).

«Проясняя изначальную мудрость» (тиб. Ye shes gsal byed).

«Светильник махаяны», Сердингпа (тиб. Theg sgron).

«Семь наставлений махасиддхов» (тиб. Grub pa sde bdun).

«Сутра десяти колёс Кшитигарбхи» (тиб. Sa'i snying po khor lo bcu pa'i mdo).

«Сутра самадхи, подобного пространству» (тиб. Nam mkha'i lta bu'i ting nge 'dzin gyi mdo).

«Сутра совершенной медитативной концентрации» (тиб. Ting 'dzin dam pa'i mdo).

«Сутра углубления реализации» (тиб. rTogs pa rgyas pa'i mdo).

«Сущность реализации», песни реализации индийских маххасидхов (тиб. Grub snying).

«Тайная йога союза» (тиб. gSang spyod).

«Тантра непостижимой вмести́рождённости» (тиб. lHan cig skyes sbyor bsam gyis mi khyab pa'i rgyud).

«Тантра обретения уверенности в абсолютной таковости» (тиб. De kho na nyid rab tu mi nges pa'i rgyud).

«Тантра реализации вместерождённости» (тиб. lhan skye sam gyi mi yab pa'i gyud).

«Тантра совершенного непребывания махамудры» (тиб. Phyag rgya chen po rab tu mi gnas pa'i rgyud).

«Три цикла спонтанных песен реализации», Сараха (тиб. Do ha skor gsum).

«Фрагменты сутры» (тиб. mDo sil bu).

«Хвалебный гимн» (тиб. bsNgags 'os bsngags bstod).

«Цикл сердечных учений» (тиб. sNying po skor drug).

«Цикл, раскрывающий то, что было скрыто», Шавари (тиб. Gab pa mngon phyung gi skor).

«Четыре опоры заслуг» (тиб. Sa yi dngos gzhi).

«Энергия и символы», Майтрипа (тиб. brDa rtsa).



СОДЕРЖАНИЕ:

Посвящение.....	3
Биография Тралега Кьябгона Ринпоче IX.....	4
Вступительное слово.....	8
Предисловие.....	9
Вводная часть.....	22

КНИГА I. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОБЩЕЙ СИСТЕМЫ ПРАКТИК МЕДИТАЦИИ

1. Общая практика медитации.....	32
2. Общие практики медитации пребывания в покое и проникающего видения.....	35
3. Общая практика медитации пребывания в покое...	66
4. Общая практика медитации проникающего видения.....	83
5. Ошибочные представления относительно общей практики медитации.....	109

КНИГА II. ПОДРОБНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ОСОБОЙ СИСТЕМЫ МЕДИТАЦИИ МАХАМУДРЫ

Часть первая. Предварительные практики.....	140
1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности.....	140
Часть вторая. Медитация махамудры.....	185
2. Практика медитации в традиции школы кагью.....	185
3. Медитация пребывания в покое – шаматха.....	190
4. Медитация проникающего видения – випашьяна...	246
5. Этапы обнаружения природы ума.....	315
6. Интеграция медитативного и постмедитативного состояний.....	371
7. Пресечение отклонений на пути практики медитации.....	435
8. Обнаружение нерождённой природы ума.....	480

9. Привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь.....	512
10. Четыре йоги махамудры.....	558
Примечания.....	673
Упоминаемые личности.....	766
Используемая литература.....	777

