



САМАДХИ

Хрестоматия по Шести йогам Наропы

Перевод, составление и введение
Гленна Муллина

Перевод с английского В. Д. Ковалева



Москва, 2009

УДК 294.321
ББК 86.35
М90

By arrangement with Snow Lion Publications, Inc.,
Ithaca, NY 14851 USA

Публикуется по согласованию
с Издательством «Сноу Лайон Пабליкейшнз»,
Итака, штат Нью-Йорк, США

М 90 Муллин Гленн

Хрестоматия по Шести йогам Наропы. Перевод, составление и введение Гленна Муллина; пер. с англ. В. Д. Ковалева. — М.: Открытый Мир, 2009. — 336 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9743-0151-3

Книга посвящена описанию Шести йог Наропы, знаменитых тантрических практик буддизма. Наропа, выдающийся индийский наставник XI в., сыграл исключительно важную роль в истории тибетского буддизма. Он внёс решающий вклад в распространение многочисленных тантр — прежде всего традиций Калачакры, Гухьясамаджи, Хеваджры и Чакра-самвары, а также в развитие особого цикла практик стадии завершения, известного под названием Шесть йог. В настоящее издание включены шесть наиболее известных текстов по Шести йогам Наропы, в том числе самого Наропы, его учителя Тилопы и Цонкапы Великого. Тексты переведены современным специалистом по литературе буддийской Тантры Гленном Муллиным, более двенадцати лет прожившим в Гималаях в постоянном духовном общении с тибетскими учителями.

УДК 294.321
ББК 86.35

ISBN 978-5-9743-0151-3

© Glenn Mullin, 1997
© В.Д. Ковалёв, перевод 2007
© ООО «Открытый Мир», 2009

Содержание

<i>Введение</i>	7
<i>Глава 1</i>	
Устные наставления по Шести йогам индийского махасиддхи Тилопы (988–1069).....	23
<i>Глава 2</i>	
Ваджрные строфы карнатантры индийского махасиддхи Наропы (1016–1100)	33
<i>Глава 3</i>	
Заметки о «Книге трёх воззрений» Дже Шераба Гьяцо (1803–1875)	49
<i>Глава 4</i>	
Источник всех реализаций: чёткий оттиск глубокого пути Шести йог Наропы Гьялвы Энсапы (1505–1566)	93
<i>Глава 5</i>	
Практическое руководство по Шести йогам Наропы Ламы Дже Цонкапы (1357–1419)	123
<i>Глава 6</i>	
«Золотой ключ»: глубокое руководство по Шести йогам Наропы Панчен Лобсанга Чокьи Гьялцена (1568–1419) ...	185

Глава 7

Шесть йог Наропы и комментариев Цонкапы

«Книга трёх воззрений»

Гленна Муллина (род. 1949 г.)207

Примечания.....299

Список имён и географических названий.....325

Библиография.....329

Введение*

ТРАДИЦИЯ БУДДИЙСКОЙ ТАНТРЫ В ИНДИИ

Буддийское наследие Северной Индии XI столетия характеризуется слиянием *сутраяны* (букв. «путь публичной проповеди»), или открытых, экзотерических учений Будды, и *мантраяны* (букв. «путь тайной мантры»), то есть эзотерических учений тантрической традиции. Говорят, что сутраяна, в свою очередь, имеет две грани: *хинаяна*, или «учения узкого пути», иногда именуемая *шравакаяна*, то есть «учения, записанные монахами-учениками»; и *махаяна*, или «широкий путь», учения которой в основном передавались ученикам, принявшим обет бодхисаттвы. В традиционной буддийской литературе махаяну ещё называют *бодхисаттваяной*, то есть «путём бодхисаттв», а также *парамитаяной*, или «путём совершенств». У мантраяны тоже есть несколько различных имён, но чаще всего употребляются два из них: *ваджраяна*, или «алмазный путь», и *тантраяна*, или «путь Тантры». Мы не раз встретимся с употреблением этих терминов в трудах ламы Цонкапы и других тантрических авторов, поскольку они рассматривают самые разные приёмы

* Введение и глава 7 настоящего издания публикуются с разрешения Гленна Муллина по его книге: Introduction from the book by Glenn H. Mullin *The Six Yogas of Naropa* (Ithaca: Snow Lion Publications, 2005). — *Прим. ред.*

йогической техники, а также вопросы созерцания и различные философские подходы, зафиксированные в наследии Шести йог Наропы.

Принято считать, что Будда проповедовал тантры 2500 лет назад, однако их широкое распространение в Индии датируется приблизительно IV, а то и V веком нашей эры. До этого периода, согласно тантрической традиции, они передавались в глубочайшей тайне из поколения в поколение.

В основе любой тантры лежит *мулатантра*, то есть «коренная тантра», в которой содержится самая суть всего её учения. Кроме того, всякая тантра непременно включает в себя три составляющие (тиб. *gzhi lam bras bu*, или «основа, путь и плод»): 1) основные положения философии бытия, 2) методы прохождения пути к Пробуждению и 3) итоговое состояние будды, а также описание мандалы божеств. В качестве описания пути в каждую тантрическую систему входит изложение полной структуры медитативных техник и йогических методов, зафиксированных в виде так называемых *садхан*, то есть ежедневных ритуально-созерцательных практик, предназначенных для применения практикующими данную тантру.

К IX веку в Индии были распространены сотни различных систем буддийской Тантры. Позже индийские мастера классифицировали их в четыре основных типа, и любую тантрическую систему можно отнести к одному из них. Это тантры *крия*, *чарья*, *йога* и *маха-ануттарайога*, или тантры «очищения», «действия», «йоги» и «великой высшей йоги» соответственно. Все шесть доктрин, составляющих Шесть йог Наропы, почерпнуты из четвёртой категории, маха-ануттарайогатантры.

Несмотря на существенные различия между отдельными тантрическими системами, главное их

сходство состоит в том, что все они делят широкий спектр своих практик на две части, *две стадии применения йоги* (тиб. *rim pa gnyis kyi rnal 'byor*). В первых трёх типах тантрических систем эти две части известны как «йога символов» и «йога вне символов». В маха-ануттарайогатантре они называются «йога стадии зарождения» и «йога стадии завершения». В этой четвёртой категории тантр практические методы первой стадии в основном включают созерцание себя самого и всех остальных в виде божеств мандалы, выработку восприятия мира как мандалы, порождение тантрической «гордости йидама», начитывание соответствующей мантры, и так далее. Методы второй стадии состоят из физических и дыхательных упражнений и созерцания тонких психических процессов — вроде тех, которым обучает традиция Шести йог Наропы, подробно описывает Цонкапа в «Книге трёх воззрений», а также другие наставники в произведениях на ту же тему.

Методы Шести йог Наропы собраны из различных систем маха-ануттарайогатантры, процветавших в Северной и Северо-Западной Индии при жизни Наропы, это: Гухьясамаджа, Херука Чакрасамвара, Хеваджра, Ямантака, Махамайя, Шри Чатухпитха и другие.

Возможно, в первые годы существования тантрического буддизма в Индии большинство тантр действительно практиковались как отдельный, самодостаточный набор методов. Каждая тантра представляла собой законченную *садхану*, или полный путь к Пробуждению, и воспринималась практикующими тантристами именно так. Однако к концу IX — началу X столетия обычай практиковать различные линии тантрической передачи как обособленные системы мало-помалу стал забываться.

Его вытеснили новые веяния, названные тибетцами «меннаг» (тиб. *man ngag*), то есть «наставления устной традиции». Поначалу так именовались системы практики, которые возникали на основе наиболее существенных принципов и положений в рамках лишь одной данной тантры; иными словами, это были упрощённые формы более сложных и развёрнутых тантрических систем. Но вскоре и эта тенденция получила своё дальнейшее развитие; теперь уже элементы различных тантрических систем комбинировались для достижения максимальной эффективности. Устные наставления такого типа обычно вбирали в себя множество разнообразных йогических и философских идей, господствующих среди тантристов буддийской Индии. Обычно такие системы известны по имени своего создателя или активного распространителя и основываются на состоянии Пробуждения, достигнутого им посредством их применения. Примерами могут служить «Шесть йог», составленных йогиней Сукхасиддхи; йоги исцеления и долголетия тантрической святой Сиддхарани; и, конечно же, знаменитые Шесть йог Наропы, предмет рассмотрения цонкапинской «Книги трёх воззрений».

НАРОПА

Наропа был одним из наиболее выдающихся наставников индийского буддизма своего времени, сыгравшим исключительно важную роль в истории тибетского буддизма, ибо его линии передачи получили широкое развитие по всему Тибету в течение столетия после его ухода. Он внёс решающий вклад в распространение многочисленных тантр — прежде всего традиций Калачакры¹, Гухьясамаджи, Хеваджры и Чакрасамвары, а также в продвижение синтетическо-

го подхода к ануттарайогатантре в целом, примером которого как раз и служит передача Шести йог.

На Западе существует несколько трудов по биографии Наропы. Наиболее авторитетное, глубокое и вместе с тем полное очарования исследование принадлежит перу Герберта Гюнтера². Профессор Г. Гюнтер, один из первых западных учёных, начавших переводить с тибетского на английский тексты любой сложности, в этой работе превратил суховатый тибетский первоисточник XV века — *намтар*, или жизнеописание, Наропы — в захватывающее дух повествование о невероятных приключениях Наропы во время его двенадцатилетнего ученичества под руководством Тилопы³.

В тибетской литературе Наропу обычно называют «друбчен» (тиб. *grub chen*; санскр. *mahāsiddha*). Санскритское слово *маха* означает «великий», а *сиддха* применяется к человеку, который обрёл сверхъестественные способности, или сиддхи. Сиддхи бывают двух видов: обычные, не являющиеся истинной целью тантрической практики, вроде ясновидения, умения летать, проходить сквозь стены, гулять по воде и тому подобное; и высшие, относящиеся к ступеням достижения полного Пробуждения. Можно сказать, что первые есть побочные эффекты, результат обретения вторых.

Махасиддхов неизменно представляют в виде абсолютно бесстрашных, чрезвычайно эксцентрических и не признающих никаких условностей личностей; за ними обычно признают величайшие духовные достижения и выдающиеся магические способности. Тибетские исторические и религиозные хроники перечисляют имена сотен индийских махасиддхов, живших в ваджраянский период индийского буддизма. Восемьдесят четыре из них особенно дороги

тибетцам, и имеется множество их совместных иконографических изображений. Наропа входит в это число. Цонкапа во многих своих текстах часто цитирует оригинальные тантры и трактаты махасиддхов.

Каждый тибетец знает множество историй из жизни Наропы наизусть. Как и Будда Шакьямуни, он родился в аристократической семье, но с детства стремился к духовному совершенствованию. Как и Будду, его насильно женили; как и Будда, он позже полностью отрёкся от мирской жизни, чтобы стать монахом. Подобно Будде, на пути ученичества он вынес тяжелейшие испытания и преодолел невероятные трудности. Наконец, как и Будда, он достиг совершенного Пробуждения.

Наропа родился в Бенгалии в 1016 г. в буддийской семье и свои ранние годы провёл в обучении под руководством множества известных учителей сначала на своей родине, а позже в Кашмире, куда его послали получать высшее образование. На своём религиозно-научном поприще он снискал почёт и всеобщее уважение, в конечном итоге удостоившись должности настоятеля индийского университета Наланда, самого известного монастырского учебного центра страны. Он оставался на этом посту около восьми лет, снискав славу одного из самых выдающихся буддийских учёных Индии.

Однако на сороковом году он испытал потрясение, которое полностью перевернуло плавное течение его жизни. Как-то раз он чинно сидел, листая писания, и вдруг заметил безобразную старуху, которая рассматривала его в упор. Та поинтересовалась: «Понимаешь ли ты слова того, что читаешь?» Наропа ответил утвердительно, на что старуха радостно рассмеялась, а затем задала следующий вопрос: «А суть прочитанного тебе понятна?» Когда же Наропа снова

ответил утвердительно, та горько зарыдала. «А вот тут ты врешь!» — причитала она сквозь слёзы.

После этой знаменательной встречи смятение в душе Наропы нарастало с каждым днём, с каждой неделей, и в конце концов он пришёл к заключению, что ему придётся покинуть Наланду и пойти искать гуру. Вскоре он оставил свой монастырь, отправился на поиски тантрического наставника и после многих тяжёлых бедствий и злоключений всё же нашёл Гуру Тилопу.

История этих поисков и последующего ученичества у Тилопы рассказывается на особом, сакральном языке, одновременно аллегорическом и волшебном. Вот Наропа встречается с прокажённой и торопится, брезгливо зажав нос, прошмыгнуть мимо неё, а та хватается его за полу одежды и насмешливо гнусавит ему куплет о том, что без сострадания как стимула совершенствования и мудрости в качестве воззрения нечего и надеяться отыскать гуру. А потом вдруг превращается в радугу и растворяется в небесной синеве.

Кого только не встречает он на своём тернистом пути: бездомного, выискивающего в своих лохмотьях блох и тут же их поедающего, человека, разделяющего труп, и многих других. И каждый из них предлагает Наропе новый ключ к разгадке — указывает на то или иное качество в духовной мотивации, которого ему ещё не хватает, чтобы удостоиться встречи с тантрическим учителем.

Наконец, Тилопа предстал перед ним, и потянулись годы напряжённого двенадцатилетнего подвижничества. Тибетцы обожают на все лады рассказывать и пересказывать истории о том, как Наропа отдавал ученичеству все свои силы без остатка, как Тилопа не раз ставил его на грань выживания, как он всё-таки уцелел и, в конце концов победив себя, достиг полного Пробуждения, став махасиддхой.

В последние годы жизни Наропы вокруг него собралось множество учеников из Индии, Непала, Тибета и других буддийских стран и областей к северу от Индостана. Однако с исторической точки зрения наиболее плодотворными оказались его передачи тибетцу Марпе-лоцаве, ибо именно они, распространившись и приумножившись, мало-помалу проникли в системы обучения почти всех центрально-азиатских буддийских школ.

Линии передачи, принесённые в Тибет Марпой-лоцавой и распространённые ранними кагьюпинскими ламами, стали основой величественного духовного строения, возведённого позже Цонкапой Великим. Его особенно воодушевляли передачи Наропы, на что указывает почтительный тон «Книги трёх воззрений», которой предстояло утвердить выдающуюся роль «Шести дхарм Наро» в стремительно растущей школе гелуг.

ЦОНКАПА И ЛИНИЯ ПЕРЕДАЧИ ШЕСТИ ЙОГ

Лама Дже Цонкапа (1357–1419) возвышается грандиозной фигурой среди знаменитых персонажей истории тибетской духовности. Цонкапу, едва ли не самого одарённого автора из целой плеяды выдающихся писателей, философов, йогов и переводчиков, прославивших Страну Снегов, в традиционной литературе так и называют — *Цонкапа Ченпо*, или Цонкапа Великий, а иногда *Гьялва Ньипа*, или Второй Будда. Цонкапинское «Собрание сочинений» наглядно демонстрирует глубину и размах его творческой деятельности, охватывающей всю полноту обоих разделов буддийской мысли: *сутраяны*, или открытого учения, и *мантраяны* — эзотерической тантрической доктрины.

Появление Цонкапы на арене тибетского буддизма оказалось весьма своевременным. Менее двух столетий прошло, после того как тюркское нашествие в Индию чуть ли не полностью уничтожило буддизм на его исторической родине. Однако ещё задолго до окончания этого разгрома Тибет успел унаследовать значительную часть наработок, существовавших в буддийской Индии. Многочисленные нити линий передач разбежались по всему обширному Центрально-Азиатскому плато, чтобы найти своё продолжение в горных скитах, монастырях, пещерах отшельников, юртах лам-кочевников и других очагах духовного совершенствования.

Распространение буддизма в Тибете обычно подразделяется на два периода: ранний и поздний. Передача Дхармы произошла в первый из них, который закончился к концу X века н. э.; второй же соответствует буддийскому возрождению в XI столетии и характеризуется бурным расцветом многочисленных школ и их ответвлений. Шесть йог Наропы возникли как раз в период позднего распространения Учения.

В тибетских исторических документах почти не упоминается о притоке буддийских учений до VII столетия. Однако около 650 года н. э., во времена правления царя Сонгцена Гампо, буддизм стал государственной религией страны. С того самого времени перенос на тибетскую почву буддийских линий осуществлялся систематически, под высочайшим покровительством, и на этот счёт имеются ясные письменные свидетельства. В тот период с санскрита на тибетский язык были переведены все главные *сутры*, *тантры* и *шастры*⁴, а основные индийские системы буддийской практики нашли в Стране Снегов своё продолжение и развитие. Тибетцы вспоминают это время как «золотой век» и называют эпохой

*Трёх великих царей Дхармы*⁵. Несмотря на междоусобные войны начала IX столетия, которые уничтожили значительную часть того, что было создано в этот золотой век Дхармы, большое количество переводов всё же уцелело; сохранились и словари технических терминов, так что вскоре многие линии передачи были восстановлены. Школы тибетского буддизма, ведущие свою родословную от традиций, переживших этот период, получили общее название ньингма⁶, или «школы старых переводов». Этот термин является синонимом выражения «раннее распространение Учения».

В XI в. всё больше тибетцев предпринимают паломничество на юг, через Гималаи, с целью обучения у исконных индийских наставников. Многие из них проходят курс обучения в таких больших межнациональных монастырских университетах Северной Индии, как Наланда и Викрамашила. Некоторые брали частные уроки, как, например, Марпа, который попал в ученики к самому Наропе. Появилась массовая тенденция — заново переводить с санскрита большие разделы из обширного собрания буддийской литературы с использованием уточнённой терминологии, основанной на многовековом опыте тибетского буддизма и на своеобразии буддизма Индии того времени. Йогини-переводчики, возвращаясь в Тибет, сразу обнаруживали, что в качестве учителей они пользуются там огромным успехом. Вокруг них тут же возникали группы учеников и последователей; позже эти сообщества превращаются в монастыри и скиты, деятельность которых посвящена изучению теории и освоению практических методов той линии передачи, которую привёз с собой *лоцава*-основатель.

В отличие от централизованного раннего распространения, которое щедро оплачивалось из царской

казны, позднее распространение Учения было по большей части индивидуальным и осуществлялось по принципу «кто во что горазд», поэтому и результаты его были непредсказуемы. В те годы появилось несколько десятков разнообразных школ тибетского буддизма, и всё же между ними существовало сходство, обусловленное тем, что в основном они следовали зародившемуся в Западном Тибете движению по использованию стандартизированного языка переводов.

Вот так и получилось, что к моменту появления Цонкапы абсолютное большинство школ тибетского буддизма базировалось на разрозненных передачах, попавших в Тибет непосредственно из Индии. Буддийская традиция, которой было суждено воплотить плоды его усилий, ныне известная как *гелуг*, или «Орден высшей добродетели», стала единственной выжившей тибетской школой, сформированной на основе слияния исключительно местных линий передачи. Прочие сообщества такого рода постепенно поглощались другими школами, полностью теряя, таким образом, свою независимость.

Цонкапе потребовалось не слишком много времени, чтобы обнаружить, что некоторые линии передачи обрели силу и власть, а другие едва сводили концы с концами, одни проповедовали доморощенную отсебятину, а другие продолжали точно следовать букве и духу индийского буддизма. У него появилось ощущение, что даже те традиции ранних учителей, к которым он относился с величайшим восхищением, пройдя через поколения практиков, покрылись налётом провинциальности. Многие из наставников, принадлежащих к некогда прославленным тибетским линиям передачи, превратились в заурядных полулам, полушаманов. Они предпочитали почивать на лаврах

своей популярности, почти или совсем забросили созерцание, а вместо проповеди Дхармы распространяли поверхностные, а то и вовсе искажённые знания, тиражируя собственное невежество.

Цонкапа посвятил свою жизнь тому, чтобы педантично и взвешенно изучить обширное наследие множества линий передачи, идущих из Индии, и выявить всё самое истинное и достоверное. На его мерных весах было три деления, три критерия сортировки: сутры и тантры, изложенные самим Буддой; трактаты (санскр. *śāstra*) индийских учителей; и труды ранних тибетских переводчиков, которые принесли в Тибет авторские традиции передачи.

Одним из ранних переводчиков, к которому он испытывал огромное доверие, был Марпа-лоцава⁷ (род. 1012), предтеча школы *кагью* (тиб. *bKa' brgyud ring lugs*; букв. «Школа устных наставлений»). Среди линий передачи, принесённых Марпой, особо выделялась та, что позже прославилась под названием «Шесть дхарм Наро», или *Шесть йог Наропы*.

Полное название цонкапинского трактата, посвящённого этой системе тантрической практики, — «Книга трёх воззрений: трактат о ступенях созерцания глубокого пути Шести дхарм Наро»; везде в «Хрестоматии» он называется просто «Книга трёх воззрений». В монастыре Ганден, основанном Цонкапой около Лхасы в 1409 году, эта книга стала общепризнанным руководством по изучению традиции Наропы. Гандену предстояло стать колыбелью школы гелуг и вместе с тем подлинным центром огромной сети из тысяч гелугпинских монастырей, охватившей в последующие столетия всю Центральную Азию, от Сибири до Северной Индии. На этой необъятной территории десятки тысяч гелугпинских монахов, монахинь и практиков-мирян, для которых

традиция Наропы стала их тантрическим путём, вот уже почти шесть веков используют «Книгу трёх воззрений» как своё главное учебное пособие по Шести йогам Наропы.

В цонкапинское «Собрание сочинений» входят два текста по «Шести йогам»: лично сочинённая им «Книга трёх воззрений» объёмом в шестьдесят ксилографических листов, или 120 страниц, а также её сокращённый и переработанный вариант, составленный и отредактированный на основе устных наставлений Цонкапы одним из его учеников по имени Семпа Ченпо Кунсангпа. Последний рассматривает только созерцания, оставив в стороне полемические рассуждения и теоретическое обоснование. Его труд занимает двадцать ксилографических листов, или сорок страниц, — примерно треть от объёма цонкапинского оригинала.

В год Огня-Обезьяны (1836 г.) Дже Шераб Гьяцо, учёный монах, имя которого в середине XIX века было хорошо известно во всём Тибете и его окрестностях, устроил публичные чтения цонкапинской «Книги трёх воззрений». Его ученик записал некоторые из высказываний Дже Шераба Гьяцо, а после смерти учителя опубликовал в его «Собрании сочинений» под заголовком «Заметки о “Книге трёх воззрений”» (тиб. *Yid ches gsum ldan gyi bshad lung zin bris*). Начальные фрагменты этого текста приоткрывают кое-какие факты из истории традиции Шести йог Наропы и рассказывают об отношении к ней в школе гелуг:

Сперва наставления по Шести йогам Наропы принадлежали исключительно ламам ранней школы кагью. Позже лама Цонкапа Великий получил передачу в эту систему, а затем сочинил свой трактат «Книга трёх воззрений». Так Шесть йог попали в традицию ганден, или гелуг.

Школа кагью особенно прославилась своей передачей Шести йог, а ранние наставники её линии передачи, такие как Марпа, Миларепа, Гампопа, Пагмо Друпа и Дрикунгпа Джигтен Сумгон, были безупречными держателями традиции. Однако годы шли, традиция передавалась из поколения в поколение, ветвилась, путалась, в устные наставления закрадывались мелкие неточности, выраставшие порой в серьёзные огрехи. Дже Гьялва Ньипа — наш второй Будда, то есть Цонкапа, — устранил все эти ошибки и прояснил ключевые моменты этой системы. Вот почему самая мощная и эффективная передача Шести йог Наропы практикуется нынче именно в школе гелуг.

Имена, приведённые в этом отрывке, позволяют установить последовательность линии передачи традиции «Шести дхарм Наро»:

1) сам Наропа (род. 1016), наставник индийского буддизма, обучавший тибетца по имени Марпа-лоцава теории и практике Шести йог;

2) Марпа-лоцава (род. 1012), который принёс линию учения в Тибет и передал её сотням своих учеников;

3) Миларепа (род. 1040), один из четырёх главных учеников Марпы и величайший тибетский поэт;

4) Гампопа (род. 1079), врачеватель из Дагпо, кадампинский монах, ставший учеником Миларепы, а потом и достойнейшим его наследником в Дхарме;

5) знаменитый Пагмо Друпа (род. 1110), вдохновитель той широкой популярности, которую получили Шесть йог Наропы в XII веке;

6) Дрикунгпа Джигтен Сумгон (род. 1143), самый прославленный из восьми главных учеников Пагмо Друпы.

Мы видим здесь имена Наропы и учителей первых пяти поколений восходящей к нему тибетской линии передачи, начиная с Марпы-лоцавы. Школы,

ведущие свою родословную от этих лам, получили общее название *кагью* и стали пионерами развития и распространения *Шести йог Наропы* в Тибете.

У Марпы было четыре главных ученика, каждый из которых получил ряд уникальных линий передачи. Так, три из них — Нгогтон (тиб. *rNgog ston*), Цуртон (тиб. *Tsur ston*) и Миларепа — получили от Марпы посвящение в Шесть йог Наропы, а четвёртый, по имени Мейцон (тиб. *Mes tshon*), — передачу Гухьясамаджи. В своём трактате лама Цонкапа обильно цитирует или хотя бы ссылается на всех четырёх, хотя сам он около трёх столетий спустя получил передачу Шести йог Наропы, восходящую к Миларепе.

Миларепа, в свою очередь, воспитал десятки учеников, в совершенстве овладевших традицией Шести йог. Самым одарённым и деятельным из них был кадампинский монах Гампопа, чей скит Дагпо стал центром притяжения йогинов и йогинь, приходящих под его духовное покровительство. Из множества подвизающихся выделилось четверо наиболее талантливых; они-то и образовали первые четыре отдельные школы кагью, известные как «четыре старшие школы кагью» (тиб. *bKa' brgyud ring lugs che bzhi*). Одним из этих четырёх был прославленный Пагмо Друпа, упомянутый выше. В свою очередь, каждый из восьми его наиболее заметных учеников создал и возглавил ещё по одной из восьми дочерних школ кагью, получивших название «восемь младших школ кагью» (тиб. *bKa' brgyud ring lugs chung bgyad*)⁸. Вот так и возникло двенадцать разных школ кагью, держателей собственных передач Шести йог, как правило, имеющих свой центральный большой монастырь или скит и десятки обителей помельче.

В «Книге трёх воззрений» Цонкапа приводит такой список ранних кагьюпинских лам:

Марпа передал свою линию передачи Шести йог Наропы трём своим ученикам: Нгогтону, Цуртону и Миларепе. В свою очередь, Миларепа передал свои линии передачи двум главным ученикам: Чодже Гампопе и Речунгпе. Линия передачи, восходящая к Гампопе, приняла множество самых разных форм, каждая из которых имела собственную специализацию, уникальное своеобразие и индивидуальный взгляд на различные практики...

Итак, не прошло и сотни лет после прибытия в Тибет традиции «Шести дхарм Наро», как она уже прочно встала на обе ноги в Стране Снегов.

Вышеприведённая цитата из заметок Дже Шераба Гьяцо о «Книге трёх воззрений» начинается с перечисления этих ранних тибетских наставников. Далее он пересказывает более чем на два столетия вперёд, представляет нам автора этой книги, Цонкапу Великого, и рассказывает о той роли, которую тому предстояло сыграть в истории передачи Шести йог. Живший в XIX столетии Дже Шераб Гьяцо, несомненно, был монахом школы гелуг, основанной ламой Цонкапой, что лишнее раз подтверждается его заключительными словами:

Вот почему самая мощная и эффективная передача Шести йог Наропы практикуется ныне именно в школе гелуг.

Лама Цонкапа приложил к исследованию традиции Шести йог всю мощь своего гения, наделив гелугпинскую передачу невиданной глубиной и ясностью, которую он вносил во всё, к чему бы ни прикасался, представляя каждый вопрос в контексте всеобщей структуры буддийской доктрины.

Глава 1

УСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ШЕСТИ ЙОГАМ

Автор: индийский махасиддха Тилопа (988–1069)

На санскрите: *Ṣaṭadharmā-upadeśa-nāma*

На тибетском: *Chos drug gi man ngag zhes bya ba*

Предисловие переводчика

Автором системы Шести йог Наропы считается индийский наставник Тилопа. Он родился в 988 году в Бенгалии в брахманской семье и с детства помогал своим родным, присматривая за буйволами. Эта работа оставляла его голову свободной; пока стада бродили по окрестным полям и пощипывали травку, сам он не терял времени даром: сначала выучился читать и писать, а потом стал разбирать и учить наизусть многие из важных буддийских первоисточников. Не достигнув и двадцати лет, Тилопа самостоятельно завершил своё классическое образование.

Повзрослев, он отправился в Уддияну (нынешняя долина Сват в Пакистане), где получил множество посвящений от группы йогинь. Шли годы, Тилопа продолжал много путешествовать, учиться у самых разных буддийских наставников и мастеров йоги и усиленно заниматься созерцательной практикой. В конце концов он достиг Пробуждения¹.

Позже Тилопа проявлял бесчисленные чудеса с целью вдохновить и пробудить своих воспитанников. Ему ничего не стоило остановить солнце, превратиться в какого-нибудь зверя, прокатиться на облаке или явить в небе мандалу тантрического божества. Он то жил в полном покое, строго соблюдая монашеские обеты, то переселялся на кладбище и проводил время среди трупов. Чтобы дать самым разным

людям возможность накопить заслуги, он то смиренно протягивает руку за милостыней, то открывает публичный дом.

Его имя, которое в колофоне нашего текста пишется «Тиллипа», можно перевести как «Маслобой». Такое имя он получил потому, что в свой путь к Пробуждению включил и собственную деятельность по изготовлению кунжутного масла. Тилопа образно называл свою работу выжиманием масла Пробуждения из зёрен мирского опыта. У него было много учеников, но величайшим из них оказался Наропа, которому Тилопа и передал разработанную им систему *Шести йог*.

В Тибете известны несколько небольших сочинений, приписываемых Тилопе, но никаких сомнений не вызывает его авторство лишь того стихотворного текста, что переведён здесь. Вот почему только он и был включён в Тибетский канон индийских комментариев — Тенгьюр.

Текст Тилопы состоит всего из нескольких строф, но его значение трудно переоценить, ведь это самое раннее из известных произведений по Шести йогам. В нём упоминаются четыре имени учителей главных линий передачи, от которых к Тилопе пришли Шесть йог: Кришначарья, Нагарджуна, Лавапа и Сукхасиддхи. Согласно сведениям, по крупичам собранным из преданий о Тилопе, учения именно этой четвёрки стали источником традиции Шести йог. Например, в его жизнеописании говорится, что в своей личной практике он получил и развивал в основном учения мадхьямаки и передачу «Гухьясамаджа-тантры», восходящие к махасиддхе Нагарджуне; учения бардо и ясного света махасиддхи Лавапы; линии передачи Херуки Чакрасамвары, восходящие к махасиддхе Луипаде; линии передачи *махамудры* махасиддхи Шава-

ри; и учения внутреннего огня «Хеваджра-тантры» в передаче Кришначарьи.

Свой перевод я снабдил подзаголовками с названиями каждой из Шести йог. Возможно, это и нарушает плавность стиля Тилопы, но зато проясняет структуру текста и выявляет заложенные в нём идеи.

Похоже, состав Шести йог по версии Тилопы несколько отличается от того, что стал общепринятым в Тибете в школе *пагмо друпа кагью* (тиб. *phag mo 'brug pa bka' brgyud*), а вслед за ней и в *гелуг*. Вот как он сам перечисляет их: 1) йога внутреннего огня, или *туммо*, от Кришначарьи, которого он называет Чарьяпа; 2) иллюзорное тело от Нагарджуны; 3) йога сна от Лавапы; 4) йога ясного света опять-таки от Нагарджуны; 5) йога бардо от Сукхасиддхи; и наконец, 6) йога переноса ума, или *пхова*, и йога переселения сознания в другое тело от той же Сукхасиддхи². Мои же подзаголовки соответствуют классификации, принятой в школах *пагмо друкпа кагью* и *гелуг*.

Тилопа

Устные наставления по Шести йогам

Моё Прибежище — блистательный Чакрасамвара³.

Оседлай карму, постигнув причину и следствие,
И выжми всю пользу из своего рождения человеком⁴.

ЙОГА ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ

Тело йогина — собрание больших и малых,
Грубых и тонких каналов, пронизанных энергией, —
Следует взять под контроль.

Метод начинается с физических упражнений.

Жизненные энергии-ветры втягиваются,
Заполняют, удерживаются и растворяются.

В теле два боковых канала: *лалана* и *расана*,

Центральный канал *авадхути* и четыре чакры.

Языки пламени вспыхивают от огня *чандали*⁵ в пупе.

Поток нектара стекает вниз из слога ХАМ в темени,

Порождая четыре восторга.

Четыре результата подобны четырём причинам,

А шесть упражнений усиливают их.

Это — наставление Чарьяпы⁶.

ЙОГА ИЛЛЮЗОРНОГО ТЕЛА

Все явления трёх миров

Подобны иллюзии, образам сновидения и т. п.

Так и воспринимай их,
Когда ходишь, сидишь, ешь или спишь, —
И в движении, и в покое.
Созерцай иллюзорное божество отражённым
в зеркале;
Возьми нарисованное изображение Ваджрасаттвы и
разглядывай
Отчётливое появление отражённого образа.
Подобно тому, как этот образ есть только видимость,
Все прочие вещи и явления также иллюзорны.
Так йогин созерцает двенадцать подобий*
И постигает иллюзорность:
Истинное знание того, что все вещи нереальны.
Это наставление Нагарджуны⁷.

Распознай сновидения как сновидения
И постоянно созерцай смысл этого.
Визуализируй семенные слоги,
А также капли, каналы и так далее.
Увидишь будд и Чистые земли.
Период сна — это время метода,
Дарующего реализацию великого блаженства.
Это наставление Лавапы⁸.

ЙОГА ЯСНОГО СВЕТА

Йогин, созерцающий центральный канал,
Помещает в него свой ум
И сосредотачивается на капле в сердце.
Возникающие видения похожи на огни, лучи света,
радугу,
Солнечный и лунный свет на закате,

* Имеются в виду 12 метафор иллюзорности: магические иллюзии, мираж и проч. См. прим. 4 к гл. 4 настоящей Хрестоматии. — *Прим. ред.*

Солнце, луну и, наконец,
Образы божеств и формы.
Таким путём очищаются мириады миров.
Путь этой изумительной йоги
Есть наставление Нагарджуны.

ЙОГА БАРДО

В момент смерти йогин разделяет
Энергии органов чувств и первоэлементы,
А энергии солнца и луны направляет в сердце,
Порождая мириады видов самадхи.
Сознание обращается к внешним объектам,
Но он считает их образами сновидения.
Видения смерти длятся семь дней,
А то и семь раз по семь,
После чего должно принять новое рождение.
Всё это время выполняй йогу божества-йидама
Или просто пребывай в созерцании пустотности.
Когда же дойдёт дело до нового рождения,
Используй йогу йидама тантрического учителя
И включай в гуру-йогу всё, что бы ни появлялось.
Делай так, и ты избежишь переживаний бардо.
Это наставление Сукхасиддхи⁹.

ЙОГА ПЕРЕНОСА УМА И ЙОГА ПЕРЕСЕЛЕНИЯ СОЗНАНИЯ В ДРУГОЕ ТЕЛО

С помощью этой йоги в момент переноса ума
Или переселения сознания в другое тело
Йогин может использовать семенной слог йидама
И совершенствоваться в практике йидама,
Сочетая её с вдохом и выдохом, длинным
и коротким,
А также переносить сознание куда
заблагорассудится.

Те же, кто захочет вознестись в высшие сферы,
Пусть правильно применяют два слога ЙАМ,
А также ХИ-КА и ХУМ-ХУМ.

Сознание йогина возносится в сердце йидама,
нераздельного с Учителем,

А оттуда в Чистые земли любого будды на выбор.
Это наставление той же Сукхасиддхи.

Колофон: Записано со слов махасиддхи Тиллипы. Перевели: индийский мудрец Пандита Наропа и Марпа Лходрагпа Чокьи-Лодро (тиб. *Mar pa Lho brag pa Chos kyi blo gros*) в священном месте Кашмира, на горе Пушпахари.

Глава 2

ВАДЖРНЫЕ СТРОФЫ КАРНАТАНТРЫ

Автор: индийский махасиддха Наропа (1016–1100)

На санскрите: *Karṇatantra-vajrapada-nāma*

На тибетском: *sNyan rgyud rdo rje ṅ tshig rkang*

Предисловие переводчика

В центрально-азиатской литературе Наропа — один из наиболее цитируемых авторов. Каждый тибетец прекрасно помнит главные события его жизни, а ламы всех школ любят на все лады рассказывать и пересказывать историю его жизни, включающую первые шаги и успехи на монашеском поприще, отказ от монашества, настойчивые поиски и обретение тантрического наставника в лице Тилопы, суровые испытания, которым подверглась его непоколебимая преданность Учителю, достижение Пробуждения и последующую деятельность по передаче учения.

Наропа родился в аристократической семье в 1016 году и женился в довольно раннем возрасте на девушке, выбранной его родителями. Однако вскоре он оставил мирскую жизнь и принял монашеский постриг в буддийском монастыре.

Со всем пылом новообращённого он углубился в изучение теории и практические занятия. Потрясающая эрудиция и дерзновенный интеллект Наропы стали общеизвестными, он быстро двигался по ступеням монашеской иерархии и, едва достигнув тридцатилетнего возраста, стал настоятелем монастыря Наланда, самого престижного буддийского университета Индии. Он оставался на этом посту около восьми лет, снискав широкую известность наипервейшего буддийского учёного во всей Индии.

Однако растущая учёность Наропы с каждым годом только ярче выявляла недостаток его внутреннего постижения. Он окончательно понял это на сороковом году жизни. Согласно жизнеописанию ему явилась дакини в образе безобразной старухи и подвергла сомнению истинность и глубину его теоретических познаний. Этим она пристыдила Наропу и подтолкнула к реализации его высокого предназначения. Вовремя сказанные слова и странное поведение старухи потрясли впечатлительного Наропу; он осознал, что его понимание буддизма — это всего лишь интеллектуальное знание. Он оставил свой пост в университете Наланда, покинул монастырь и отправился на поиски тантрического учителя.

Наропе пришлось пережить множество приключений. Однако он всё же встретил Тилопу, под руководством которого и вступил на тернистый путь двенадцатилетнего ученичества. Ему пришлось преодолеть невероятные трудности, проявляя чудеса преданности и совершая подвиги самоотверженности, послужившие источником многочисленных легенд. А потом он всё-таки достиг Пробуждения¹.

Позже у самого Наропы появилось множество учеников. Самым известным из них в тибетской традиции считается Марпа-лоцава, тибетский переводчик, трижды побывавший в Индии и получивший от Наропы передачу учения Шести йог. Именно Марпа перевёл на тибетский язык этот краткий текст, авторство которого приписывают Наропе.

Трудно сказать, почему Бутон Ринчендруб не включил этот текст в своё первоначальное издание Тенгьюра: то ли во времена Бутона не было известно о существовании санскритского оригинала, то ли он сомневался в авторстве Наропы. А вот в Тенгьюр, изданный в Дерге, этот текст всё же вошёл; отсюда я его и перевёл².

Как было сказано во вступительной статье к «Хрестоматии», существует традиция составлять учение Наропы из двух, трёх, четырёх, шести, восьми или десяти йог. Обычно все десять йог группируют в шесть. В более подробных перечнях некоторые практики отделены друг от друга из соображений удобства. Вот как выглядит полный список, состоящий из десяти частей³:

- 1) йоги стадии зарождения, или *кьерима*;
- 2) созерцание шуньяты;
- 3) йога внутреннего огня;
- 4) йога кармаудры;
- 5) практика иллюзорного тела;
- 6) ясный свет;
- 7) йога сновидений;
- 8) йога бардо;
- 9) йога переноса ума;
- 10) метод переселения сознания в другое тело.

В тексте Наропы есть строфы, упоминающие все эти десять пунктов, однако нумерация у него несколько иная.

Чтобы читателю было легче ориентироваться в тексте, я снабдил свой перевод подзаголовками.

Нарона

Ваджрные строфы карнатантры

Моё Прибежище — запредельный и совершенный
Будда Ваджрадхара.

Э-ма-хо!

Учение всех будд, преисполненное высшего
совершенства,

Путь высшего бинду победоносной мудрости —

Это реальность, которую не выразишь словами.

И всё же однажды я услышал такие слова⁴ об этом
великом нерождённом пути:

«Я, Ваджрадхара, растолкую благой и ясный смысл
сего пути.

О Джнянадакини, прими же Прибежище и мне
внемли!»

ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА

Высший Учитель — это тот, кто напоён

Опытом трёх высших достижений: внешнего,
внутреннего и тайного.

Достойный ученик — это тот, кто смел, энергичен
и умён,

Преисполнен доверия к высшим и сострадания
к низшим,

Кто разочаровался в сансарной жизни

И отрекся от всех мирских забот.

ПОСВЯЩЕНИЕ И ЙОГИ СТАДИИ ЗАРОЖДЕНИЯ

Для начала следует обрести опору в тантрической
традиции Чакрасамвары,

Получив четыре посвящения в мандалу его
шестидесяти двух божеств.

В дополнение к этому неплохо получить четыре
посвящения пятнадцати дакинй.

Таким путём веда ум к созреванию и практикуй
единство метода и мудрости.

Не жалей усилий в практике семи йог — это где
король, министр и так далее;

Смешивая всё в единый вкус, посвяти себя *самае*⁵ —
соблюдению трёх обетов.

ЙОГА ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ

Краугольным камнем этого пути является
Саморазгорающийся внутренний огонь, полный
блаженства.

Приняв семичленную позу, созерцай себя в форме
божества-йидама

С телом в виде пустой оболочки, внутри которого

Визуализируй центральный канал *авадхути*,

Боковые каналы *лалану* и *расану*,

Четыре чакры и слоги АХ и ХАМ,

Горение внутреннего огня и стекание бодхичитты,

А также втягивание внутрь авадхути ветров —
носителя жизни и нисходящего.

Медитируй на ваджрной рецитации (*ваджрадджане*) с
пятью основными ветрами.

Удержи и успокой ветры и вызови переживание
мудрости.

Возбуди четыре восторга и смешай основные ветры с
каплями-бинду.

Ветры и сознание входят в центральный канал
авадхути;

Возникает ум, свободный от умствования, сами
собой угасают клеши,

Изливается нескончаемый поток сияющего
блаженства.

ЙОГА ИЛЛЮЗОРНОГО ТЕЛА

Узри сущность дхармакайи и пребывай
растворённым в её измерении.

Для усиления этого осознания созерцай иллюзорную
Самоосвобождающуюся природу восьми мирских
дхарм.

Относись ко всем вещам-явлениям сансары
и нирваны как к иллюзиям;

Они столь же иллюзорны, как радуга или отражение
луны на водной глади.

Действие всех этих вещей, что предстают перед
умом, вызывает вопрос:

Если они такие настоящие и постоянные, какими
кажутся, откуда взяться изменениям?

Поскольку за их обманчивой внешностью —
шуньята, значит, по существу, они нереальны.

Рассматривай же любую форму как пустую
видимость, вроде эха в горах.

Привязанность к двойственности слабеет, и ты
избавляешься от влечения и отвержения.

Овладев таким пониманием, превращаешь все свои
действия в не-деяние

И прямой дорогой двигаешься к обретению
радужного тела и дхармакайи.

ЙОГА СНОВИДЕНИЙ

Ночью во сне постарайся осуществить
самоочищение спутанных сновидений;

Поставь охрану: запри свои три двери на замок
памятования.

Удерживай, очищай, усиливай и преобразовывай
содержание сновидений

И устраняй все препятствия к практике.

Верхом на солнце и луне скачи в Чистые земли всех
будд.

Взгляни, как самоосвобождаются все иллюзии
«хорошо» и «плохо».

ЙОГА ЯСНОГО СВЕТА

Чтобы, в конце концов, превзойти десятую ступень
и достичь великой цели,
А главное, чтобы отделить ясный свет от тьмы
неведения,
Развивай методы йоги и углубляй четыре самадхи;
Смотри! Священное бинду вырвалось из ядовитого
плена трёх клеш.
Во сне удерживай грань между беспамятством
и состоянием осознаваемых сновидений,
А также днём и ночью совершенствуй практики
четырёх ступеней и трёх слияний.
Возникает невыразимый, непрерывный
и беспрепятственный опыт ясного света, —
Свободная врождённая мудрость, не привязанная ни
к пустоте, ни к лучезарности.
Развивай этот неумствующий ум и так созерцай саму
махамудру.

ЙОГА ПЕРЕНОСА УМА

Метод переноса ума подобен получению золота;
С его помощью без созерцания достигнешь
состояния будды.
Дождись появления знаков смерти, а затем
Раствори свой ум в радости и непривязанности.
Запечатая девять врат, применяй тантрические
субстанции
И укрась практику духовными устремлениями.
Ветры и ум соединяются со слогом ХУМ в авадхути.
Полыхает мантра КША, ум вылетает из тела через
отверстие Брахмы

И возносится в дхармакайю Учителя, а оттуда —
в Чистые земли.

ЙОГА ПЕРЕСЕЛЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Выполняя эту практику переселения сознания
в новую обитель,
Меняешь тело подобно тому, как змея меняет кожу.
Здесь особенно важно взять под полный контроль
ветры и ум,
А также добиться устойчивости в йогах стадии
порождения и завершения.
Своё сознание в форме мантрического слога
Перенеси в безупречный труп.
Для обоих методов — переноса и переселения —
Йогин должен точно знать время, место,
Правила выполнения и необходимые субстанции.

ЙОГА КАРМАМУДРЫ

Свободный от сомнений практикующий, который
стремится
Целиком посвятить себя служению благу всех живых
существ,
Пусть взыскует высшего блаженства, секретом
которого владеют дакини.
В качестве опоры для практики пусть он выберет
мудру
В возрасте от шестнадцати до двадцати пяти лет —
Ваджрную йогиню, искусную в тантрических
сексуальных практиках,
Принадлежащую к одному из типов: лотос, антилопа
или раковина.
Такая удача делает йогина равным самому Херуке
Чакрасамваре,
Теперь он должен, не впадая в двойственность,
искать в объятиях кармамудры

Как мирского, так и запредельного блаженства.

Нисходящее бинду надо удержать, повернуть вспять
и распространить

По каналам и спицам способом проникающего
рассеяния:

Как орёл, вытягивающий сущность, как лев, слон,
павлин, тигр или черепаха.

Гляди! Появятся по три аспекта четырёх восторгов,
в итоге давая двенадцать.

Раскрывается врождённая мудрость
недвойственности,

И всё, что бы ни возникало, проявляется как
немирское блаженство.

Тайное посвящение, мудра, нектар, снадобья
в пилюлях:

Если дважды разделить шестнадцать бинду пополам,
получится как раз четыре.

Блаженство растекается через четыре чакры и три
канала.

Если йогин опьянён привязанностью и созерцания
не держит,

Он упускает суть и проваливается в миры страдания;

Если же правильно применит тантрические методы,

То, без всякого сомнения, станет буддой в этой
жизни.

ЙОГА ОБРЕТЕНИЯ ВОЗЗРЕНИЯ

Чтобы разжечь сияние мудрости махамудры,

Запри три двери на замок и посади пять чувств
на привязь.

Гляди, не глазами глядя, а в природу ума всмотрись.

Верни ум на его собственное место —

В несотворённое безобъектное состояние.

Не глядя наружу, познай изначально спонтанную,

В основе своей несотворённую природу ума.
Помести его в великую традицию простого
 смертного;
Не сделав ни единого движения, он узрит
 беспредельный простор
Свободного от рождения и смерти тела дхармакайи.
Теперь взгляни наружу: всё множество явлений
Только кажется внешними объектами,
На деле ж они — есть твой собственный ум,
А другого бытия у них нет, какие бы ни возникали
Заблуждения, умопостроения и привязанность
 к двойственности.
Лишь только понял это — глядь: все эти вещи
 исчезают сами собой.
Суть ума — нерождённость, пустотность,
 дхармакайя.
Непрестанно возникающее ясное присутствие есть
 нирманакайя.
Нигде не пребывающее великое блаженство
 слияния — есть самбхогакайя.
В этом смысл махамудры, [по-тибетски] *чаг гья
 ченпо*.
Здесь *чаг* (phyags) — мудрость недвойственности
 в отношении всех вещей.
Блаженство, обозначаемое слогом *гья* (rgya),
 развязывает сансарные узлы,
А *ченпо* (chen-po) означает, что это есть
 самоосвобождённая дхармакайя,
Рождённая от светильника полного единения, никак
 не меньше.
Два омрачения освобождаются сами по себе;
 нет больше деления на субъект и объект.
Различающий ум и все вещи-явления сансары
 и нирваны исчезают.

Знание само по себе до предела наполняется всеми
наилучшими качествами,
И ты становишься саморождённым буддой
за пределами мыслей и слов.

ЙОГА ТРЁХ БАРДО

Здесь открывается глубокий смысл введения в бардо,
Пресекающий промежуточные состояния трёх

типов:

Бардо от рождения до смерти, бардо сновидений
и бардо становления.

Есть отдавание без [объектов] отдавания;
есть высшее видение без видения.

Это сияющий ум пустотного самоосознания,
Пребывающий за пределами понятий и свободный
от всех клеш;

Великое блаженство, сфера реальности, абсолютно
чистая мудрость,

По природе нераздельно проявляющаяся как три
каи. Смотри!

Те, кто ещё не реализовал и практикует три бардо,
должны соединить

Практики йоги стадии порождения, иллюзорного
тела, ясного света и дхармакайи.

Первоэлементы — Земля, Вода, Огонь и Воздух —
постепенно растворяются;

Остановлена деятельность восьмидесяти видов
понятийного ума, миновали *три видения*.

Когда белая и красная бодхичитта и сам ум
собрались в лотосе,

Взгляни в лицо *ясного света*; созерцай слияние
«матери» и «сына» в единое целое.

ПЛОДЫ ПРАКТИКИ

Практикующие высшего уровня достигают
Пробуждения в этой жизни
С помощью этих йог на пути дхармакайи будды.
Средние практикующие достигают реализации
в бардо.
В превращениях самбхогакайи они чувствуют себя
как рыба в воде.
Пять танцев, пять светов, три яда, силы кармы,
Привязанность и отвращение: двигаясь навстречу
новому рождению,
Они применяют пять слияний и всё обращают
в Путь.
Для тех, кто искусен в четырёх мудрах,
Бардо становления есть место самоосвобождения.
Практикующие низшего уровня избавляются от
привязанности и отвращения
И достигают новой нирманакайи рождения.
Следуя общим наставлениям, они побеждают
препятствия
И узнают воинство мар в лицо.
Они занимаются различными упражнениями
ваджрного тела
Вроде янтры шести корней и тридцати девяти
ветвей,
А любую деятельность обращают в источник благих
накоплений.
Если смог безошибочно завершить эти стадии
практики,
То в четырёх моментах обнаружишь три радости.
Чистые капли льются потоком сверху
и поднимаются снизу;
Узлы в чакрах развязаны,
Жизненные ветры входят в авадхути.
Все 21 600 суточных движений праны и пять
коренных клеш

Угасают, уступая дорогу рассвету изначальной
мудрости.

Двадцать четыре основных и соседних с ними
чакр —

От Пуллимару и выше — наполняются;

Уста совершенной нирманакайи или самбхогакайи
проповедуют учения,

Обретёшь сотню аспектов ясновидения и отыщешь
сосуд-сокровищницу.

За одну жизнь пройдёшь все стадии пути
к Пробуждению

И достигнешь состояния Будды Ваджрадхары.

В течение тринадцати грядущих поколений

Это учение должно быть запечатано и передаваться
только устно.

Оно есть сущность всех сутр и тантр,

Приносящее Освобождение тем, кому
посчастливится встретиться с ним;

Используй же его для достижения ясной цели.

Колофон: Закончены «Ваджрные строфы: наставления
Джнянадакине». Эта карнатантра прозвучала из уст
индийского мудреца махапандита Наропы, а перевёл
её на тибетский язык и выправил переводчик Марпа
Чокьи Лодро в священном городе Пушпахари.

Глава 3

ЗАМЕТКИ
О «КНИГЕ ТРЁХ ВОЗЗРЕНИЙ»

Автор: Дже Шераб Гьяцо (1803–1875)

На тибетском: *Yid ches gsum ldan gyi bshad lung zin bris*

Предисловие переводчика

Более пространный из двух трактатов ламы Цонкапы по Шести йогам Наропы — «Книга трёх воззрений» — является самым известным учебником школы гелуг для широкого изучения наследия Наропы. Он затрагивает все вопросы, с которыми может встретиться практик, решивший заниматься Шестью йогами: описывает как основные общемахаянские, так и специфически тантрические предварительные практики, приводит перечень и обосновывает необходимость особых тантрических посвящений, знакомит с начальными методами йоги стадии зарождения и, наконец, рассматривает различные приёмы, непосредственно относящиеся к Шести йогам Наропы.

В 1836 году Дже Шераб Гьяцо выступил с публичными чтениями по «Книге трёх воззрений», а один из учеников законспектировал его комментарии. После того как Дже Шераб Гьяцо покинул наш мир, эти примечания были опубликованы в его «Избранных трудах».

В своей лекции Дже Шераб Гьяцо главным образом касается предварительной подготовки, которую необходимо пройти всем, кто желает обратиться к практике Шести йог Наропы, прежде чем приступить к основным методам, а также описывает свойства особого подхода к созерцанию шуньяты, связанные с традицией Шести йог. В предыдущей главе мы поз-

накопились со стихами Наропы на эту тему; здесь же Дже Шераб Гьяцо рассматривает дальнейшее развитие этих идей в Тибете.

Цель, которую ставит перед собой Дже Шераб Гьяцо, состоит не в том, чтобы дополнить трактат Цонкапы, а скорее в том, чтобы предварить и растолковать некоторые из его идей. Поэтому «Заметки» Шераба могут служить неплохим введением как к этой книге, так и к восприятию традиции Шести йог в целом. Текст не так сильно перегружен техническими деталями, как некоторые другие тексты в «Хрестоматии», потому что записан на слух. Редактируя этот текст, составители не включили в него обсуждение очевидных, с их точки зрения, моментов трактата Цонкапы и оставили только те замечания из беседы Дже Шераба Гьяцо, которые показались им проясняющими трудные, малоизвестные или спорные вопросы практики. В результате получился сжатый обзор, в целом повторяющий базовую конструкцию текста Цонкапы.

Дже Шераб Гьяцо был одним из наиболее выдающихся наставников школы гелуг XIX века. Его активная преподавательская деятельность, а также многочисленные сочинения на буддийские темы немало способствовали в тот период огромному росту влияния гелугпинской традиции на тибетцев.

В своих «Заметках» Дже Шераб Гьяцо рассказывает о том, как он получал передачу на оба текста ламы Дже Цонкапы по Шести йогам — основной трактат «Книга трёх воззрений» и краткое изложение материала, обнаруженное в его «Избранных трудах», «Практическое руководство к Шести йогам». Несмотря на то что «Заметки» Шераба представляют собой комментарий к большому из двух текстов Цонкапы, они служат прекрасным предисловием и к краткому руко-

водству, которое вошло в главу 5 моей «Хрестоматии». Кроме того, это блестящий обзор традиционного стиля обучения Шести йогам. И наконец, комментарии по вопросам линии передачи и разбор различных философских задач позволяют лучше оценить достоверность различных версий Шести йог, практикуемых в разных школах тибетского буддизма.

Дже Шераб Гьяцо

Заметки о «Книге трёх воззрений»

Марпа из Лходрага получил много разных передач непосредственно от прославленного индийского пандита Наропы. Среди прочего были там и шесть наставлений по практикам, принадлежащим к различным тантрическим традициям. Собранные таким образом, эти практики получили известность как Шесть йог Наропы. Каждая из шести йог является полноценной практикой стадии завершения, а все вместе они представляют собой законченный метод созерцания и реализации йог стадии завершения.

Наропа передал Марпе свои Шесть йог вместе с «Ваджрной песней о Шести йогах». Понятно, что все эти шесть учений по отдельности существовали в Индии и до Наропы, но трудно сказать наверняка, были ли они уже тогда сведены в единую систему.

Сперва наставления по Шести йогам Наропы принадлежали исключительно ламам ранней школы *кагью*. Позже лама Цонкапа Великий получил передачу в эту систему, а затем сочинил свой трактат «Книга трёх воззрений». Так Шесть йог попали в традицию, называемую *ганден*, или *гелуг*.

Школа *кагью* особенно прославилась своей передачей Шести йог, а ранние наставники её линии передачи, такие как Марпа, Миларепа, Гампопа,

Пагмо Друпа и Дрикунгпа Джигтен Сумгон, были безупречными держателями этой традиции. Однако годы шли, традиция передавалась от поколения к поколению, ветвилась, путалась; в устные наставления закрадывались мелкие неточности, выраставшие порой в серьёзные огрехи. Даже Гьялва Ньипа — наш второй Будда, то есть Цонкапа устранил все эти ошибки и прояснил ключевые моменты этой системы. Вот почему самая мощная и эффективная передача Шести йог Наропы практикуется нынче именно в школе гелуг.

Великий Гуру Драгкар Качу Ринпоче¹ дал мне посвящение в «Книгу трёх воззрений» Дже Цонкапы, а когда я стал по ней заниматься, руководил моей практикой. В те годы мне не удалось получить передачу в краткий текст ламы Цонкапы по Шести йогам, вошедший в его «Избранные труды», — я имею в виду те заметки, которые сделал со слов Цонкапы Джангсем Кунсангпа². Дело в том, что мой тантрический Учитель вынужден был уехать, а сам я был слишком занят, чтобы попросить его о посвящении. К счастью, вскоре после этого одному ламе по имени Па Ринто Йонцанг нужно было съездить в Центральный Тибет, вот я и попросил его получить передачу в это краткое руководство у Гьялсе Ринпоче, а по возвращении дать мне посвящение³. Я и до этого слушал наставления по методам управления пранами и йоге внутреннего огня, так что некоторое представление об этих медитативных приёмах имел, но эти два текста Цонкапы показались мне непревзойдёнными по ясности изложения предмета. Возможность встретиться с такой проповедью имеет только тот, чья благая карма полностью созрела, а это случается нечасто, так что не упустите свой шанс.

До появления трактата Цонкапы Великого в остальных школах тибетского буддизма для толкования Шести йог широко использовали текст под названием «Тысяча блистающих солнечных лучей»⁴. Однако в этом руководстве много неясностей по вопросам йоги внутреннего огня, физическим очистительным упражнениям, а также по созерцанию тела в виде пустой оболочки. А тут ещё многие ламы позднего периода школы кагью взяли за правило пренебрегать предварительными общемахаянскими практиками, не считая их необходимой подготовкой к тантрическому созерцанию, и стали учить методам стадии завершения, или *дзогрима*, таким как Шесть йог Наропы, без обретения опоры на стадию зарождения — *кьерим*. Цонкапа сочинил свою «Книгу трёх воззрений» как лекарство от всех этих болезней.

Чтобы продемонстрировать необходимость подготовки йогингов к практике тантрических методов с помощью воспитания ума на основе общих для всей традиции махаяны созерцаний, Цонкапа цитирует многих из ранних великих наставников школы кагью, например, Марпу, Миларепу и других. Он убедительно доказывает, что основатели линии кагью никогда не допускали пренебрежения общемахаянскими дисциплинами.

Цонкапа делает вывод, что практикующему сначала необходимо прочно утвердиться в буддийском Прибежище и полностью созреть для выполнения обетов бодхисаттвы — а это как раз и есть основы учения махаяны, — и лишь затем получать или задействовать полученные ранее тантрические посвящения.

Для обретения устойчивости в этих базовых навыках ранние кагьюпинцы советовали обратиться к подготовительным наставлениям, известным как

«Четыре размышления Дагпо Гампопы» (тиб. *Dags po sGam po pa'i chos bzhis*) и включающим в себя: 1) размышление, обращающее ум к Дхарме; 2) размышление, превращающее Дхарму в путь; 3) размышление, показывающее, что это есть путь обуздания клеши; и 4) размышление, заставляющее клеши проявляться как мудрости⁵.

Ещё до Цонкапы Великого наставник Янгонпа (*Yang dgon pa*, 1213–1258) и другие мастера кагью опирались на медитативную традицию, воплощённую в тексте «Двадцать одно наставление», в котором заключены идеи и практические советы, сходные с теми, что содержатся в ламримовской литературе или в сочинении «Пятьдесят строф об Учителе». В качестве основного источника изучения общемахаянских практик Цонкапа советует традицию Ламрима в изложении Атиши. В «Книге трёх воззрений» он сначала приводит слова Атиши, а затем цитирует несколько строф из песни Миларепы, чтобы опровергнуть укоренившееся и разделяемое многими заблуждение о мнимом расхождении Атиши и Миларепы во взглядах на необходимость предварительной общемахаянской подготовки⁶.

Три строфы Миларепы соответствуют трём стадиям постижения Ламрима Атиши: в первой строфе описывается начальный уровень, во второй — промежуточный, а третья указывает на уровень высших достижений и возможностей.

Если не созерцаешь природу закона кармы,
который состоит в том,
Что проступки и благодеяния приводят к сходным
с ними результатам,
Власть незаметно созревающей неумолимой кармы
Может увлечь в перерождения, полные
невыносимого страдания.

Развивай же осознание действия и его
последствий.

Если не научишься замечать ошибки потакания
чувственному восприятию
И с корнем не вырвешь из самого сердца цепляние
за чувственные объекты,
То никогда не разобьёшь оковы сансарной
тюрьмы.
Развивай же в себе ум, который воспринимает всё
как иллюзию
И применяй противоядие к источнику страдания.

Если не способен отплатить добром всем
обитателям шести миров,
Каждый из которых успел хоть раз побывать твоим
родителем,
Впадёшь в ограниченность пути Малой
колесницы.
Лучше развивай уже вселенскую бодхичитту —
Великое сострадание и материнскую заботу о всех
и каждом.

В песнях Миларепы нашли отражение многие идеи, присущие только школе кагью, но большинство из них находятся в согласии с учением ламы Цонкапы.

Далее лама Цонкапа цитирует ещё пару строф, которые сходным же образом отражают совпадение взглядов Миларепы с учением Атиши о развитии трёх уровней воззрения как подготовке к практике Тантры.

При мысли о восьми оковах меня затрясло от
страха,
А вдобавок я стал размышлять об изъянах
непостоянной сансары.
Так мне удалось направить свой ум к принятию
Прибежища в Трёх драгоценностях,
Так я научился наблюдать кармический закон
причин и следствий.

Я укрепил свой дух в методе, имя которому
бодхичитта,
Мне удалось пресечь поток низменных инстинктов
и умопомрачений.
Я научился воспринимать всё, что появляется, как
простую иллюзию,
Теперь мне нечего бояться трёх низших миров
страдания.

Приводя эти цитаты, Цонкапа говорит об укреплении ума в общих для всей махаяны понятиях, как необходимой подготовительной практике перехода к тантрической медитации. Далее он обосновывает необходимость получения тантрического посвящения, а также неукоснительного следования наставлениям и порядку практики тантрических дисциплин. Цонкапа указывает, что ни частичного посвящения, ни тем более простого благословения или формального разрешения недостаточно без предварительного получения четырёх полных инициаций в мандалу одного из соответствующих йидамов.

В других школах тибетского буддизма, скажем, в ньингма и сакья, пользуются сборником текстов под названием «Четыре великих трактата о подготовительных практиках» (тиб. *sNgon 'gro khrid chen bzhi*). Хотя Цонкапа и не оставил текста такого типа — то есть объединяющего под одной обложкой общемахаянские и специфически тантрические подготовительные дисциплины, но он подробнейшим образом изложил первые в своих трактатах ламримовского цикла, а вторые — в нескольких трудах по ваджраяне.

К числу тантрических подготовительных практик, особо упоминаемых в системе Шести йог, относятся практика Ваджрасаттвы и гуру-йога⁷. Каждая из них в том или ином виде использует семичастный ритуал. На самом деле тот набор практик, который стал известен как семичастный ритуал, вместе с подноше-

нием мандалы выделился из серии методов очищения ума, общих для махаяны и ваджраяны⁸. Что касается созерцания Ваджрасаттвы и начитывания его стослоговой мантры, метод занимает особое место в тантрической практике и применяется для сохранения и восстановления обетов ваджраяны, исправления ошибок в созерцании и устранения препятствий ума. И даже несмотря на то что некоторые руководства по Тантре утверждают, что практика Ваджрасаттвы не обязательна для тех, кто строго придерживается исполнения своих обетов и соблюдает дисциплину, все школы и ответвления тибетского буддизма, где передаётся традиция Шести йог Наропы, настоятельно рекомендуют её использовать. Кроме того, практика Ваджрасаттвы входит в состав чуть ли не всех тантрических систем йоги стадии завершения.

В методе созерцания Ваджрасаттвы и начитывания его стослоговой мантры Ваджрасаттва воспринимается как воплощение всех объектов Прибежища. Это общий подход для всех тантрических практик созерцания йидама. В данном случае энергия созерцания направлена на очищение неблагодатной кармы и омрачений ума, отсюда преобладание в визуализации белого цвета. Например, те пять призываемых будд, которые приносят с собой сосуды с нектаром благоговения, либо созерцаются белыми, либо излучающими белый свет; или же эти пять будд, и четыре супруги, и вообще все божества всей мандалы белые.

В созерцании гуру-йоги Учитель появляется в пространстве перед йогиним в форме Будды Ваджрадхары, восседающего на троне, поддерживаемом восемью львами. И не важно, кьерим какого йидама практикуешь, главное — всегда созерцать, что божества мандалы имеют природу твоего Учителя. Это приводит к быстрому обретению сил и возможнос-

тей, которые дарует благословение. Доброта и защита твоего Учителя больше, чем забота всех будд и бодхисаттв, вместе взятых, потому что именно с ним тебя соединяет кармическая связь, именно его ты можешь слышать и видеть наяву. Мы можем запросто общаться с Гуру, напрямую, как со своими собственными родителями.

Итак, созерцание Будды Ваджрадхары отдельно от коренного Учителя — рядом или тем более над ним — это неправильный способ исполнения практики. Это касается не только предварительных медитаций вроде гуру-йоги, но и всех методов созерцания йидама и окружающих божеств мандалы. В процессе порождения тела йидама, владыки мандалы, надо представлять, что твоё тело имеет единую неделимую природу с телом Учителя и именно такое тело возникает в форме йидама. Точно так же твоя речь едина с речью Учителя и возникает как средство общения божеств мандалы. А ещё природа твоего ума тождественна природе ума Учителя, и именно такой ум возникает в мандале как ум йидама. И наконец, природа *таковости* йидама проявляется в мандале как нераздельность твоей и учительской *таковости*.

Если описанным способом сочетать созерцание божества мандалы и метод гуру-йоги, то сиддхи обретаются гораздо быстрее.

Обычно созерцание гуру-йоги включает в себя символическое подношение вселенной в форме космограммы — её графического или объёмного изображения, которое называется подношением мандалы. Когда этот ритуал исполняется в связи с йогой стадии завершения, то он состоит из двадцати трёх частей. Существуют также краткий семичастный ритуал и более пространная церемония из тридцати семи пунктов. Сценарий подношения из двадцати трёх частей соста-

вил сам Панчен Наропа, поэтому именно это действие имеет особое значение для традиции Шести йог.

Йогин берёт заготовку мандалы, сделанную из глины, драгоценностей или другого подходящего материала, и мысленно помещает на неё в качестве подношения весь мир и его обитателей, своё и всех других тело, речь и ум, всю их и свою радость, все богатства и наслаждения отныне и до всеобщего Пробуждения, а также корень всеобщей добродетели трёх времён — прошлого, настоящего и будущего. Всё это подносится в виде мандалы, при этом надо представлять, что она сделана из всевозможных драгоценностей и имеет природу мудрости. Мандала предстаёт в стиле несравненных подношений Бодхисаттвы Самантабхадры, то есть безграничной и неизмеримой, как неисчерпаемая вселенная. Наставник Тангсагпа (тиб. *Thang sag pa*) говорит об этом в своём комментарии к созерцанию мандалы Ваджрабхайравы. Ритуал подношения мандалы не везде расписан достаточно подробно, но в «Книге трёх воззрений» представлен предельно ясно и понятно. После выполнения этого ритуала медитация гуру-йоги заканчивается четырьмя посвящениями, которые даруются в виде истечения нектаров. Первые три очищают грубые кармические загрязнения, собранные на уровне тела, речи и ума, и порождают семена Трёх тел будды⁹. Четвёртое посвящение устраняет тонкие умственные препятствия к всеведению и укореняет семя состояния великого единства. В этом отличительная черта медитации гуру-йоги в традиции Шести йог Наропы.

После того как эти предварительные практики — подготовки ума посредством общемахаянских медитаций, очищения методом созерцания Ваджрасаттвы и усиления творческой энергии с помощью выполнения гуру-йоги — обрели стабильность, йогин переходит к кьериму — практикам стадии зарождения.

В основе созерцания стадии зарождения лежит метод «принятия смерти, бардо и нового рождения, как пути Трёх тел будды». Его суть в том, что с помощью йоги *кьерима* созерцающий знакомится с процессом преобразования переживания смерти, бардо и рождения в трикайю, или три *кайи*, то есть тела Пробуждения: дхармакайю, самбхогакайю и нирманакайю. Такое подготовительное созерцание готовит ум к методам стадии завершения, на которой это преобразование происходит уже по-настоящему.

В школах сакья и кагью для завершения этого процесса созревания кьерима в основном принято использовать в медитации упрощённые мандалы, включающие только пару центральных божеств яб-юм, это может быть, например, Хеваджра и его супруга Найратмья. А вот Цонкапа советует вначале практиковать созерцание полной мандалы и лишь потом, по достижении устойчивости, сократить метод до визуализации центральной пары яб-юм. Это уменьшает риск возникновения опасных побочных эффектов при работе с чакрами, ветрами и т. п. Короче, не рекомендуется с самого начала выполнять упрощённую практику божества-йидама. Всё дело в том, что созерцание мандалы йидама очищает восприятие мира, а созерцание божеств мандалы очищает пять *скандх* и преобразует пять *клеш* практикующего.

Такого очищения можно достичь, созерцая мандалу любого из известных йидамов, главное, чтобы она была не менее развёрнутой, чем мандала Чакрасамвары в традиции передачи Гхантапады, в которую входят пять божеств, как раз и очищающих пять скандх и превращающих пять клеш в пять мудростей.

В некоторых своих трудах Цонкапа указывает, что исключением из этого правила, требующего наличия хотя бы пяти божеств, является мандала Эка-

виры — одной из форм Ваджрабхайравы, — единственного персонажа, которого оказывается вполне достаточно для процесса созерцания. Многие ламы из других школ оспаривают логику Цонкапы по поводу этой рекомендации. Идея же Цонкапы состоит в том, что мандала Ваджрабхайравы сочетает в себе черты как мужской, так и женской тантры и в этом смысле уникальна.

Вообще, Цонкапа придерживается того взгляда, что раз цикл Шести йог Наропы включает в себя элементы и мужской, и женской тантры, то приемлемо готовиться к практике Шести йог, созерцая методы любого из основных йидамов: Гухьясамаджи, Херуки Чакрасамвары или Ваджрабхайравы. Цонкапа указывает, что многие из ранних наставников традиции использовали Хеваджру или Херуку Чакрасамвару в качестве личного йидама, а значит, реализовали йогу кьерима в соответствии с мандалой одного из этих божеств. Однако, несмотря на это, практикующий не должен ограничивать свой выбор только этими йидами.

Процесс созерцания йоги кьерима начинается с визуализации себя в роли владыки мандалы, окружённого свитой из божеств. Если у центрального божества-владыки много лиц и рук, то сначала йогин концентрируется на главном лице, добываясь ясности видения. Затем переходят к созерцанию двух главных рук и атрибутов в них. После этого постепенно добавляется визуализация остальных деталей облика центрального божества, потом наступает очередь супруги, свиты окружающих божеств, дворца и всей остальной мандалы, пока всё не проявится с полной ясностью.

Одновременно с этой практикой совершенствования ясности видения мандалы и её божеств йогин утверждает в гордости божества-йидама, развивая

мысль: «Я — Ваджрасаттва!» Или «Я — Херука Чакра-самвара!» в зависимости от личного выбора практикующего. Возможно, поначалу эту мысль придётся призывать несколько искусственно, но постепенно она укоренится и начнёт возникать сама по себе.

Итак, на стадии кьерима формируется божественная тантрическая гордость — гордость обладания формой, или телом, йидама. Далее на этапе дзогри-ма, а именно при выполнении йоги ваджрного начитывания — *ваджраджаны*, обретается божественная тантрическая гордость обладания коммуникативным аспектом, проще говоря, речью йидама. Наконец, божественная тантрическая гордость обладания умом йидама обретается на стадии выполнения методов йоги ясного света.

После уверенного овладения методами стадии кьерима йогин переходит к развитию правильного воззрения в отношении понимания пустотности.

В наши дни в Тибете найдётся немало лам, которые учат, что философия шуньяты в тантрах отличается от той, что сформулирована в трудах Арьи Нагарджуны, и даже превосходит последнюю. И всё-таки в большинстве источников, среди которых известное собрание текстов под заголовком «Четыре объединённых трактата» (тиб. *'Grel pa bzhi sbrags*), показано, что обе системы ни в чём не противоречат друг другу.

Некоторые ламы из школы кагью вообще заявляют, что философия махамудры Марпы и Миларепы выше, чем мадхьямака — нагарджуновская теория шуньяты. Отвечая им, Цонкапа цитирует песнь ламы Марпы, где показано, что махамудра и мадхьямака пребывают в полной гармонии:

Я добрался до берегов священного Ганга
И там благодаря милосердию Гуру Майтрипы
Постиг невозникающую природу явлений.

Я голыми руками ухватил природу шуньяты моего
ума,
И узрел изначальную сущность за пределами
понятий,
Встретился лицом к лицу с матерью Трёх тел
И вырвался из паутины своих заблуждений.

В этих строфах рассказывается, как Марпа достиг понимания махамудры под руководством Майтрипы. А Майтрипа, несомненно, был последователем Чандракирти, великого толкователя и пропагандиста доктрины мадхьямаки, происходящей от Нагарджуны. Об этом упоминается в трактате самого Майтрипы «Десять размышлений на тему простой таковости». Цонкапа цитирует и этот текст:

Если хочешь испытать изначальную природу сущности бытия, то есть шуньяту, запомни, что у неё нет ни свойств, ни отсутствия свойств.

Цонкапа приводит этот отрывок, чтобы показать, что Майтрипа определённо был сторонником взглядов мадхьямаки-прансангики. Здесь Майтрипа имеет в виду, что раз уж методологии двух высших школ мадхьямаки-сватантрики — как той, что пропагандирует «шуньяту со свойствами», так и второй, поддерживающей идею «шуньяты без свойств», — недостаточно, чтобы обосновать конечную мудрость таковости, то что уж говорить о подходах низших школ типа вайбхашики, саутрантики или, скажем, йогачары, которые рассуждают о реальности в терминах её «условной истинности» или «полной иллюзорности».

Затем, с целью показать, что такая интерпретация наставлений Майтрипы не просто его собственное мнение, Цонкапа цитирует индийский комментарий к этому отрывку, написанный прямым учеником Майтрипы по имени Сахаджаваджра. Вот что говорит Цонкапа:

Ученик самого махасиддха Майтрипы пандит Сахаджаваджра объясняет, что в текстах шраваков можно найти упоминание «шуньяты со свойствами», популярное в индийской школе буддийской философии саутрантика, а также понятие «шуньяты без свойств», принятое в школе вайбхашика. Более того, продолжает он, даже в таких школах махаяны, как йогачара, мы наблюдаем анализ того, что шуньята имеет «истинные и ложные свойства», а в йогачаремадхьямаке встречаемся с доктриной «условно истинных и условно ложных свойств» шуньяты.

Должно опираться только на тот подход к шуньяте, который проповедовали великие наставники мадхьямаки — Арья Нагарджуна, Арьядева, Чандракирти и иже с ними, — учившие, что взаимозависимая природа явлений, лишённая самобытия, указывает на таковость. Мы должны принять постулаты, сформулированные этими тремя учителями.

Приведённый отрывок не оставляет ни малейших сомнений в том, что наставник Майтрипа, под руководством которого Марпа достиг реализации махамудры, принадлежал к линии прасангика-мадхьямака.

Далее Цонкапа вновь обращается к тексту Майтрипы «Десять размышлений на тему простой таковости»:

Если называть вещи своими именами,
большинство из этих «гуру»
Попросту убогие середнячки, а не учителя
Срединного пути.

Точка зрения Майтрипы состоит в том, что те наставники мадхьямаки, которые не обогатили свой разум знанием устной традиции, восходящей к Чандракирти, остаются лишь заурядными попутчиками, невежественными начётчиками, но никак не проводниками на Срединном пути. Майтрипа называет их «середнячками», потому что они вроде бы как и пре-

одолели низший взгляд на шуньяту, но не доросли до высшего понимания уровня прасангики, застряв где-то на полпути, путаясь в тенётах промежуточных доктрин школ вроде сватантрики.

Истинное постижение шуньяты в стиле прасангики, получившее новое прочтение в учении Марпы о махамудре, даёт наилучшую и самую надёжную основу для достижения реализации в таких тантрических практиках, как йога внутреннего огня, метод управления пранами и т. п.

Так получилось, что ко времени Цонкапы большинство школ тибетского буддизма утратили понимание философской тонкости теории шуньяты в том виде, как ей обучали Чандракирти и Майтрипа. Многие стали воспринимать устойчивую фразу «Не истинны и не ложны» в том смысле, что для достижения мудрости шуньяты необходимо заниматься созерцанием пустого ума.

Чтобы показать правильное значение этих терминов, Цонкапа приводит цитату из текста Нагарджуны «Шестьдесят строф о шуньяте»:

Всё многообразие объектов восприятия
Подобно отражению луны на водной глади.
В реальности они *не истинны*, в реальности *не ложны*.
Тот, кто это понимает, не утратил правильного
воззрения.

Цонкапа добавляет:

Необходимо правильно понимать идею шуньяты в контексте этого фразеологизма. Мудрый осознаёт, что все феномены — и живые существа, и явления — возникают в зависимости от их собственных причин и условий, а мы наблюдаем этот процесс, приписывая вещам названия и свойства. Сами же по себе эти явления не обладают истинным или присущим им

врождённым самобытием. Они начисто лишены какой бы то ни было собственной природы.

Другими словами, выражение «В реальности не истинны» означает, что на абсолютном уровне реальности у явлений не обнаруживается никакого конечного существования, никакого присущего им самобытия. А выражение «В реальности не ложны» означает, что на относительном, условном уровне реальности они тем не менее функционируют и кажутся вполне настоящими. Короче, перед обычным умом они предстают как существующие и настоящие.

Далее Цонкапа цитирует Миларепу, главного ученика Марпы, чтобы показать, что и Миларепа разделял тот же взгляд на шуньяту:

Всеведущий Будда учил, учитывая склонности всех
тех,

Кто этого достоин, но чей ум ещё недостаточно
крепок,

Что объекты познания имеют истинное
существование.

Но с точки зрения высшей истины никто и
ничто —

От мар-препятствий до Будды — не имеет
самобытия.

И нет ни созерцающего, ни объектов созерцания,
Ни духовных достижений, ни знаков продвижения
по этому пути,

Ни плода совершенствования — трикайи и
мудростей, —

А значит, и самой нирваны тоже нет.

Все живые существа и неподвижные элементы трёх
миров образуются

Исключительно с помощью приписывания им
имён и свойств.

На самом же деле с самого начала они никем не
созданы,

Лишены основы и обладают лишь *врождённой*
нерождённой.

И нет ни кармы, ни созревания результатов
действий,

А потому даже такое название, как «сансара», не
имеет сути.

Вот в чём смысл высшей истины.

Миларепа продолжает:

Вот те раз! Если нет живых существ,

Откуда взяться буддам трёх времён?

Ведь без причины не будет и следствия.

С точки зрения относительной реальности

Все вещи в сансаре и нирване,

Которые Будда называл «условно реальными»,

Бытие и небытие, появление и исчезновение,

Функционирующая реальность всех и каждого —

Всё это имеет единый вкус с изначальной

природой шуньяты.

И осознания нет ни у тебя, ни у кого другого.

Все равно пребывают в открытости великого

единства.

Тот мудрец, что постиг эту истину,

Зрит уже не ум-сознание, а ум-мудрость,

Видит не простых существ, а только будд,

Наблюдает уже не явления, а лишь изначальную

сущность.

В этом отрывке Миларепа показывает, как, согласуясь с образом мыслей и мировосприятием обычных людей, Будда учил относительной истине о существовании вещей и обосновывал условное право на существование относительной реальности. Однако Будда разъяснял и взаимоотношение между двумя истинами, состоящее в том, что явления, пусть и признаваемые существующими на относительном уровне и способными выполнять некие функции, тем не менее даже условно не имеют самобытия, врождённой

собственной природы. Конечная, абсолютная истина вещей состоит в том, что у них нет никакого самобытия. Относительная истина вещей состоит в том, что они функционально существуют, но совсем не так мы воспринимаем их пятью органами чувств и сознанием. Они скорее бытуют как мысленные представления, названия, словесные обозначения, которые тем не менее выполняют функции соответствующих объектов. В этом смысле две истины — абсолютная и относительная — сосуществуют как одно целое.

Вот таким постижением шуньяты обладали ранние наставники кагью, а оно, как видим, полностью совпадает с пониманием Чандракирти. Если ни Марпа, ни Миларепа, два величайших тибетских мастера традиции Шести йог Наропы, ничего не знали об отличительных особенностях махамудринской философии шуньяты в применении к системе Шести йог, так кому же, я вас спрашиваю, понадобилось выдумывать эти особенности? Как красноречиво выразился Цонкапа, искать махамудру вне того, чему учили Марпа и Миларепа, — значит рубить под корень основу основ духовного наследия кагью.

И всё же нашлись иные толкователи махамудры, которые поспешили заявить, что якобы в практике махамудры нет нужды уравнивать две истины — абсолютную и относительную. Нет, махамудра без такого равновесия — как лодка без киля¹⁰, без того самого устройства, которое удерживает её от крена, не позволяя опрокинуться. И точно как киль необходим в плавании для того, чтобы не дать лодке накрениться и перевернуться через правый или левый борт, так и баланс в созерцании двух истин необходим для того, чтобы йогин не впал в крайности материализма или нигилизма.

Рассмотрение теории шуньяты в нашем случае предваряет вводное обсуждение природы ума. Всего

упоминаются три измерения ума: *грубый ум*, который состоит из шести чувственных сознаний и легко постигается; *ум более тонкого уровня*, который содержит шесть главных и двадцать вторичных клеш; и самый *тонкий ум*, который имеют в виду в известном выражении «самый тонкий уровень праны и сознания». Этот третий уровень возникает, когда самые тонкие телесные энергии отделяются от грубых энергий. Если направить это самое тонкое сознание на созерцание шуньяты, то откроется самый лёгкий путь к реализации. Объектом такой медитации самого тонкого сознания будет та самая шуньята, о которой говорил Нагарджуна.

Первая из Шести йог Наропы — йога внутреннего огня. В этой практике вроде бы и нет категорического запрета сосредотачиваться на одной-единственной чакре, но такой подход, скажем так, не приветствуется. Пупочная чакра, или *нирманачакра*, является главной в созерцании, хотя другие также играют важную роль в процессе¹¹.

В качестве подготовки к йоге внутреннего огня используется комплекс физических упражнений*, или *янтра*. Существует множество разнообразных видов янтра-йоги, связанных с системой Шести йог Наропы, включающих в себя комплексы из шести, тридцати двух и более упражнений. В школах *пагмо друпы кагью* и *дрикунг* (тиб. *'bri gung*) традиции кагью передаётся цикл из 108 упражнений. Такое количество комплексов и упражнений в них, конечно, впечатляет и не может быть совсем уж бесполезным, но,

* Соответствующие позы, во многом подобные используемым в хатха-йоге, но отличающиеся большей динамичностью в исполнении, обычно называют *янтрами* (тиб. *'khrul 'khor*), а упражнения на их основе — *янтра-йогой* (тиб. *'khrul 'khor gyi rnal 'byor*). Это наименование мы и будем в дальнейшем использовать в настоящем переводе. — *Прим. ред.*

похоже, для реализации йоги внутреннего огня нет необходимости выходить за пределы того набора из шести янтр, которые рекомендовал Пагмо Друпа и описал в своём трактате Цонкапа.

Первая янтра — «дыхание сосуда». Его выделяют в отдельное упражнение, несмотря на то что остальные пять выполняются с использованием этой же дыхательной техники. Шесть физических упражнений считаются подготовительными для системы Наропы и не входят в число её йог.

В упражнении, которое называется «тянем к небу, а потом бросаем вниз мудру сплетённых ваджров», голова запрокидывается назад. Во всех остальных она опущена и находится в нормальном положении. Дыхание везде осуществляется строго через нос, за исключением янтры «вытягиваемся, как стрела, кашляем, как пёс», в которой воздух с силой вылетает через рот.

Упражнение «вращаем тело-колесо» можно выполнять любым из двух способов: либо сплести ноги калачиком, как в ваджрасане, либо положить их перед собой со ступнями, обращёнными друг к другу. В любом случае нужно удерживать руками большие пальцы ног. Упражнение с мудрой сплетённых ваджров тоже делают по-разному. Можно просто обращать ладони вверх, вытягиваясь к небу, и направлять вниз, бросая их к земле, а можно сплести пальцы — и то, и то годится. А ещё есть два способа «кашлять, как пёс»: либо сложив руки, как в созерцании, одну ладонь на другую, либо положив ладони на пол перед собой, как будто собираешься сделать полное простирание.

За упражнениями янтра-йоги следует созерцание тела в виде пустой оболочки. Необходимо добиться того, чтобы видеть своё пустое тело и энергетические каналы сияющими и совершенно прозрачными.

Если приступить к практикам стадии завершения (дзогрима), к которым относятся и Шесть йог Наропы, не добившись сперва ощутимой устойчивости в этих предварительных упражнениях, то существует опасность испытать сильные физические боли как результат смены направления энергетических потоков. Чтобы избежать этого, необходимо как можно больше выполнять упражнения янтра-йоги в сочетании с созерцанием пустого тела. Когда вы достигнете стабильности в этих практиках, то почувствуете едва уловимое удовольствие, которое заполнит всё тело, а вероятность появления болезненных ощущений в теле или уме вообще сойдёт на нет. Если практика развивается без боли и трудностей, значит, все идёт как надо.

Вообще говорится, что Шесть йог можно практиковать с тремя целями: для достижения Пробуждения в этой жизни, для достижения Пробуждения в бардо, и для освобождения в одной из следующих жизней. Независимо от того, какой путь вы выберёте, начинать надо прямо сейчас. Практик с высшими способностями реализует в этой жизни, со средними — освободится в бардо, остальные — через несколько перерождений.

Ещё сказано, что йога внутреннего огня и йога кармаудры, включающая сексуальные практики, представляют собой устные наставления, относящиеся к «Хеваджра-тантре»; йога иллюзорного тела и йога ясного света — это устные наставления, возникшие из «Чакрасамвара-тантры» и «Гухьясамаджа-тантры»; а две йоги — переноса ума и переселения сознания — произошли из «Шри Чатухпитха-тантры». Таким образом, все шесть йог изначально проповеданы самим Буддой.

В старые времена йога сновидений не выделялась среди других практик Шести йог Наропы, а йога пе-

реселения сознания не была включена в Шесть йог Нигумы. Похоже, именно это различие послужило причиной передачи этих двух традиций — Наропы и Нигумы — как отдельных систем. Во всём остальном они очень похожи¹².

Изошрённая природа неведения усиливает рост заблуждений в уме живых существ. Чтобы охарактеризовать тот способ, с помощью которого растёт тьма неведения, используется выражение «излучение тьмы». Таким образом, методы стадии порождения (кьерима), в которых в облике йидама, божеств окружения и самой мандалы визуализируется уничтожающее мрак сияние, необходимы в качестве подготовительной практики для занятий Шестью йогами.

Первая из Шести йог Наропы — это йога внутреннего огня, или *туммо*, которая выполняется через созерцание в пупочной чакре так называемого *атунга* — заключительного вертикального штриха тибетского слога АХ. Такое созерцание порождает вместе рождённое блаженство, которое, в свою очередь, действует в качестве одновременно присутствующего условия для сексуальных практик йоги кармаудры. Поэтому бытует выражение «кармаудра внутреннего огня».

Из перечисленных Шести йог главными для достижения Пробуждения в этой жизни являются йога иллюзорного тела и йога ясного света. В самом начале занятий Шестью йогами практика созерцания внутреннего огня и методы кармаудры используются для втягивания тонких физических энергий — ветров — в центральный канал, чтобы породить четыре восторга. Эти четыре восторга, особенно четвёртый — вместе рождённое блаженство, — необходимое условие для перехода к практикам йоги иллюзорного тела и йоги ясного света. Таков общий принцип йоги стадии завершения.

Не существует единого стандарта на выполнение йоги внутреннего огня. Например, толщина визуализируемых энергетических каналов меняется в соответствии с возможностями созерцающих; чакра, через которую ветры-энергии втягиваются в центральный канал *авадхути*, тоже может быть разной. И всё же вероятность нежелательных побочных эффектов сильно уменьшается, если работать с пупочной чакрой, или *нирманачакрой*. Соответственно, принято представлять, что два боковых канала, изогнувшись, входят в устье центрального канала непосредственно под пупочной чакрой. Лучше сперва научиться управлять тонкими энергиями в нирманачакре. Опасно начинать с любой из трёх верхних чакр, да к тому же ещё использовать силовые методы созерцания, — так можно перевозбудить верхние ветры, что вызовет неприятные побочные эффекты вроде завихрений сердечной энергии, а то и чего похуже. Схожие неприятности угрожают тому, кто рискнёт приступить к практике внутреннего огня, начав с тайной чакры. Кроме различий в созерцании каналов и чакр в йоге туммо имеется множество вариантов визуализации священных слогов, а также методов удерживания ветров и способов работы с полученным внутренним огнём.

Два наиболее ясных и кратких руководства по методике медитации внутреннего огня написали Второй Далай-лама Гьялва Гендун Гьяцо и Первый Панчен-лама Панчен Чогьен¹³. Созерцая внутренний огонь, надо следовать их наставлениям, потому что они представляют именно ту традицию, которая вошла в трактат Цонкапы «Книга трёх воззрений» в наилучшем и самом практическом виде.

Необходимо созерцать священные слоги в чакрах так, чтобы они располагались внутри центрального

канала, а то ведь в прошлом многие тибетские ламы упускали из виду этот важный принцип. Чем мельче визуализируемые слогги, тем легче втянуть ветры в центральный канал. Кроме того, их нужно представлять ярко пылающими, поскольку это исключает опасность впасть в умственное оцепенение, препятствующее созерцанию.

Из пяти основных ветров, которые должны быть втянуты в нирманачакру, только об одном — *всепроникающем* (вьяна-вайю) — сказано, что он обычно неподвижен. Потоки *восходящего* (удана-вайю) и *опоражнивающего-нисходящего* (апана-вайю) ветров имеют природу огня и воды соответственно и под давлением текут в правом и левом каналах. *Жизненный* (прана-вайю) течёт одновременно с *выравнивающим* (самана-вайю) ветром и имеет одинаковый с ним напор.

Созерцательный приём, известный как «дыхание сосуда», используется для того, чтобы втянуть эти ветры-энергии в пупочную чакру. Как правило, сначала вытягивают ветры сверху, а потом снизу. Исключением является тот случай, когда ветры вошли в пупочную чакру и растворились в ней. Тут уже нижние ветры вытягиваются первыми. А ещё говорится, что «дыхание сосуда» — это самый совершенный метод укрепления здоровья и продления жизни. Лучше практиковать его, созерцая пупочную чакру. Использовать для этого сердечную или горловую чакры опасно.

Цонкапа приводит цитату из «Тантры происхождения Самвары»:

Ветры-энергии, что протекают вверх и вниз,
Усилием ума сольются в поцелуе.

Здесь слово «поцелуй» относится к растворению энергий в *нада* — завитке, венчающем *атунг* в пупочной чакре.

Обретение плода йоги внутреннего огня дарует огромную духовную силу. Как-то раз, когда один знаковый йогин Пелчжор Рабтен потягивал пиво, я обратился к нему с вопросом: «О великий махасиддха, что ты созерцаешь?»

Он ответил: «*Атунг* в нирманачакре из Шести йог Наропы».

Я снова спросил: «Ну и что тебе это дало?»

«Я достиг бесчисленных, неизмеримых реализаций, — был ответ. — Вот был я тут в затворе, занимался Шестью йогами в Лходраг Дроволунге, так мне там неоднократно являлись пять дхьяни-будд и уже не помню сколько бодхисаттв. А потом уединился в Самье Чимпу для практики пранаямы и йоги туммо и там удостоился видения будд десяти направлений, да и много чего ещё».

Потом ещё одному моему приятелю йогину я задал вопрос, чем он занимается.

А он в ответ: «Йогой внутреннего огня».

«Так ты, наверное, и летать уже умеешь?» — заинтересовался я.

«Я не стал тратить на это время, но если бы захотел, то, несомненно, смог бы и летать», — ответил он. Вообще-то всем было хорошо известно, что он достиг сиддхи полёта.

Хотя я и не проверял достоверность их заявлений, но точно знаю, что созерцание внутреннего огня действительно приносит опыт подобных переживаний и дарует такие способности. Например, махасиддху Миларепу неоднократно видели летящим по воздуху.

Был и ещё один случай, когда я встретил благообразного семидесятилетнего отшельника в монастыре Пелкор Чоде и спросил его: «Ну а ты, махасиддха, чем занят?»

«Да какой там махасиддха! Из меня песок уже сплется, — с горечью ответил монах. — Раньше

можно было созерцать, когда силушка была. Чего теперь ждать от старикана? А ведь я ученик самого Джецуна Лобсанга. Еще из монастыря Таши Лхунпо, да только нарушил свои обеты, вот и доживаю здесь дни не то в ссылке, не то в затворе. Не гонят, и на том спасибо...»

Его нетрудно понять. Очень важно заниматься практикой вовремя, пока возраст не отнял силы, а старческий маразм не ослабил разум, но ещё важнее сохранить свои духовные обязательства. Вот тогда достичь реализации легко.

С помощью йоги внутреннего огня жизненные энергии-ветры втягиваются в центральный канал. Как я уже говорил, эта методика основана на устных наставлениях, восходящих к «Хеваджра-тантре». То, что происходит потом, сходно с процессом, описанным в «пяти стадиях» системы Гухьясамаджи или в «четырёх йогах» Ваджрабхайравы. Узлы, стягивающие сердечную чакру, ослабевают, а потом совсем развязываются, и тогда йогин достигает иллюзорного тела. Вот почему йога внутреннего огня, задача которой втянуть ветры в центральный канал, — это подготовительный метод для практики иллюзорного тела.

Наставления по иллюзорному телу и йоге ясного света очень понятно сформулировал лама Марпа в своих устных комментариях к тексту системы Гухьясамаджа, известному как «Прояснение подробностей “Пяти стадий”». Эти наставления подробно изложены в двух работах Цонкапы — «Ясный светоч “Пяти стадий”» и «Совершенный трон».

Однако, несмотря на то что йога иллюзорного тела и йога ясного света, вошедшие в традицию Шести йог Наропы, действительно основаны на тантрах Херуки Чакрасамвары и Гухьясамаджи, ранние тибетские наставники передавали их в таком виде, который

был предназначен главным образом для новичков в тантрической практике. Их главной целью было заложить кармические основы для настоящего созерцания.

Эти наставники линии передачи учили созерцанию иллюзорного тела, разделив его на три части: иллюзорная природа явлений, иллюзорная природа сновидений и иллюзорная природа бардо.

Лама Цонкапа не отвергает эти практики ранних учителей Шести йог. Однако в «Книге трёх воззрений» он всё же указывает, что те методы обучения созерцания иллюзорного тела, которые относятся к «пониманию иллюзорности всего, что проявляется» или к «осознанию иллюзорности сновидений», годятся в основном для начинающих и играют роль кармических семян, которые ещё должны вырасти в истинную йогу иллюзорного тела. Цонкапа считает такие приёмы отличной разминочной медитацией для новичков, но ни в коем случае не настоящей практикой иллюзорного тела.

Развитие способности видеть как иллюзию всё, что проявляется, включает в себя два уровня практики: неочищенный уровень, на котором созерцают иллюзорную, подобную сновидениям природу объектов восприятия; и очищенный, на котором иллюзорные проявления заставляют возникать в виде мандалы и её божеств. Основную практику второго уровня проводят в комнате, в каждой стене которой по окну. Йогин открывает все окна и устанавливает зеркало перед изображением Ваджрасаттвы. Затем он ставит чашу с водой на пол между зеркалом и изображением, повернув зеркало так, чтобы оно отражало образ Ваджрасаттвы на поверхность воды. После чего йогин созерцает этот дважды отражённый образ, совсем как в практике кьерима представляя, что это и есть

тот самый йидам, в виде которого он появляется в центре мандалы. Сказано, что этой практике обучали и Марпа-лоцава и Го-лоцава. Далее йогин соединяет эту медитацию с методами созерцания иллюзорной природы.

В разделе йоги сновидений «Книги трёх воззрений» Цонкапа обращается к тантрическому тексту, известному как «Адваявиджая-тантра», в котором говорится, что пять слогов мантры ОМ АХ НУ ТА РА визуализируются на четырехлепестковом лотосе в горловой чакре, при этом слог ОМ стоит в центре, а остальные четыре — на лепестках. Но можно обойтись и без четырёх слогов на лепестках, созерцая в центре чакры один из слогов — ОМ или АХ. В тексте говорится, что использование четырёх дополнительных слогов несколько не усиливает практику.

Многие тибетские учёные оспаривают подлинность вышеупомянутого текста. А раз текст не является подлинным, то и рекомендации его тоже сомнительны. Однако, несмотря на обилие других источников наставлений по йоге сновидений, этот текст был и остаётся весьма важным. Да и потом, раз уж сам Цонкапа доверял ему, то, скорее всего, сомнения в его подлинности безосновательны. Тем более что сколько-нибудь логически обоснованных опровержений так и не появилось. Самыми же важными первоисточниками учения йоги сновидений Цонкапа считает работы «Пять стадий» и «Четырёхтронную».

Йогу сновидений нужно практиковать в уединённом месте. Если не получается добиться ясных осознанных снов ночью, нужно попытаться практиковать на рассвете, незадолго до восхода солнца. Это время способствует особенно ясному восприятию сновидений. Поскольку сновидения связаны с горловой чакрой, то именно эта чakra чаще всего используется в данной практике.

Если ваш сон слишком поверхностный или вы часто просыпаетесь, то мантрические слоги нужно созерцать не такими яркими. Когда сон слишком глубокий (ещё говорят «тяжёлый»), и вы либо вообще не замечаете сновидений, либо не можете ясно восстановить их в памяти, необходимо применить методику, которая называется «прорыв через препятствие тяжести». Если сон нормальный, но сновидений нет, то применяется техника «прорыв через препятствие пустоты». Если вы засыпаете и тут же просыпаетесь, то задействуйте приём, который носит название «прорыв через препятствие пробуждения». Эту терминологию применяли учителя линии передачи в прошлом. Цонкапа принимает её целиком, без нового истолкования или переделок.

Известно, что йога внутреннего огня — фундамент для всей системы Шести йог Наропы, а значит, и для йоги сновидений. С помощью практики туммо йогин обретает умение управлять жизненными энергиями тела, а затем во сне использует его для выполнения практики йоги сновидений. Конечно, йогой сновидений можно заниматься и применяя сознательное усилие воли, но это не самый лучший способ. Основной метод этой йоги — управление энергией, которому учит практика туммо. А усилие воли можно применять как второстепенный фактор.

После достижения устойчивости в практике ясного сновидения переходят к методу, известному как «иллюзорные деяния во сне». Эти деяния бывают двух типов: мирские и необычные, или внемирские. И те и другие представляют собой перенос вашего тела сна из пространства сновидений в особые миры. А отличие состоит в разной чистоте тех миров, куда отправляется тело йогина. Во втором случае это Чистые земли будд, рай Сукхавати, небеса Тушита и т. п.

Занимаясь методами иллюзорных деяний во сне, йогин в своих сновидениях переносится в Чистые земли будд и созерцает там. Но насколько этот опыт достоверен? Можно ли на самом деле перенестись в Чистые земли?

Если эта техника применяется с использованием средств управления энергией, а узлы, стягивающие чакры, ослаблены так, что иллюзорное тело почти уже реализовано, то такому опыту вполне можно доверять. Вот, например, лама Онтон Кьергангва во сне не только перенёсся к самому Гуру Падмасамбхаве, но ещё и получил от него полную передачу «Хаягрива-тантры». И всё же таких примеров не так много, а установить их подлинность сложно.

Похоже, те сновидения, которые возникают как результат применения методов, использующих управление энергией, чаще всего бывают ясными и достоверными. А вот когда в качестве метода используется сознательное усилие, то сновидения почти всегда нечёткие и крайне редко настоящие. Хотя, конечно, существуют способы повышения их ясности и надёжности.

Практикуя йогу сновидений, сперва учатся сохранять во сне осознание. Потом созерцают «таковость» природы сновидений. Однако простого постижения во сне того, что все эти кони, слоны, носороги и прочие персонажи ваших сновидений — всего лишь иллюзии, недостаточно для зарождения мудрости, познающей пустоту. Как недостаточно и наяву для зарождения постижения пустоты осознавать иллюзорность вещей, или явлений, или, скажем, собственного отражения в зеркале. Поэтому необходимо сочетать технику йоги сновидений с применением методов прояснения смысла пустотности.

Третьим уровнем йоги иллюзорного тела является созерцание иллюзорной природы бардо. Миларе-

па упоминает три промежуточных состояния: бардо жизни, которое длится наяву между рождением и смертью; бардо сна, которое длится между засыпанием и пробуждением; и бардо становления, которое относится к периоду между смертью и новым рождением. Цонкапа подробно объясняет эти три понятия в «Книге трёх воззрений».

Там используется выражение «слияние страсти с незагрязнённостью». Термин «страсть» относится к великому блаженству, а «незагрязнённость» означает мудрость, познающую шуньяту. Йогин соединяет мудрость шуньяты с великим блаженством, порождённым от втягивания энергий в центральный канал и последующего управляемого движения бинду сквозь чакры.

Сказано, что в бардо не попадают ни счастливицы, заслужившие рождения в высших мирах сансары, ни преступники, совершившие любое из пяти неискупимых кармических злодеяний. И те и другие перерождаются сразу после смерти, минуя переживания бардо становления.

Когда начинается процесс умирания, проявляются внешние и внутренние знаки. Набор внешних знаков, таких как потеря контроля над физическим телом и т. п., могут наблюдать и посторонние. А вот внутренние, вроде видений миража, дыма и так далее, — только сам умирающий. Под конец возникает последний внутренний знак — ясный свет смерти. Это заключительная стадия, после которой сознание покидает физическое тело.

Вот что пишет Кхедруб Норсанг Гьяцо, наставник Второго Далай-ламы:

Когда появляется видение ясного света смерти, успокаивается ум двойственности и возникает ум абсолютной простоты, подобный несозданному

пространству. Такой ум и есть настоящее осознание мудрости шуньяты, хотя неподготовленные существа этого в нём не увидят. Для опытного практика тантрической йоги ум ясного света смерти становится опытом переживания ума, постигающего пустоту. Однако если йогин ранее не достиг реализации пустоты, то и в этот момент не достигнет.

То есть Кхедруб Норсанг Гьяцо определяет ум ясного света смерти как «сознание, которое проявляется, но не опознаётся переживающим его». И пусть эта точка зрения не созвучна с мнением ламы Дже Цонкапы, на неё стоит обратить внимание. Норсанг делает такое заявление в своём комментарии к йогам дзогри-ма системы Гухьясамаджа. Больше я нигде такого не встречал.

Важной составной частью практики бардо является мудрость тождества блаженства и пустоты, где под *блаженством* понимается блаженство, которое порождается от втягивания жизненных энергий в центральный канал и управляемого движения бинду сквозь чакры.

Приняв лежачую позу «спящего льва» с головой на север, а спиной на восток, йогин созерцает мантрический слог, расположенный в центральном канале. Он наблюдает естественное растворение первоэлементов в процессе умирания и сопутствующие видения: мираж, дым, огоньки и тому подобное. Когда появится ясный свет смерти, нужно концентрироваться на нём, одновременно применяя технику узнавания мудрости пустоты. Однако если заранее в созерцательной практике вы не реализовали самадхи, то распознать ясный свет смерти будет затруднительно.

Необходимо серьёзно изучить наставления Цонкапы, чтобы заложить надёжные предпосылки к

реализации, и особенно три его работы по Тантре — «Книга трёх воззрений», «Ясный светоч “Пяти стадий”» и «Совершенный трон». Все их следует изучать во взаимосвязи и как дополняющие друг друга. Вот тогда можно достичь истинного знания. Это особенно важно для обретения глубокого понимания всех тонкостей учений об иллюзорном теле и ясном свете.

Последние две практики из системы Шести йог, рассматриваемые как ветви одного пути, — это перенос ума в один из высших миров и метод переселения сознания из места его нынешнего пребывания в обитель другого тела. Обе йогии являются разновидностями переноса сознания, первая — его обычной формой, а вторая — особой. Перенос можно осуществить просто за счёт устойчивой сознательной решимости, а вот переселение выполняется только с помощью умения втягивать энергии тонкого тела в центральный канал.

Йогии переноса ума и переселения сознания предназначены для тех практиков, которые хоть и занимались Шестью йогами Наропы, но не успели достичь Пробуждения в этой жизни. Они могут использовать один из этих методов, но только в момент смерти.

Преждевременное доведение до конца любой из этих практик равносильно совершению самоубийства. Логика простая: раз я тантрический практик, то моё тело — обиталище сотен тантрических божеств, покинуть тело — значит убить их всех. Цонкапа утверждает, что это есть нарушение восьмого тантрического обета. Правда, Кхедруб Норсанг Гьяцо возражает ему в своём труде «Ясный светоч наставлений», указывая, что к моменту завершения переноса ума или переселения сознания основа такой кармы уже исчерпана.

Подобным же образом Кхедруб Норсанг Гьяцо одно за другим оспаривает многие положения учения Цонкапы. За это его критиковал Лонгдол-лама (1719-1796), указывая, что для последователя Цонкапы, каковым является Норсанг, это недопустимо. Нет, Норсанг Гьяцо, конечно, принимает учение Цонкапы в целом, но не соглашается с ним по множеству тонких вопросов.

Что касается выполнения переноса ума, то здесь, как и в остальных методах Шести йог, необходимо использовать йогу внутреннего огня для втягивания жизненных энергий в центральный канал и разжигания великого блаженства и вместерождённой мудрости, познающей шуньяту.

В качестве основы для такой практики можно использовать мандалы многих божеств. В своём «Комментарии к йоге переноса сознания» Цонкапа рекомендует использовать мандалу тринадцати божеств Джнянадакини. В отличие от Шести йог в этой системе мантра АХ-ХИК на тренировках не используется; её задействуют только во время реального применения, то есть в момент смерти. Мой Учитель Драгкар Качу Ринпоче объяснял, что используется именно сочетание АХ-ХИК, потому что нужно разогнать снизу вверх *атунг* — заключительный штрих слога АХ, — расположенный в нижней области центрального канала, и вышибить с его помощью слог КША, запечатывающий авахути сверху.

В системе переноса ума, основанной на созерцании Будды Амитабхи, в том виде как её практиковал Лубум Ритопа Лобсанг Дондруб¹⁴, известный мастер десяти наставлений, мантра АХ-ХИК используется и в процессе подготовки, и во время осуществления этой йоги. Похоже, это тот же метод, что и в Шести йогах Наропы. Как утверждает Кьябгон Дордже

Чанг¹⁵, хотя основанная на созерцании Амитабхи система переноса и относится к кривантантре, низшему разделу тантр, её расширили наставлениями из устной традиции высшей ануттарайогатантры. По своей сути эта практика представляет собой перенос ума в Чистые земли.

Считается, что если йогин научился управлять потоками жизненных энергий, ему необязательно визуализировать мантрические слоги с целью перекрыть двери чувств при исполнении методов переноса сознания. В противном случае это нужно делать. Цонкапа в «Комментарии к йоге переноса сознания» говорит о существовании нескольких способов представления мантрических слогов, а также различных мантр для использования в этих йогах. Панчен Тамче Кхьенпа¹⁶ учил, что достаточно будет просто поместить по слогу ХУМ в каждую из девяти дверей. В другой традиции советуют использовать для этого совмещение трёх слогов: два слога ХУМ и слог АХ между их У-огласовками. Цонкапа такой метод не упоминает.

Вторая разновидность переноса сознания, известная как *дронгджуг* (тиб. *grong jug*), или «силовая пересадка сознания в новую обитель», включает в себя два метода: перенос своего сознания из собственного тела в труп; и, наоборот, освобождение своего тела с пересадкой в него чужого сознания.

Слово «обитель» применяется потому, что тело есть обиталище чувств. Этот термин имеет своим источником литературу праджняпарамиты. Точнее, он происходит из отрывка «Праджняпарамита-сутры в сто тысяч строк», или попросту «Стотысячной», который начинается со строк:

Ты побеждаешь в битве с клешами
И с обителью чувств и скандх...

Если вы собираетесь достичь совершенства в йогах переноса ума и переселения сознания, этих сугубо тантрических учениях, вам следует начать с занятий общемахаянскими практиками, получить соответствующие посвящения, соблюдать дисциплину и хранить обеты, выработать устойчивость в созерцании методов стадии зарождения и, наконец, с помощью йоги внутреннего огня научиться втягивать ветры в центральный канал. При этом требования, предъявляемые к предварительной подготовке для практики переселения сознания в новую обитель, гораздо выше, чем для простого переноса ума в высшие сферы.

Упражняясь в йоге переселения, йогин берёт *каналу* — чашу из человеческого черепа — и устанавливает её на изображение мандалы. Капала либо ставится как чаша с нарисованным на дне с помощью камня *догью* (тиб. *rdo rgyu*) слогом ХУМ, либо переворачивается, и тогда слог ХУМ пишут на верхушке черепа снаружи. А дальше всё идёт согласно инструкции.

Перед выполнением реальной пересадки сознания очень важно проверить своё мастерство, чтобы убедиться в своей готовности. Для этого берут тушку какого-нибудь животного и выполняют практику, используя её в качестве объекта для пересадки сознания. Если труп становится тёплым, это знак того, что йогин готов для настоящего переноса. Тогда надо найти свежий человеческий труп, например, труп ребёнка, вынесенный после смерти на кладбище. Пересадка сознания лучше получается у тех, кто в совершенстве овладел жизненными ветрами-энергиями; однако осуществить её могут и менее способные практики, которые реализовали йоги стадии зарождения.

Существует и обратная практика — йога освобождения собственного тела с целью предоставить его в качестве обители для сознания другого. Правда, Цон-

капа лишь упоминает этот метод, но не описывает его подробно. В целом эта техника похожа на другие методы переноса сознания.

В завершение в традиции Шести йог Наропы говорится о специальных действиях и особых приёмах совершенствования при продвижении через промежуточные ступени пути. Часть из них относится к стадии зарождения и связана с обретением восьми *siddh*, или магических способностей, а также с совершением обширных деяний пробуждённого. Далее на стадии завершения существует три типа особых методов, известных как «украшенные», «неукрашенные» и «совсем неукрашенные». Кроме того, есть особые виды деяний, связанные с пятью обычными путями. Опираясь на них, йогин, в конце концов, достигает состояния Пробуждения, именуемого *юганаддха* — *великий союз*, или *полное воссоединение*.

Письменным источником традиции Шести йог является сборник из двух текстов, который так и называется «Два трактата кагью». Есть ещё тексты, относящиеся к категории «скрытых сокровищ» (тиб. *gter nas bton*), известной как *терма*, но Цонкапа пишет, что совершенно им не доверяет. Это единственный случай в письменном наследии ламы Цонкапы, когда он открыто критикует традицию *терма* школ ньяингма и бон; больше я такого нигде в его произведениях не встречал.

Теми двумя учениками, которые обратились к Цонкапе с просьбой написать о Шести йогах Наропы, были Миванг Драгпа Гьялцен, денежный вклад которого в организацию праздника Монлам Ченмо был основным, и его младший брат Сонам Гьялцен.

В заключительной строфе «Книги трёх воззрений» Цонкапа так разъясняет задачи, которым он следовал, создавая этот текст:

Книга даёт точные *знания* обо всех методах созерцания, которые входят в этот путь, Ясное критическое *понимание* принципов, лежащих в основе медитаций, И *опору* на те авторитетные тантры (и комментарии к ним), откуда появились Шесть йог. Вот три качества, на которых основано это руководство.

Похоже, это и есть те самые «три воззрения», которые Цонкапа вынес в заголовок своего труда и которые обретает всякий, кто смог изучить его.

Сочинения ламы Цонкапы по Шести йогам Наропы содержат необычайно глубокие наставления по практикам этой знаменитой традиции. Если даже просмотреть все три мира бытия, то и тогда вряд ли найдёшь учения, равные этим.

Мы должны приложить все усилия, чтобы изучать, постигать и практиковать эти учения с целью задействовать самые главные возможности и преимущества человеческого рождения, чтобы достичь Пробуждения на благо всех живых существ.

Колофон: Заметки с публичных чтений трактата Дже Цонкапы «Книга трёх воззрений», состоявшихся по просьбе Халхи Шабдรุงга в четвёртый месяц года Огня-Тигра.

Глава 4

ИСТОЧНИК ВСЕХ РЕАЛИЗАЦИЙ:
ЧЁТКИЙ ОТТИСК ГЛУБОКОГО ПУТИ
ШЕСТИ ЙОГ НАРОПЫ

Автор: Гьялва Энсапа Лобсанг Дондруп (1505–1566)

На тибетском: *Thabs lam na ro'i chos drug gi lag rjes dngos grub kun byung*

Предисловие переводчика

Гьялва Энсапа был одним из величайших йогинов традиции гелуг первой половины XVI века. Прославившийся своим многолетним отшельничеством в горах Олкха, где ранее провёл пять лет в созерцательном уединении лама Цонкапа, он почитается одним из самых эксцентричных монахов из тех, кому удалось достичь Пробуждения за одну жизнь. В отличие от большинства тибетских монахов, традиционно скромных и осторожных в выражениях, он был грубияном и задирой, часто повторяя: «В стародавние времена традицию махасидхов держал Миларепа. Теперь я за него!»

Кроме того, его называют предшественником линии перерожденцев Панчен-лам. Его непосредственным перерождением был Первый Панчен-лама (1568–1662), чьё толкование Шести йог переведено в главе 6. Гьялва Энсапа не носил официального титула, потому что впервые этот титул получил Лобсанг Чокьи Гьялцен в середине 1600-х от Пятого Далай-ламы, но он неизменно упоминается в качестве предыдущего рождения Панчен-ламы¹.

Работа по Шести йогам Наропы, которую написал Гьялва Энсапа, не рассматривает каждую из них в отдельности, обращаясь вместо этого к фундаментальному принципу, на котором зиждется всё здание

Шести йог. Этот подход носит название *сева сум* (тиб. *sred ba gsum*), или «три слияния».

Можно по-разному подойти к вопросу об этих «трёх слияниях». В «Книге трёх воззрений» Цонкапа бегло перечисляет разные подходы, отбрасывая те из них, что были произвольно приведены поздними тибетскими ламами. После такого краткого обзора он излагает доктрину в том виде, как её передавали Тилопа, Наропа, Марпа и Миларепа. Как мы увидим в главе 5, в его «Практическом руководстве к Шести йогам» обсуждению трёх слияний тоже посвящён раздел под заголовком «Йога иллюзорного тела и йога ясного света».

В этом разделе Цонкапа выделяет для йогической практики три состояния сознания — бодрствование, сон/сновидения и бардо, наступающее после смерти, — и указывает, что сущность Шести йог состоит в том, чтобы привести в каждое из этих трёх состояний Три тела — дхармакайю, самбхогакайю и нирманакайю. Таким образом, получается, что необходимо совершить девять слияний, по три для каждого из трёх состояний.

В традиции Шести йог эти три состояния сознания — бодрствование, сон/сновидения и посмертное сознание — также известны как *три бардо*. Лама Цонкапа так объясняет это в «Книге трёх воззрений»:

В традиции Шести йог Наропы мы встречаемся с упоминанием трёх «состояний бардо». Во-первых, это «бардо наяву», или «бардо между рождением и смертью», которое относится к периоду бодрствования с самого рождения и до момента смерти, включая и настоящее время. Во-вторых, это «бардо сна», то есть период между засыпанием и пробуждением. В-третьих, это «область бардо», или «бардо становления», период времени от смерти до нового рождения.

Три слияния могут выполняться в любом из этих трёх бардо. Как утверждает Цонкапа в «Книге трёх воззрений», самым важным из трёх является «бардо наяву», потому что именно в состоянии бодрствования средний практик может легче всего достичь успеха в тантрических йогах или хотя бы заложить фундамент своих будущих достижений. Как только получены основные навыки в практике созерцания наяву, надо переходить к выполнению трёх слияний в состоянии сна и сновидений. Наконец, если не удаётся достичь полного Пробуждения в течение этой жизни, в бардо сновидений или наяву, можно применить три слияния во время умирания и достичь освобождения в бардо становления.

Цонкапа пишет в «Книге трёх воззрений»:

Существа, не обладающие йогическими способностями, воспринимают три бардо как обычные состояния... А вот йогины, получившие устные наставления, знают, как использовать три *кайи* периода пути (т. е. обычные три тела) и превратить их в Три тела периода плода (т. е. в состояние будды).

По-тибетски тантрический путь иногда называют *дебу-лам* (тиб. *bras bu'i lam*), или *путь плода*. Это определение раскрывает свойство тантры, которое заключается в том, что для быстрого достижения плода — Пробуждения — можно взять некую составляющую этого будущего плода, внести его «здесь-и-сейчас» нашего непросветлённого состояния и таким вот образом вызвать полное внутреннее преображение. Идея состоит в том, что Пробуждение никогда не бывает вдали от нас; абсолютная и относительная реальность у нас всегда под рукой, равно как и возможность обрести Три тела. Мы попросту не умеем толком всем этим воспользоваться.

Что касается Трёх тел, то дхармакайя связана с нашим умом, самбхогакайя — с речью, или, проще говоря, с коммуникативным принципом, а нирманакайя — с нашим обычным телом.

Процесс трёх слияний, говоря вкратце, состоит в следующем.

1. Наяву мы обычно переживаем ясный свет естественным образом во время оргазма, но этого переживания можно добиться и методами йоги. Кроме того, ясный свет неизменно сопровождает процессы засыпания и умирания. Суть заключается в том, что восприятие ума ясного света во всех трёх случаях (наяву, во сне и в момент смерти) является высшим состоянием нашего сознания, опытом пребывания в недвойственности, полной блаженства и свободной от формы. Это высшее состояние сознания сходно с мудростью дхармакайи будды. Вот почему, оказавшись в переживании ума ясного света одного из трёх бардо, следует практиковать слияние этого ума с дхармакайей. Такова первая тройка слияний.

2. Самое первое движение ума, покидающего ясный свет, подобно переживанию самбхогакайи. Наяву это случается во время созерцания, когда мы покидаем состояние ясного света, достигнутого средствами йогической медитации, вступаем в сферу создающего понятия и представления концептуального ума. Во сне такое происходит, когда угасает ясный свет процесса засыпания и начинаются сновидения, а во время умирания — когда после вспышки ясного света смерти мы покидаем тело и вступаем в сферу бардо.

Тело самбхогакайи будды могут воспринимать только арьи, или святые, но остальным существам это недоступно; точно так же наши мысли, сны и видения бардо, хоть и имеют форму, не видны обычным людям. Эти переживания тонкой формы необходимо

соединить с естественным воплощением иллюзорной, совершенной и полной блаженства природой бытия; надо, чтобы они стали доступны восприятию в виде некоего иллюзорного театра, проявленного на благо всего мира. Другими словами, они должны слиться с самбхогакайей. Это вторая тройка слияний.

3. Наконец, третье слияние — это слияние нового рождения с нирманакайей. Рождение из бардо наяву происходит всякий раз, когда, завершив созерцание, мы окунаемся в обычную жизнь. Рождение из бардо сна/сновидений случается в момент пробуждения ото сна и возвращения в повседневность. Рождение из бардо становления, или бардо смерти, наступает, когда карма пребывания в посмертном состоянии исчерпана и сознание сна готово войти в новое тело.

Основной принцип, лежащий в основе этих трёх слияний, состоит в том, что уменьшенную картину происходящего с нами во время умирания можно наблюдать в момент засыпания, а наяву намеренно вызывать посредством йоги внутреннего огня.

По этой причине будет небесполезно ознакомиться с тем, как йоговская традиция объясняет переживания в процессе умирания. Цонкапа приводит краткое описание этого процесса в своём «Практическом руководстве по Шести йогам»:

В процессе умирания проявляются особые внешние и внутренние знаки, сопровождающие последовательное угасание энергий. Сначала угасают первоэлементы (махабхуты): Земля растворяется в Воде. Внешний знак этого — утрата способности двигаться или управлять телом, что переживается как полное расслабление. Ощущение такое, как будто тело тонет в земле. Внутренний знак — видение, подобное миру. Затем Вода растворяется в Огне. Внешним знаком является сухость во рту и носоглотке и усыхание языка, а внутренним — видение дыма. Элемент

Огонь, в свою очередь, растворяется в элементе Воздух. Внешний знак проявляется в том, что тело начинает покрываться испариной и остывать от конечностей к сердцу. Внутренний знак — искорки, или роящиеся светлячки.

Потом Воздух, последняя опора концептуально-го мышления, растворяется в Пространстве ума. То есть жизненные ветры-энергии, являющиеся опорой рассудка, угасают в сознании. Внешним признаком этого является долгий выдох и невозможность вдохнуть. Если даже вдох удаётся, он неглубокий и сдавленный. Внутренний знак — видение света, напоминающего пламя масляного светильника, которое не колеблется ветром.

После этого приходит черёд появления первой шуньяты, которая так и называется «шуньята». А само переживание этого видения известно как *появление* [ум белого проявления, тиб. *snang ba dkar lam pa'i sems*]. Внутренний знак — белый лунный свет в безоблачном небе. Затем сознание возникновения растворяется во второй шуньяте, которая называется «полная шуньята». Это переживание видения *увеличения* [ум красного увеличения, тиб. *mched pa dmar lam pa'i sems*] выглядит как желтовато-красный свет, разливающийся по небу на закате солнца. Оно, в свою очередь, растворяется в третьей «великой шуньяте», которая связана с переживанием *близкого достижения* [ум чёрного близкого достижения, тиб. *nyer thob rag lam pa'i sems*]. Это третье видение сопровождается переживанием непроглядной темноты, подобной той, что заполняет ночное безлунное небо. Умиравший впадает в обморочное состояние и теряет сознание. Очнувшись, он покидает черноту и оказывается в переживании «абсолютной шуньяты», называемой также «ясным светом». Видение здесь подобно смешанному свету солнца и луны в чистом безоблачном небе на раннем рассвете, когда от ночной темноты не остаёт-

си и следа. Это тот ясный свет, который и является истинной основой.

Иногда можно прочесть, что, после того как четыре махабхуты растворились, угасание концептуального, то есть оперирующего понятиями, ума сопровождается движением тонких капель энергетической субстанции, или *бинду*. Сперва белая мужская капля стекает из теменной в сердечную чакру, вызывая появление внутреннего видения белого света, так называемый «ум белого проявления». Потом красная женская капля поднимается в сердце из пупочной чакры, зажигая красный свет, сопровождающий *ум красного увеличения*. На третьем этапе два этих бинду соединяются в сердечной чакре, порождая кромешную тьму и

Угасание энергий в процессе умирания		
Растворение четырёх махабхут		
<u>Таяние махабхут</u>	<u>Внешний знак</u>	<u>Внутренний знак</u>
Земля в Воде	тело слабеет	мираж
Вода в Огне	сухость, усыхание языка	дым
Огонь в Воздухе	испарина	мерцающие огоньки
Воздух в Пространстве ума	долгий выдох	огонь светильника
Видение четырёх шуньят		
<u>Название</u>	<u>Движение бинду</u>	<u>Внутренний знак</u>
проявление/первая шуньята	белая капля стекает вниз	вспышка белого света
увеличение/вторая шуньята	красная капля поднимается	вспышка красного света
близкое достижение/третья шуньята	два бинду соединяются	кромешная тьма
ясный свет смерти/четвёртая шуньята	бинду сливаются	ясный свет

ум чёрного близкого достижения. Наконец, бинду временно успокаивают в сердце, что вызывает вспышку *ясного света* и восприятие *ума ясного света*.

Обычные люди могут удержаться в этом осознании не более чем долю секунды, после чего кармически обусловленная предрасположенность и неуравновешенность психики заставляет их покинуть ум ясного света. А вот йогины учатся оставаться в таком состоянии длительное время, выполняя «слияние с дхармакайей».

Такая последовательность угасания четырёх махабхут и проявления четырёх шуньят неоднократно встречается в комментарии Гьялвы Энсапы к Шести йогам Наропы, потому что эти ощущения процесса умирания йогины учатся вызывать в себе с помощью созерцания и использовать их на каждой стадии реализации согласно Шести йогам.

В системе Шести йог растворение первоэлементов имитируется с помощью захвата тонких энергий, называемых «ветрами», перемещения этих ветров из мест их обычного пребывания в теле и втягивания их в центральный канал тонкого ваджрного тела, совсем как во время умирания. Как пишет Гьялва Энсапа:

Знаком, указывающим на то, что ветры удалось удержать в центральном канале, является переживание последовательного угасания: сначала растворяются четыре махабхуты, а затем приходят три видения. Все эти стадии необходимо созерцать по отдельности.

Трактат Гьялвы Энсапы состоит из двух основных разделов: в первом описана техника втягивания энергий в центральный канал, а во втором — методы, которые применяются после того, как это выполнено. Другими словами, первая стадия Шести йог связана с тем, *как вызвать* это «переживание умирания», а вто-

рая — с тем, *что нужно выполнять*, пребывая в этом переживании посмертного состояния, когда жизненные энергии уже захвачены и втянуты в центральный канал.

Динамика развития практики слияния в «трёх бардо» состоит в том, что, прежде чем переходить к йоговским методам работы с ясным светом во сне и после смерти (т. е. в двух последних бардо), необходимо сперва овладеть созерцанием наяву (т. е. в первом из трёх бардо). В «Практическом руководстве по Шести йогам» Цонкапа приводит мнение Миларепа по этому вопросу:

Джецун Миларепа утверждал: «Ясный свет смерти — это дхармакайя; только так и нужно воспринимать его. Чтобы суметь распознать ясный свет, нужно чтобы Высший Святой Учитель уже даровал тебе введение в эту практику. Развивай понимание глубинной природы вещей и созерцай косвенный ясный свет пути».

А в «Книге трёх воззрений» Цонкапа пишет:

Созерцания трёх видов ума ясного света — ясного света, переживаемого наяву во время йогической практики, ясного света сна и ясного света умирания — сходны в том, что успех во всех трёх созерцаниях зависит в первую очередь от постижения процесса угасания жизненных ветров-энергий и сознаний в центральном канале... и того, как с помощью этого угасания вызвать переживание четырёх шуньят и четырёх восторгов блаженства.

Поскольку умение растворять тонкие ветры-энергии в центральном канале и за счёт этого оказаться в состоянии осознания ума ясного света достигается средствами йоги внутреннего огня, её называют «краеугольным камнем системы Шести йог».

Дхармакайя — это не имеющая формы природа будды, а у нас она связана с сознанием ясного све-

та, в котором нет ни двойственности восприятия, ни чувства множественности. В «Гухьясамаджа-тантре» проводится параллель этого состояния с ощущениями на вершине сексуального оргазма, когда мы испытываем только *блаженство*, *сияние* и чувство *единства* со всем миром. Эти три качества сознания спонтанно присутствуют, пусть и в сокращённом виде, во время обычного оргазма, а также во всей полноте разворачиваются в блаженстве, вызванном йогическими методами практики туммо. Такое состояние сознания создаёт совершенные условия для того, чтобы реальность дхармакайи будды стала неотъемлемой частью нашего опыта.

Использование термина «кармамудра внутреннего огня» объясняется тем, что многие практики извлекают или усиливают искомое переживание с помощью *кармамудры*, или сексуальной партнёрши. В этом случае йога внутреннего огня называется «внутренним условием», а сексуальная практика кармамудры — «внешним условием». Две эти йоги практикуются совместно с целью оседлать энергию естественного процесса сексуального переживания йогическими методами управления энергиями.

Другими словами, сходство между сексуальным оргазмом и блаженством, необходимым для достижения цели в туммо, означает, что высшие уровни этой йоги лучше практиковать во время секса. Делается это для того, чтобы породить «четыре вида блаженства», или «четыре восторга», упоминание о которых встречается в большинстве текстов по Шести йогам. Суть в том, что после того, как ветры-энергии оказались в центральном канале, йогин протягивает капли-бинду сквозь четыре (или пять) чакр; протекая от одной чакры к другой, эти бинду порождают переживание одного из четырёх видов восторга. Такой восторг по-

хож на сексуальный оргазм, только вот продолжается намного дольше. Самым важным из этих четырёх является четвёртый восторг, который называется *врождённое*, или *вместерождённое* блаженство. Когда говорят «вместерождённое», имеют в виду, что такое блаженство неотделимо от мудрости, познающей пустоту, — именно с этой мудростью оно рождено вместе. Это вместерождённое блаженство наиболее сходно с переживанием дхармакайи; в этом состоянии и осуществляется «слияние с дхармакайей». В системе Шести йог такое слияние называют также «созерцанием вместерождённой мудрости».

Гьялва Энсапа советует нам упражняться в йоге кармабудры, разделённой на пять особых этапов, подключая её к практике Шести йог Наропы. Цонкапа описывает технику управления бинду в «Практическом руководстве к Шести йогам», хотя и не делает различия между созерцанием с кармабудрой и созерцанием без неё, потому что в обоих случаях принцип остаётся одним и тем же.

Итак, применяя йогу внутреннего огня наяву, тантрический практик с её помощью втягивает ветры-энергии в центральный канал, порождая переживание ясного света совсем как во сне или в процессе умирания. Этот ум ясного света, достигнутый средствами йоги, нужно удержать и выполнить его «слияние с дхармакайей». Так выглядит практика слияния наяву.

Во время отхода ко сну необходимо наблюдать естественный процесс угасания первоэлементов вселенной (махабхут), усиливая с помощью йоги восприятие этого переживания. Подготовкой к такой медитации будет созерцание наяву — практическое знакомство с трансформациями энергии, предвещающее искомое переживание. Как только основные

энергии растворятся и начнётся естественный процесс появления четырёх шуньят, засыпающий практик созерцает появление сознания ясного света сна и осуществляет его слияние с дхармакайей.

Подобным же образом умирающий йогин наблюдает естественное втягивание и угасание энергии, а когда приходит ясный свет, применяет методы удержания, а затем и слияния его с дхармакайей. Эта техника трёх слияний — то есть с ясным светом наяву (с помощью йогических методов), во сне и в процессе умирания — известна как «слияние дхармакайи с ясным светом трёх состояний».

Как было сказано, все три слияния с дхармакайей зависят от предварительного освоения йоги внутреннего огня в состоянии бодрствования.

Начинающий практик сможет *наяву* пребывать в состоянии дхармакайи ясного света лишь несколько мгновений. После этого инстинкты привычного ума заявят о себе, и йогин впадает в концептуальное мышление. Вот когда он должен выполнить «слияние бардо наяву с самбхогакайей». Точно так же новичок не сумеет долго удерживать ясный свет *засыпания*; кармические инстинкты, воспоминания, привычки, энергии тела и прочее начнут проявляться всё заметнее, и йогин окажется в сновидениях. Тут уже «бардо сновидений» сливается с самбхогакайей. И наконец, в процессе *умирания* ясный свет смерти вскоре уступает место проявлениям формы в виде воспоминаний или кармических склонностей, и йогин проваливается из ясного света смерти в бардо посмертных галлюцинаций; в этот момент ему необходимо выполнить слияние этого посмертного бардо с самбхогакайей.

Термин «самбхогакайя» относится к высшему из двух имеющих форму тел будды; второе тело более грубой формы, или же более проявленное, называется нирманакайя.

Третье слияние подразумевает соединение «перерождения», переживаемого йогиним во всех трёх состояниях, с нирманакайей плода. Во-первых, когда мы прекращаем медитацию и снова оказываемся в обычном мире; необходимо созерцать слияние этого перехода с иллюзорным проявленным телом, нирманакайей, — именно так Будда посылает в мир свои бесчисленные проявления на благо всем живым. Во-вторых, мы пробуждаемся ото сна и продолжаем свою повседневную жизнь, а значит, надо выполнять слияние этого возвращения с идеей нирманакайи и сознательного воплощения. В-третьих, после смерти и пребывания в бардо может случиться так, что нам придётся родиться вновь; это рождение должно быть выполнено как сознательное применение йоговского метода воплощения.

Все Шесть йог системы Наропы основаны на принципе этих трёх слияний. Именно за счёт слияния эти методы превращаются из простой гимнастики в технику Пробуждения.

Раздел цонкапинского «Практического руководства к Шести йогам» (см. главу 5 настоящей «Хрестоматии»), посвящённый учениям иллюзорного тела и ясного света, представляет процесс трёх слияний с поразительной ясностью. Цонкапа в «Книге трёх воззрений» рассказывает, как почувствовал, что тибетцы со временем переиначили учение о трёх слияниях на свой лад, внося в него всяческие доморощенные измышления, не имеющие ничего общего с первоначальными наставлениями Тилопы, Наропы, Марпы и Миларепы. К примеру, повсеместно преподаваемая доктрина слияния трёх основных клеш — страсти, гнева и неведения — с трикайей вовсе лишена хоть какого-то смысла. Несмотря на то что эти клеши включены в описание тантрического пути Шести йог

Наропы, Цонкапа не соглашается с тем, что подобное расхожее толкование техники трёх слияний стоит принимать во внимание; произвольно взятое, оно не просто сбивает с толку, но и вообще до неузнаваемости искажает суть всего процесса².

Ещё одна заслуживающая внимания особенность текста Гьялвы Энсапы состоит в том, что он излагает процесс достижения Пробуждения, увязывая его с уровнями реализации, описанными в тантрической терминологии «Гухьясамаджа-тантры». Вот эти ступени, по которым йогические методы последовательно возводят тантрического практика: особое тело, особая речь, нечистое иллюзорное тело, косвенный ясный свет, и наконец, чистое иллюзорное тело. Кульминацией этого процесса является достижение *юганаддхи*, или великого единства сначала «в обучении», а затем и «вне обучения». Юганаддха вне обучения — это, собственно, и есть полное Пробуждение. Затем автор поворачивает вспять и шаг за шагом расписывает все уровни реализации, спускаясь от высшей её стадии, или полного Освобождения вне созерцания, до начальных базовых ступеней практики, тем самым показывая, что Пробуждение, достигаемое в Тантре, есть постепенный путь, по которому последовательно шествует йогин от начальных медитаций до высшего осуществления.

Трактовка «трёх слияний» Энсапы превосходна, в тибетской литературе мне никогда не попадалось ничего, что можно было бы сравнить с его предельной простотой и необычайной глубиной.

Гьялва Энсана Лобсанг Дондруб

Источник всех реализаций: чёткий отпечаток глубокого пути Шести йог Наропы

Кланяюсь тебе, о Гуру Ваджрадхара,
А также всем бесчисленным божествам мандалы³.

Приступая к практике Шести йог Наропы, необходимо изучить три вопроса: сущность основы, этапы продвижения по Пути и способ проявления результатов.

СУЩНОСТЬ ОСНОВЫ

Сущность основы нашего восприятия включает в себя сущность тела, сущность ума и совместную сущность тела и ума.

Сущность тела

Сущность тела в том, что оно тройное, то есть состоит из трёх тел: грубого, тонкого и очень тонкого.

Грубое — это наше обычное тело, которое рождается от спермы и яйцеклетки наших родителей и состоит из мяса, крови и костей.

Под тонким телом имеется в виду система каналов, энергетических потоков, текущих по ним. В нём расположены красные (женские) и белые (мужские) бинду-капли бодхичитты.

Очень тонкое тело — это тонкая энергия, которая питает сознание четырёх шуньят, особенно последней из них, которая называется «абсолютной шуньятой» и представляет собой ум ясного света.

Сущность ума

Что касается ума, то он включает в себя те же уровни: грубый, тонкий и очень тонкий.

Грубый ум относится к осознанию шести чувств.

Тонкий ум относится к восприятию движущей силы шести коренных и двадцати вторичных клеш, а также восьмидесяти типов концептуального — то есть порождающего понятия — мышления.

Очень тонкий ум представляет собой аспект сознания, имеющий ту же природу, что и четыре шуньяты, в особенности последняя из них, которая называется «абсолютной шуньятой» и представляет собой ум ясного света.

Совместная сущность тела и ума

Когда живые существа, имеющие тело, постигает смерть, очень тонкие проявления их жизненной энергии становятся единым целым с сознанием. Это единое целое и есть совместная сущность тела и ума.

ЭТАПЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ПО ПУТИ

Этапы продвижения по Пути состоят из двух основных разделов: в первом описаны способы овладения техникой втягивания энергий в центральный канал, а во втором — методы, которые применяются после того, как эта техника освоена.

Методы втягивания жизненных ветров-энергий в центральный канал (авадхути)

Втягивание жизненных энергий в центральный канал начинается с визуализации себя в виде Будды Вад-

жрадхары яб-юм, а также каналов, чакр и мантрических слогов. После этого выполняют йогу внутреннего огня и расплавление капель. Это заставляет энергии войти, остаться и угаснуть в центральном канале.

Знаком того, что жизненные энергии вошли в центральный канал, будет равномерное движение воздуха через обе ноздри при контрольном вдохе. Знаком, показывающим, что энергии удаётся удерживать в центральном канале, будет переживание четырёх растворов первозлементов и появление трёх видений. Каждое из этих явлений нужно распознать по отдельности.

Сначала Земля растворяется в Воде, что сопровождается видением миража. Затем Вода растворяется в Огне, а сопровождающее видение похоже на дым. Растворение Огня в Воздухе сопровождается видением, похожим на роящихся светлячков. Элемент Воздух, в свою очередь, начинает угасать в особом сознании, известном как видение пламени масляного светильника. Когда Воздух угасает в этом сознании полностью, приходит сознание *белого проявления*, или видение ясного зимнего неба, залитого светом полной луны. Затем это видение угасает в сознании *красного увеличения*, что сопровождается видением красного света, который обычно разливается по небу на закате. Это зарево растворяется в сознании *чёрного близкого достижения*, напоминающем кромешную тьму перед самым восходом, когда на небе нет ни луны, ни звёзд. Наконец, сознание *близкого достижения* растворяется в *ясном свете* и при этом возникает прозрачное сияние, похожее на чистое небо на рассвете, свободное от трёх условий — солнца, луны и темноты. Необходимо отслеживать эти видения по мере их возникновения. Этот процесс называется «слиянием с дхармакайей наяву».

Когда наступает момент вновь восстать из растворения в ясном свете, необходимо породить мощное намерение отбросить свои прежние скандхи и принять форму Будды Ваджрадхары яб-юм. Вследствие принятия такого решения старые скандхи будут оставлены, а вместо отождествления с ними йогин представит себя в образе Ваджрадхары. Одновременно он использует методы, вызывающие переживание всех стадий растворения-угасания, описанных выше, в обратном порядке. То есть сначала переходит от ясного света к *близкому достижению*, от него к *увеличению* и дальше к так называемому *проявлению*. После этого приходят видения, сопровождающие угасание махабхут и тоже в обратной последовательности: огонь светильника, рой светлячков, дым и, наконец, мираж. Этот процесс известен как «слияние с самбхогакайей наяву».

Йогин последовательно созерцает все стадии превращения, связанные с этой формой самбхогакайи, и концентрируется на своём соединении с ней. Когда же он решает покинуть это соединение, то созерцает своё обычное тело в виде *самаясаттвы*, в сердце которого пребывает *джнянасаттва*, в нашем случае — Будда Ваджрадхара яб-юм. Этот процесс носит название «слияние с нирманакайей наяву».

Одновременно с этим воздух снова начинает течь через ноздри, возрождается сознание пяти чувств. Теперь всё возникающее воспринимается как шуньята, шуньята — как блаженство, а блаженство — как мандала йидама и его свиты. Эту практику следует выполнять в периоды между медитациями.

Нечто похожее происходит во время засыпания, когда йогин старается удержаться в ясном свете сна и принимает решение восстать в состоянии сновидений в виде йидама самбхогакайи. Перед отходом ко

сну надо созерцать каналы, ветра и чакры, вызывая таяние капель и порождая четыре восторга.

Жизненные энергии входят, пребывают и растворяются внутри центрального канала. Последовательно проявляются все стадии процесса угасания от «Земли в Воде» до «чёрного близкого достижения в ясном свете». В природе четырёх восторгов блаженства проявляются четыре шуньяты. В тот самый момент, когда появляется ясный свет, йогин созерцает блаженство, вместорождённое с мудростью, постигающей пустоту. Этот процесс называется «слияние с дхармакайей во сне без сновидений».

Когда приходит время выйти из ясного света, йогин принимает решение оставить своё прежнее тело скандх и воплотиться в тело сновидений в образе Будды Ваджрадхары яб-юм, после чего сознание покидает ясный свет и проявляет тело сновидений. Важно отметить, что это происходит не с прежним телом йогина; теперь перед умом предстаёт его тело сновидений в виде Ваджрадхары. Этот процесс называется «слияние с самбхогакайей во сне со сновидениями».

Спящий йогин сосредотачивает своё созерцание на процессе превращения, связанном с этой самбхогакайей. Когда приходит время просыпаться, он появляется в своём прежнем теле скандх, которое визуализирует как самаясаттву, в сердце которого находится джнянасаттва. Этот процесс носит название «слияние с нирманакайей при пробуждении».

Одновременно с этим воздух снова начинает течь через ноздри, возрождается сознание пяти органов чувств. Теперь всё возникающее воспринимается как шуньята, шуньята — как блаженство, а блаженство — как мандала йидама и его окружение. Эту практику следует выполнять в периоды между медитациями.

Практик, который не смог завершить реализацию высшей ступени в течение жизни, должен выработать решимость применить методы созерцания для того, чтобы удержать ясный свет дхармакайи смерти, восстать из него в самбхогакайю бардо и, родившись вновь, воплотиться в образе тантрического Учителя, или *мантраচারьи*. И когда придёт его смертный час, йогин должен, как и раньше, представлять каналы, энергии, чакры и т. п., созерцая внутренний огонь и таяние капель, чтобы втянуть, удержать и растворить жизненные энергии в центральном канале, так поочерёдно порождая явления угасания, вплоть до появления ясного света. И как только он появляется, йогин сосредотачивается на созерцании пустоты. Этот процесс известен как «слияние с дхармакайей в час смерти».

Когда же придёт время выйти из ясного света, йогин принимает решение оставить своё прежнее тело скандх и, воплотившись в тело бардо, принять образ Будды Ваджрадхары яб-юм, после чего сознание покидает ясный свет и проявляет тело бардо в виде Ваджрадхары, отбрасывая за ненадобностью прежнее тело йогина. По мере того, как сознание проходит в обратном порядке все стадии от ясного света до *близкого достижения* и так далее, вплоть до миража, появляются соответствующие знаки процесса угасания. Этот процесс называется «слияние с самбхогакайей в бардо».

Умерший йогин продолжает созерцать различные стадии растворения, пребывая в осознании процессов превращения, связанных с этой самбхогакайей. Когда приходит время принимать форму нового рождения, он подбирает подходящее зарождающееся тело из белых и красных *бинду* своих будущих родителей, т. е., оплодотворённую яйцеклетку, чтобы суметь ро-

диться в особом теле-сосуде тантрического наставника. Этот процесс носит название «слияние с нирма-накайей при рождении».

Тот, кто попадет в матку таким способом, проходит через пять стадий созревания в матке, на одной из которых его тело будет представлять собой собрание мельчайших частиц. Потом он покинет матку, проживёт детство и юность, а затем займётся духовной практикой и завершит начатое — преодолет оставшуюся часть пути, отделявшую его от состояния будды.

Методы, применяемые после освоения техники втягивания ветров [в центральный канал]

Усердно практикуя перечисленные методы втягивания жизненных энергий в центральный канал, йогин, в конце концов, достигает подлинного мастерства — овладевает умением быстро и точно выполнять все стадии процесса медитативного погружения. Вскоре появляются знаки приближения того уровня реализации, на котором можно обрести иллюзорное тело. Соитие с кармамудрой, которое является внешним вспомогательным условием, необходимо сочетать с внутренним вспомогательным условием, под которым подразумевается созерцание каналов, чакр и так далее, а также горение внутреннего огня и таяние капель. Это приводит к тому, что ветры-энергии входят, остаются и угасают в центральном канале, последовательно вызывая знаки растворения от миража, дыма и так далее до появления ясного света. Четыре шуньяты возникают как природа четырёх восторгов. Когда возникает вместиорождённый ясный свет, необходимо созерцать тождество блаженства и пустоты. Таким методом задействуется *косвенный* — то есть

познаваемый не напрямую, а через пример или метафору — ясный свет, с помощью которого обретается основание иллюзорного тела.

Когда приходит время покинуть ясный свет, йогин порождает намерение отбросить старое тело скандх и принять форму Будды Ваджрадхары яб-юм. И когда он восстаёт из ясного света, энергия пяти излучений, являющаяся жизненной основой вместилища косвенного ясного света, выступает в роли главного условия, а ум служит сопутствующим условием. Опираясь на эти условия, йогин оставляет прежние скандхи и принимает форму Будды Ваджрадхары яб-юм, украшенного всеми основными и вторичными знаками совершенства. Это стадия «неочищенного», или попросту «нечистого иллюзорного тела». И тут же разворачивается обратный процесс угасания от ясного света к *близкому достижению* и так далее, до появления миража.

В тантрических системах вроде Гухьясамаджи такое иллюзорное тело объясняется на двенадцати примерах⁴. При этом одновременно происходят три явления: угасает врождённое сознание косвенного ясного света; завершается *близкое достижение* как часть процесса растворения; возникает реальная — а не созерцаемая, как раньше — форма «нечистого иллюзорного тела».

Обретя такое иллюзорное тело, йогин сосредотачивается на стадиях угасания.

Как же следует проходить стадии медитативного погружения?

Сначала йогин созерцает стадии процесса растворения. Это приводит к тому, что жизненные ветры-энергии входят, остаются и угасают в авадхути, последовательно вызывая видения растворения от миража, дыма и так далее, вплоть до появления яс-

ного света. Затем приходит время покинуть ясный свет, и йогин принимает решение преобразовать нечистое иллюзорное тело в чистое. И когда он восстанет из ясного света, его нечистое иллюзорное тело будет отброшено, а в уме возникнет образ чистого иллюзорного тела. Одновременно происходит переживание процесса угасания в обратном порядке — от ясного света к *близкому достижению* и так далее до видения миража. После этого сознание, принявшее такую форму самбхогакайи, проявляется уже в виде нирманакайи, порождая *обитель и обитателей*, то есть мандалу и божеств окружения. Когда же приходит пора выйти из созерцания, йогин созерцает своё старое тело скандх в виде самаясаттвы, в сердце которого — джнянасаттва.

Пребывая в сосуде такого тела, йогин излагает Дхарму достойным и выполняет тантрические действия постмедитативной стадии: ест, пьёт и соединяется с кармамудрой.

По мере того как практик этой стадии иллюзорного тела совершенствуется в медитациях высшего уровня, он начинает видеть знаки, указывающие на скорое достижение уровня, именуемого «*юганаддха обучения*». В качестве внешнего условия йогин использует соитие с кармамудрой, а внутренним вспомогательным условием является созерцание всех стадий растворения — втягивания, пребывания и угасания жизненных ветров-энергий в центральном канале и затем от знаков миража, дыма и так далее до появления ясного света. Четыре пустоты возникают как природа четырёх восторгов. В момент возникновения вместиорождённого ясного света йогин созерцает единство блаженства и пустоты.

При этом одновременно происходит пять событий: прекращается состояние, известное как *близкое*

достижение обратного процесса»; вместиорождённое блаженство приводит к невиданному ранее прямому постижению пустоты; иллюзорное тело очищается в *прямом* — в отличие от косвенного — ясном свете, проявляясь в виде радуги посреди сияющего неба; достигается уровень беспрепятственного возникновения безошибочных противоядий клешам в собственном потоке ума; йогин обретает достоинство *арьи*.

Ко времени начала процесса выхода из ясного света в игру вступает ранее запущенная практикой движущая сила, приводя йогина к двери, за порогом которой можно достичь состояния «чистого иллюзорного тела». Когда созерцающий покидает ясный свет, роль главной причины играет тонкая энергия пяти излучений, которая является жизненной основой сознания врождённого прямого ясного света, а в качестве неизменно сопутствующего условия выступает сам ум. Йогин, оставив старые скандхи, обретает настоящее «чистое иллюзорное тело» — непрерывный поток состояний сознания, имеющего форму Будды Ваджрадхары яб-юм, украшенного главными и вторичными признаками совершенства.

Здесь же появляются знаки, сопутствующие обратному процессу угасания, от ясного света к *ближнему достижению* и далее до миража. При этом одновременно происходит пять событий: прекращается сознание врождённого ясного света; в процессе угасания появляется состояние *ближнего достижения*; возникает «чистое иллюзорное тело»; достигается путь полного освобождения, на котором нет больше клеш⁵; йогин становится *архатом*.

Обретя такую форму сабхогакайи, йогин сосредотачивается на созерцании растворения. Его стадии таковы.

Сначала практик выполняет однонаправленное созерцание шуньяты, а затем втягивает жизненные энергии в центральный канал, чтобы они там остались и угасли, порождая тем самым вышеупомянутые знаки, вплоть до ясного света. В этот момент у него появляется возможность беспрепятственно достичь состояния полного единения (юганаддхи), в котором тело и ум сливаются в единое целое. В данном случае под телом понимается чистое иллюзорное тело, украшенное главными и вторичными знаками совершенства, а ум представлен сознанием прямого ясного света.

Когда приходит время покинуть ясный свет, в игру вступает ранее запущенная практикой движущая сила, подводя йогина к порогу, за которым тело «юганаддхи обучения» может стать телом «юганаддхи вне обучения». И тогда, восстав из ясного света, пребывающий на стадии «юганаддхи обучения» воспринимает образ тела стадии «юганаддхи вне обучения». Это сопровождается появлением знаков обратного процесса от ясного света к черноте и так далее до миража. В этой самбхогакайе содержится возможность нирманакайи, которая расставляет вокруг волшебные сети своих проявлений, вроде мандалы и божеств окружения.

Когда йогин решает покинуть медитативное сосредоточение, он возвращается в своё собственное скандховое тело или в любое другое, лишь бы подошло. И после этого, оставаясь в сосудах этого тела, он обучает Дхарме своих последователей, а в перерывах между созерцаниями предаётся тантрической праздности: соединяется с кармамудрой, ест и пьёт, веселится, при этом легко уживается с дикими зверями и тому подобное.

СПОСОБ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛОДА

Йогин на стадии *юганаддхи обучения* развивает и совершенствует созерцание процессов угасания как в течение медитаций, так и в перерывах между ними, и со временем у него появляются знаки приближения возможности обретения стадии *юганаддхи вне обучения*. Он задействует внешнее условие — соитие с кармамудрой и внутреннее условие — однонаправленное созерцание шуньяты, что приводит к втягиванию жизненных энергий в центральный канал, где они удерживаются и угасают. Появляются видения от миража к дыму и так далее, вплоть до возникновения знаков ясного света. Четыре шуньяты проявляются как природа четырёх восторгов.

Во время проявления этого врождённого ясного света следует созерцать тождество блаженства и мудрости, познающей шуньяту. В первый момент пребывания в этом ясном свете беспрепятственно и окончательно преодолеваются омрачения [ментального] восприятия (санскр. *jneyāvaraṇa*, тиб. *shes bya'i sgrib pa*). А уже в следующий миг наступает состояние всеведения будды, когда пребываешь в полном слиянии с истинной природой абсолютного бытия, в то же самое время сохраняя непосредственное восприятие всех проявлений относительной реальности — видишь всё ясно как на ладони. Тело юганаддхи обучения становится юганаддхой вне обучения, истинной самбхогакайей, наделённой знаками семи совершенств, излучающей тысячи проявлений нирманакайи на благо идущих тем же путём. Так достигается полное Пробуждение, состояние будды, в природе трикайи.

Перед тем как достичь состояния юганаддхи вне обучения, необходимо предварительно пройти через стадию юганаддхи обучения. А перед этим надо ре-

ализовать иллюзорное тело, для чего следует сперва созерцать каналы, чакры, горение, таяние и прочее.

В свою очередь, прежде чем приступать к этим йогам стадии завершения, необходимо закончить практики грубого и тонкого созерцания стадии зачатия, которые принимают рождение, смерть и бардо — три основы, подлежащие очищению, — как путь Трёх тел будды. Для этого надо получить полное посвящение и научиться строго блюсти обеты, принятые во время инициации. Ну а чтобы перейти к тантрической практике, необходимо приучить ум к обычной дисциплине — от установления и поддержания плодотворных взаимоотношений с духовным наставником до медитативной подготовки, сочетающей шаматху и випашьяну.

Вот каким образом йогин, подобный драгоценности, следующий глубоким наставлениям Шести йог Наропы, вступает на совершенный и безошибочный путь достижения Пробуждения за одну быстротечную жизнь, достигая цели даже в эту эпоху всеобщего упадка и разложения.

Колофон: Эти выписки из потока учений Ваджрадхары Лобсанга Дондруба, не внося ничего от себя и ничего не пропустив, записал и отредактировал буддийский монах Басова Тенпей Гьялцен⁶.

Глава 5

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ШЕСТИ ЙОГАМ НАРОПЫ

Автор: лама Дже Цонкапа (1357–1419)

На тибетском: *Na ro'i chos drug gi dmigs skor lag tu len tshul*

Предисловие переводчика

В избранных трудах ламы Дже Цонкапы, основателя школы гелуг, есть два текста по Шести йогам Наропы: *три-йиг* (тиб. *khrid yig*), или «краткие наставления», и *миг-рим* (тиб. *dmigs rim*), или «ступени созерцания».

Трактат «Три-йиг», вошедший в мою книгу «Цонкапа и Шесть йог Наропы», по объёму вдвое превосходит «Миг-рим». Он написан в виде критического анализа сущности системы Шести йог в целом и включает рассмотрение сложных и спорных вопросов, представляющих философский и исторический интерес.

Что касается текстов класса *миг-рим*, то обычно они представляют собой квинтэссенцию наставлений по медитации в сочетании с садханами. Именно в такой форме написано и цонкапинское руководство по Шести йогам. Изучая этот текст, необходимо помнить, что он является чисто практическим описанием системы Шести йог. Его особая сила в том, что здесь в сжатой форме содержится обзор созерцаний и йог этой традиции.

Краткие наставления по Шести йогам от Тилопы и Наропы, приведённые соответственно в главах 1 и 2 этой книги, вопросы, затронутые Дже Шерабом Гьяцо в III главе, а также взгляд Гьялвы Энсапы на эту систему с точки зрения трёх слияний, в деталях представлены в работе Цонкапы в виде постепенного описания методов созерцания.

Лама Дже Цонкапа родился в 1357 году в тибетской провинции Амдо на границе с Китаем в крестьянской семье. Его рождение сопровождалось множеством благоприятных знаков, а монахом он стал ещё в детстве. К подростковому возрасту он уже изучил все сутры и тантры, а также достиг мастерства в медитации. Учитель послал его в Центральный Тибет завершить образование, и в течение нескольких последующих лет Цонкапа чередовал обучение с отшельничеством в сорока пяти монастырях и скитах под руководством всех величайших лам своего времени.

Посчитав уровень полученных знаний и навыков удовлетворительным, Цонкапа ушёл в традиционный четырёхлетний затвор, где полностью посвятил себя созерцанию. Вскоре после этого он снова уединился и по прошествии года достиг реализации.

Все последующие годы своей жизни Цонкапа учил, писал, преподавал и создавал духовные центры. Вершиной его деятельности стало сооружение в 1409 году монастыря Ганден (в переводе с тибетского «Обитель радости»), вскоре ставшего колыбелью новой традиции. В первые годы своего существования эта школа тибетского буддизма была известна под именем *галук*, или «радостная». Позже её переименовали в *гелуг*, что означает «безупречная добродетель».

Среди тысяч его последователей особенно прославились пятеро, самым младшим из которых был монах, вошедший в историю как Первый Далай-лама. Все последующие Далай-ламы, включая и нынешнего, четырнадцатого, получали основное монашеское образование у наставников школы гелуг, основанной Дже Цонкапой.

В своём подходе к буддийскому совершенствованию Цонкапа придерживался равновесия между теорией и практикой. Эпоха, в которую он жил, хоть

и была до предела наполнена духовными поисками и достижениями, однако в ней имелся серьёзный изъян, выразившийся в поляризации буддийских общин. С одной стороны — денно и ночью практикующие, но при этом полуграмотные, а то и вовсе безграмотные йогины, рассеявшиеся по пещерам и кладбищам, с другой — высокообразованные ламы, весьма сведущие в Каноне, но ровным счётом ничего не понимающие в медитации. Цонкапа требовал от всех приходящих к нему за учением уверенного знания буддийской классики, а также обязательной ежедневной практики и неукоснительного выполнения главных затворов. Кроме того, на фоне достаточно строгого разделения тибетского народонаселения на приверженцев раздела сутр махаяны и поклонников тантрического пути Дже Ринпоче настаивал на том, чтобы его ученики сначала обретали основы внутренней уверенности с помощью общемахаянской подготовки и только потом переходили к высшим тантрическим йогам.

Его рецепт оказался безошибочным, и гелугпинские монастыри и скиты во множестве распространились по всей Центральной Азии. Не прошло и нескольких веков, как школа гелуг перегнала все остальные школы тибетского буддизма, вместе взятые. Например, в Китае ещё при жизни Цонкапы возникло семнадцать монастырей, основанных его учеником. А в Монголии, после того как в 1578 году туда по приглашению чахарского правителя Алтан-хана приехал с проповедью Третий Далай-лама, гелугпинская традиция и вовсе стала процветающей по сей день государственной религией.

Цонкапа был и необычайно плодовитым писателем. Его многочисленные работы по таким основным вопросам сутраяны, как мадхьямака и праджняпара-

мита, входят в сокровищницу буддийской литературы. Но его труды по тантрическому пути ещё ценнее и, конечно же, гораздо объёмнее.

Трактат Дже Ринпоче по Шести йогам Наропы «Книга трёх воззрений» — одно из популярнейших произведений тантрической литературы: гелугпинские ламы часто берут его за основу при подготовке своих публичных проповедей. Его же «Практическое руководство по Шести йогам Наропы» не имеет широкой известности, потому что обычно передаётся только практикующим йогинам в затворах. Тем не менее это руководство считается важнейшим тантрическим текстом.

«Практическое руководство по Шести йогам Наропы», хоть и неизменно публикуется в составе собрания сочинений Цонкапы, в действительности его перу не принадлежит. Оно составлено из отрывков его наставлений и сведено воедино одним из его прямых учеников по имени Семпа Ченпо Кунсангпа, который к тому же был ещё и учителем Первого Далай-ламы. Ну а поскольку это всё-таки слова самого Цонкапы, то и авторство текста тоже по праву приписывают ему.

Текст открывается тремя садханами: это созерцание Ваджрасаттвы, гуру-йога и краткий метод Херуки Чакрасамвары. Все три считаются предварительными практиками, обязательными для исполнения всеми, кто решил заняться Шестью йогами. Считается, что большинству подвизающихся необходимо 100 000 раз произнести Стослоговую мантру Ваджрасаттвы, сопровождая начитывание соответствующей медитацией, и 100 000 раз повторить мантру Гуру, тоже с визуализацией, описанной в садхане. Обычно этими практиками занимаются в затворе, где на завершение каждой из них отводится от месяца до шести недель.

Кроме того, практикующие обычно предпринимают как минимум трёхмесячное уединение для созерцания йидама в мандале, сопровождающегося начитыванием нескольких сотен тысяч мантр. Как утверждает Дже Шераб Гьяцо, в качестве главного йидама для практики Шести йог чаще всего выступает Херука Чакрасамвара.

Лама Дже Цонкапа

Практическое руководство по Шести йогам Наропы»

Припадаю к лotosовым стопам моего Учителя, природа которого неотделима от Будды Ваджрадхары!

Наставления по практике глубокого пути, всюду известного как Шесть йог Наропы, представляю в двух частях: сначала расскажу о предварительных тантрических практиках, а затем о том, как, закончив предварительные, выполнять основные практики.

ОСОБЫЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Прежде чем приступить к созерцаниям Шести йог Наропы, необходимо завершить выполнение двух тантрических предварительных практик: созерцания и начитывания мантры Ваджрасаттвы и гуру-йогу.

СОЗЕРЦАНИЕ ВАДЖРАСАТТВЫ И НАЧИТЫВАНИЕ ЕГО МАНТРЫ

В глубине потока своего сознания соедини мысли о Прибежище с бодхичиттой. Потом созерцай так.

Представь над головой белый слог ПАМ. Он превращается в белый лотос с белым слогом АХ на нём. Этот слог превращается в лунный диск с белым сло-

гом ХУМ на нём. ХУМ превращается в белый пятиконечный ваджр, отмеченный слогом ХУМ.

Из него исходят лучи света, осуществляя два действия, и снова возвращаются.

Ваджр вмиг превращается в твоего Учителя в виде Ваджрасаттвы яб-юм на сиденье из лотоса и луны у тебя над головой. Его тело белого цвета, в правой руке он держит ваджр, а в левой дильбу, обнимая супругу — белую Ваджрабхагавати. Она держит дигуг и капалу (чашу из человеческого черепа). Супруги украшены всевозможными драгоценностями и отмечены главными и вторичными знаками совершенства. Ваджрасаттва сидит в ваджрасане со скрещенными ногами.

На лунном диске в сердце Ваджрасаттвы стоит белый слог ХУМ. Из него исходят лучи света, приглашая джнянасаттв, сходных с созерцаемым Ваджрасаттвой.

Почтительно соверши пять подношений. Произнося ДЖА ХУМ БАМ ХО, созерцай, как они приближаются, входят, смешиваются и становятся единым целым с Ваджрасаттвой.

Снова лучи света выходят из слога ХУМ в сердце Ваджрасаттвы, приглашая божеств, дарующих посвящение.

Снова соверши подношение и обратись к ним с молитвой: «О Татхагаты, прошу вас даровать мне посвящение».

Татхагаты соглашаются. Их юмы вздымают драгоценные чаши, наполненные нектаром мудрости, и изливают его на голову Ваджрасаттвы, сопровождая этот ритуал благословляющим гимном и мантрой:

В день рождения Будды
Собрались к нему боги
И нектаром омыли всего.

Так же точно сегодня
 Этой чистой амритой
 Омываем тебя, как его!
 ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА
 САМАЙЯ ШРИЕ ХУМ.

Тела Ваджрасаттвы и его супруги до самой макушки заполняет нектар мудрости, излишек которого на темени Ваджрасаттвы превращается в головное украшение в виде Будды Акшобхьи.

Обратись с молитвой: «О Бхагаван Ваджрасаттва, твоего благословения прошу! Избавь меня и всех живых существ от неблагих семян кармы, восстанови наши нарушенные обеты, очисти клеши, устрани препятствия».

Откликаясь на твой призыв, из слога ХУМ в сердце Ваджрасаттвы выходят лучи света и выполняют два благих деяния. Во-первых, проливаясь на всех живых существ, очищают последствия накопления негативной кармы, смывают клеши, восстанавливают обеты, устраняют препятствия к Пробуждению. А во-вторых, совершают подношение буддам и бодхисаттвам всех десяти сторон света. Ответные благословения, исходящие от тела, речи, ума, достоинств и деятельной энергии всех Пробуждённых, превращаются в свет, который вливается в сердечный ХУМ, и Ваджрасаттва вмиг обретает всесилие, блеск и совершенство.

Слог ХУМ в сердце Ваджрасаттвы окружает гирлянда Стослоговой мантры: ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ | МАНУПАЛАЯ | ХЕРУКА ТВЕНО ПАТИШТА | ДРИДХО МЕБХАВА | СУТОШЬЁ МЕБХАВА | СУПОШЬЁ | МЕБХАВА | АНУРАКТО МЕБХАВА | САРВА СИДДХИ МЕПРАЯЧЧА | САРВА КАРМА СУЧЧХАМЕ | ЧИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ | ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН | ВАДЖРА

ХЕРУКА МА МЕ МУЧА | ХЕРУКА БХАВА | МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ.

От слогов этой мантры исходят лучи света. Они очищают всех живых существ от неблагод кармы, несчастий и омрачений, а также совершают невообразимо щедрые подношения буддам и бодхисаттвам. Очистив всех живых существ и вобрав в себя благословение тела, речи и ума всех будд и бодхисаттв, лучи возвращаются назад и растворяются в слогах Сердечной мантры Ваджрасаттвы.

Поток ослепительно-белого нектара изливается из слогов Сердечной мантры. Он вытекает из тел Ваджрасаттвы и Ваджрабхагавати снизу через их ваджрное соединение и вливается в тебя через отверстие в темени, полностью заполняя твоё тело. Нектар вытесняет наружу всю неблагую карму, омрачения и грехи-скверны, накопленные тобой с безначальных времён через деятельность тела, речи и ума, и они через отверстия и поры тела покидают тебя в виде густой чёрной грязи и смрадного дыма. Ты полностью очищаешься от кармы и клеш. Поток нектара мудрости заполняет твоё тело ослепительно белым сиянием, наделяя тебя всеми видами духовных знаний и умений.

Созерцая, как было описано, начитывай Стословную мантру как можно больше. Потом обратись с такой молитвой:

Омрачённый неведением,
Я не смог сохранить обетов.
О гуру-защитник, даруй мне своё благословение.
И ты, будда Ваджрасаттва,
Чья природа — великое сострадание,
Владыка всех живущих, даруй мне Прибежище!

Учитель-Ваджрасаттва отвечает: «Радуйся, мой благородный наследник! Твоя неблагая карма исчез-

ла, клеши очищены, ошибки исправлены, обеты восстановлены, а сам ты чист!»

После этого Ваджрасаттва растворяется в потоке нектара и растворяется в тебе. Твои тело, речь и ум становятся нераздельными с телом, речью и умом Ваджрасаттвы.

ПРАКТИКА ГУРУ-ЙОГИ

В пространстве перед собой на драгоценном львином троне, на сиденье из лотоса и солнечного диска восседает твой Учитель в образе Будды Ваджрадхары. Его тело синего цвета, он одноликий и двурукий; в правой руке держит ваджр, а в левой дильбу; обеими руками обнимает подобную себе супругу. Он наряжен в одеяние из тончайшего шёлка и украшен всевозможными драгоценностями. Сидит в ваджрасане, излучая пятицветную радугу.

В его теменной чакре находится белый слог ОМ на лунном диске; в горловой чакре — красный слог АХ на лотосе; в сердечной чакре — синий слог ХУМ на солнечном диске. Все три слога ярко сияют.

Из слога ХУМ выходят лучи света, приглашая Будду Ваджрадхару, собрание учителей линии преемственности и бесчисленных йидамов с мандалами. Все они растворяются в Учителе-Ваджрадхаре перед тобой.

Соверши пять подношений, а затем преподнеси мандалу, символизирующую вселенную:

ОМ ВАДЖРА БХУМИ АХ ХУМ — вот золотая земля, необъятная нерушимая твердь. ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ АХ ХУМ — вот стена железных гор вокруг неё. В центре гора Меру. На востоке — материк Лупакпо, на юге — Дзамбулин, на западе — Баланчо, на севере — Даминьян. Тут же и малые континенты:

Луй и Луйпак, Нгаяб и Нгаябшан, Йодан и Ламчодо, Даминьян и Даминьян-кьида.

Вот драгоценный слон, драгоценный министр, драгоценный конь, драгоценная царица, драгоценный военачальник, драгоценное колесо, драгоценный камень и сосуд-сокровищница. Тут же солнце и луна.

Из всевозможных драгоценных камней и благородных металлов я создаю эту символическую вселенную. Полная несметных сокровищ и неисчерпаемых духовных богатств вселенная со всеми её бесчисленными обитателями, со всевозрастающими благами заслугами, накапливающимися в прошлом, настоящем и будущем мною и всеми живыми существами через добродетельные деяния тела, речи и ума, а также все наши наслаждения и радость, что были, есть и будут, превращается в жертвенное подношение по примеру великого бодхисаттвы Самантабхадры. Представив такую вселенскую мандалу в своём воображении, я подношу её своему Учителю, ламам традиции, вместорождённым йидамам со свитой, собранию дакинй и защитников Учения — всем объектам Прибежища.

Примите же это подношение с милосердием и даруйте мне ваше благословение!

Своему Учителю, неотделимому от Будды Ваджрадхары, поднеси эту мандалу в виде внешнего, внутреннего и тайного подношений. В данном случае лепестки цветов или что-либо вместо них выступают в роли внешнего подношения. Нектар, который благословляется во время ритуала, является внутренним подношением.

Произнеси хвалу и обратись к Учителю с молитвенной просьбой:

Припадаю к лotosовым стопам
Драгоценного Ваджрного Учителя,
Чьё всемилосердие мгновенно доставляет
В Землю Высшего Блаженства — состояние
Ваджрадхары!

«О Драгоценный Учитель, благослови моё быстрое продвижение от реализации к реализации по общему пути и по пути Тантры. Пусть исчезнут все преграды и окрепнут благоприятные условия для моего совершенствования на благо всех живых существ».

Представь, что Учитель в ответ благосклонно улыбается. Из белого слога ХУМ в его головной чакре исходят лучи белого света и через темя входят в твоё тело. Они наполняют тебя белым сиянием, очищают неблагодарную карму, собранную телом, даруют тебе посвящение сосуда и закладывают семена достижения ваджрного тела.

Вслед за этим красные лучи исходят из красного слога АХ в его горле и входят в твоё тело через горло. Они наполняют тебя красным сиянием, очищают неблагодарную карму, собранную речью, даруют тебе тайное посвящение и закладывают семена достижения ваджрной речи.

Потом синие лучи исходят из синего слога ХУМ в его сердце и входят в твоё тело через сердце. Они наполняют тебя синим сиянием, очищают неблагодарную карму, собранную умом, даруют тебе посвящение мудрости-знания и закладывают семена достижения ваджрного ума.

Наконец разноцветные лучи света выходят из всего тела Учителя и со всех сторон входят в твоё тело. Они очищают тонкую неблагодарную карму, собранную совместными усилиями всех *трёх дверей*, даруют тебе четвёртое посвящение и закладывают семена достижения нераздельности трёх ваджров.

После этого Учитель-Ваджрадхара растворяется в свете, который через темя вливается в твоё тело. Твоё тело, речь и ум становятся нераздельными с телом, речью и умом Учителя.

ОСНОВНЫЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Когда закончены предварительные тантрические практики и обретён их плод, можно переходить к основным практикам. Они включают в себя две стадии: стадию зарождения, представленную здесь садханой Херуки Чакрасамвары, и стадию завершения, в данном случае методы Шести йог Наропы.

ЙОГА СТАДИИ ЗАРОЖДЕНИЯ (КЪЕРИМ)

Начни садхану с мантры шуньяты: **ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ**. Всё исчезает в сияющей пустоте.

Из сферы пустоты возникает разноцветный лотос с солнечным диском. Ты мгновенно появляешься на нём в форме Бхагавана Херуки Чакрасамвары яб-юм. У него тёмно-синее тело и четыре лица: главное лицо чёрное, левое — зелёное, на затылке — красное, а правое — жёлтое. На каждом лице по три глаза. У него двенадцать рук, лоб украшен лентой из пятиконечных ваджров.

Вытянутой правой ногой он попирает чёрного четырёхрукого Бхайраву, наступив ему на голову. У того ладони двух первых рук соединены, во второй паре рук держит: в правой — дамару, а в левой — меч. Согнутой левой ногой Херука наступает на грудь красной четырёхрукой Каларати; ладони её двух первых рук соединены, во второй паре рук: в правой — капала, а в левой — кхатванга. Оба попираемых демона одноликие и трёхглазые, украшены пятью мудрами в виде костяных украшений.

Первыми двумя руками Херука обнимает супругу Ваджравараху, в правой руке держит пятиконечный ваджр, а в левой — дильбу. Вторая пара рук держит за левые ноги свежесодранную шкуру белого слона в ви-

де накидки на спине; в правой руке передняя нога, а в левой — задняя. Обе руки с пальцами в жесте угрозы находятся на уровне бровей.

Третьей правой рукой он держит дамару; в его четвёртой руке — ваджрный топор, в пятой — ваджрный меч, а в шестой — трезубец. Третья левая рука держит отмеченную ваджром кхатвангу; в четвёртой — наполненная кровью капала, в пятой — ваджрный аркан, а в шестой — голова четырёхликого Брахмы.

Длинные волосы Херуки сплетены над теменем в узел, украшенный вишваваджром. Каждая из его четырёх голов увенчана короной из пяти сухих черепов, надетых на гирлянду из чёрных ваджров. Слева от темени мерцает полумесяц, свет которого укрощает и излучает умиротворение. Четыре клыка всех лиц угрожающе оскалены.

Созерцай три качества его *тела*: высокомерие, отвагу и грубость; его насмешливую, подчиняющую и угрожающую *речь*; а также три качества его *ума*: страдание, властность и безмятежное спокойствие. Итого девять *раса**.

Бёдра Херуки обернуты тигриной шкурой, на шее — чётки из пятидесяти свежееотрубленных человеческих голов, нанизанных на человечьи же кишки. Он украшен шестью мудрами, вымазан пеплом и углем от костей с погребальных костров.

Бхагавати Ваджравараха, не отрываясь, смотрит на Бхагавана Чакрасамвару. Её обнажённое тело красного цвета полыхает огнём конца кальпы. Она одноликая, трёхглазая и двурукая. Часть её волос завязана в узел над теменем, а остальные свободно распущены по плечам.левой рукой обнимает Херуку

* *Раса* (санскр.) — понятие древнеиндийской эстетики: художественное произведение должно воздействовать на тело, речь и ум зрителя (читателя), порождая девять чувств. — *Прим. ред.*

за шею, этой же рукой держит капалу, наполненную кровью четырёх мар и прочих злодеев. В правой руке сжимает дигуг, а угрожающей мудрой распугивает вредоносную нечисть и нежить всех десяти направлений. Обеими ногами охватив талию Херуки, притягивает его к себе, страстно отдаваясь ему. Сущность Ваджраварахи — проявление великого сострадания в природе высшего блаженства. Она украшена пятью мудрами, её голова увенчана пятью сухими черепами, на шее чётки из пятидесяти сухих человеческих черепов.

В темени Херуки на лунном диске стоит белый слог ОМ, в горле на лотосе красный АХ, а в сердце на солнечном диске синий ХУМ.

Лучи света выходят из слога ХУМ в сердце Херуки, приглашая подобного ему джнянасаттву (Шри Чакрасамвару яб-юм), а также божеств посвящения. Соверши подношение, сопровождая его соответствующими мантрами, начиная с ОМ АРГХАМ ПРАТИЧЧА СВАХА и кончая ШАБДА.

ДЖА ХУМ БАМ ХОХ: Джнянасаттва радуется подношению и растворяется в Чакрасамваре яб-юм.

Обратись с молитвой к божествам посвящения: «О Татхагаты, прошу вас даровать мне посвящение».

В ответ на твою просьбу они исполняют гимн и возливают нектар:

В день рождения Будды
Собрались к нему боги
И нектаром омыли всего.
Так же точно сегодня
Этой чистой амритой
Омываем тебя, как его!

Под мантру инициации — ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА САМАЙЯ ШРИЕ ХУМ — по самую макушку заполняют они тела божественной пары не-

ктаром мудрости, излишек которого на темени Херуки превращается в головное украшение в виде Будды Ваджрасаттвы, а на темени Варахи — в виде Будды Акшобхьи. Затем божества посвящения растворяются в Чакрасамваре яб-юм.

Теперь соверши подношение Шри Чакрасамваре — самому себе в форме йидама владыки мандалы:

ОМ АРГХАМ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ПАДЬЯМ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ВАДЖРА ПУШПЕ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ВАДЖРА ДУПЕ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ВАДЖРА ДИЛИПЕ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ВАДЖРА ГАНДХЕ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ НАЙВИДЬЯ ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ШАБДА ПРАТИЧЧА СВАХА
ОМ ХРИХ ХА ХА ХУМ ХУМ ПХАТ.

Соитие божественной пары порождает великое блаженство. Супруги полностью растворяются в этом переживании.

Вознеси хвалу, сопроводив её мантрами:

ОМ ХРИХ ХА ХА ХУМ ХУМ ПХАТ.
ОМ ВАДЖРА ВАЙРОЧАНИ Е ХУМ ХУМ ПХАТ
СВАХА.

Созерцай растворение в божественной гордости йидама, полностью ощущая себя Шри Чакрасамварой яб-юм. Оставайся в этом переживании как можно дольше.

Затем принимайся начитывать мантру, представляя, что она стоит вокруг слога ХУМ в твоём сердце: ОМ ХРИХ ХА ХА ХУМ ХУМ ПХАТ.

Созерцай согласно наставлениям устной традиции, начитывая сердечную мантру Шри Херуки Чакрасамвары как можно больше.

ЙОГА СТАДИИ ЗАВЕРШЕНИЯ (ДЗОГРИМ)

Методы йоги стадии завершения условно подразделяются на три группы: 1) физические упражнения, а также созерцание своего тела в виде нематериальной оболочки, 2) главные йоги системы Наропы и 3) основные стадии практики йоги системы Наропы.

А. Физические упражнения и созерцание пустого тела

Представляя себя в виде божества мандалы яб-юм, выполняют следующие шесть упражнений.

Первое называется «дыханием сосуда». Его делают сидя на удобной подушке со свободно скрещенными ногами. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Начни с *девятеричного дыхания*. Втянув воздух через правую ноздрю, взгляни налево, а затем медленно и мягко выпусти его через левую ноздрю так, чтобы в лёгких ничего не осталось. Затем втяни воздух через левую ноздрю, взгляни направо и полностью выдохни через правую ноздрю. Теперь вдохнув обеими ноздрями и глядя прямо перед собой, медленно выпусти весь воздух через обе ноздри. Этот цикл следует повторить ещё два раза, что в сумме составит девять циклов очистительного дыхания. Во время вдоха и выдоха не позволяй воздуху идти через рот.

Выпрямись и сожми ладони в *ваджрные кулаки* (ноготь большого пальца внутри кулака касается основания безымянного). Глубоко и очень медленно вдохни воздух и надави на него сверху, чтобы он опустился ниже пупа. Без звука проглоти слюну и одновременно — сверху диафрагмой, а снизу встречным напряжением мышц тазового дна — сожми комок воздуха так, чтобы он оказался чуть ниже пупа.

Воздух удерживай как можно дольше, но только пока это не требует серьёзных усилий, продолжая сжимать его сверху и снизу. При этом нижние ветры

соединяются с верхними, заполняя пупочную чакру как вода — пузатый сосуд, отсюда и название такого метода дыхания.

Представляй, что твоё сознание находится в центре пупочной чакры. За секунду до того, как тебе станет трудно удерживать воздух, медленно выпусти его через ноздри, но ни в коем случае не через рот.

Так выглядит первое из шести упражнений — дыхание сосуда. Остальные пять выполняются на основе именно такого дыхания.

Второе упражнение называется «вращение колесом». Нужно сесть в *ваджрасану* и ухватить большие пальцы ног одноименными руками. Выпрями позвоночник и поверни верхнюю часть талии и живота три раза по часовой стрелке и три раза против. Потом потяни верхнюю часть тела слева направо, затем справа налево. В завершение резко прогни тело в районе солнечного сплетения назад и вперёд (сначала надо сгорбиться, а потом выкатить грудь колесом).

Третье упражнение называется «сгибание крюком». Сжав кисти рук в ваджрные кулаки у сердца, напряги мышцы и вытяни руки вперёд, прямо перед грудью. Затем медленно потяни их влево, не ослабляя напряжение. Когда правый кулак, скользя по левой руке и груди (как бы натягивая лук), дойдёт до правого плеча, звонко шлёпни правым локтем по грудной клетке сбоку. Выполни это упражнение трижды.

Теперь сделай такое же движение трижды в другую сторону. Сжав ладони у сердца в ваджрные кулаки, вытяни руки перед грудью. Делай это медленно, но с напряжением. Затем потяни их вправо, натягивая тетиву в другую сторону. Когда левый кулак, скользя по правой руке и груди, дойдёт до левого плеча, шлёпни левым локтем по грудной клетке сбоку.

Четвёртое упражнение называется «потягивание»; здесь нужно сделать мудру *ваджрая* связка (сплести пальцы рук), потянуться ими вверх, а потом надавить вниз. Встань на колени, тело прямое. Руки с пальцами, согнутыми в крюк, медленно, с огромным напряжением вытяни над головой. Разверни ладони вниз и так же медленно и тоже с напряжением опусти.

Пятое упражнение называется «кашляющий пёс»; здесь нужно выпрямить тело, чтобы оно стало прямым, как стрела, а затем резко выдохнуть со звуком собачьего кашля. Сядь на колени, выпрями тело, ладони помести на пол и опусти голову между рук. Медленно, но с напряжением, подними голову и выпрями тело. Теперь, опуская голову обратно, резко согнись в области сердца так, чтобы весь воздух с силой вылетел из лёгких через рот со звуком собачьего кашля «Ха!». Встань и трижды встряхни ноги: вначале левую, потом правую.

Шестое упражнение — «растирание». Надо встряхивать головой и всем телом, растирать и разминать суставы. Сидя потяни пальцы обеих рук так, чтобы «прощёлкать» все суставы. Затем, опершись на колени, энергично потряси головой и всем телом, как отряхивающаяся собака. После разотри руки, как будто моешь их.

Все эти физические упражнения требуют умения задерживать дыхание и управлять ветрами. Движения выполняются медленно и плавно, но с напряжением.

Лучше всего практиковать эти упражнения до еды или через несколько часов после, когда желудок переварит большую часть пищи. Упражняйся до тех пор, пока тело не станет совсем гибким.

Что касается созерцания тела в виде пустой оболочки, то оно заключается в визуализации себя в об-

разе йидама, тело которого с головы до пят совершенно лишено материального наполнения. Оно похоже на воздушный шар, надутый ярко сияющим воздухом. Устойчиво и отчётливо концентрируйся на этом образе.

Б. Стадии практики шести йог Наропы

Здесь два уровня практики: основной и побочный; ко второму относятся йоги переноса ума и переселения сознания в другое тело.

Раздел основных йог системы Наропы включают в себя два процесса: 1) порождения четырёх восторгов блаженства за счёт втягивания жизненных ветров-энергий в центральный канал; 2) по достижении этого — медитации йоги иллюзорного тела и ясного света¹.

Втягивание ветров в центральный канал и порождение четырёх восторгов осуществляются посредством двух главных методов: внутренним условием является йога внутреннего огня, а внешним — йога кармабудры.

Внутреннее условие: йога туммо, или внутреннего огня

В этой практике две стадии: 1) созерцание йоги внутреннего огня для втягивания жизненных энергий в центральный канал; 2) после осуществления этого — йога порождения четырёх восторгов.

Созерцание йоги внутреннего огня, которая втягивает жизненные энергии в центральный канал, в свою очередь, включает в себя две ступени: йога внутреннего огня как таковая; и основанные на реализации этой йоги методы втягивания, удержания и растворения энергий в центральном канале.

Йога внутреннего огня состоит из трёх частей: визуализации каналов, визуализации мантрических

слов, и медитации с применением техники дыхания сосуда.

Начнём с первого из трёх методов — процесса созерцания внутреннего огня с помощью визуализации каналов.

Представь, что в пространстве перед тобой мгновенно появляется твой коренной Учитель вместе с учителями линии передачи, окружённые множеством даков и дакинй. Мысленно поднеси им все сокровища вселенной и её окрестностей. Затем обратись к ним с почтительной просьбой о благословении твоей реализации: «Пусть радостно поют ветры в моих каналах. Пусть сами каналы будут тонкими и гибкими. Пусть с лёгкостью раскроется во мне несравненное постижение великого блаженства и мудрости шуньяты!»

Глубоко проникшись сперва этой идеей, породил затем намерение бодхисаттвы: «На благо бесчисленных живых существ, заполняющих неохватное пространство, во что бы то ни стало я достигну состояния Будды Ваджрадхары. А для этого прямо сейчас начну практиковать *чандали*, йогу внутреннего огня».

Представляя себя в образе йидама, сядь на коврик медитации, надень йоговский пояс, скрести ноги и выпрями спину. Шея слегка согнута вперёд, взгляд прикрытых глаз направлен на кончик носа. Язык чуть касается нёба, зубы и губы в естественном для закрытого рта положении. Плечи расправлены, грудь вперёд, не горбись. Важно держать тело и ум не расслабленными, а слегка напряжёнными. Руки сложены ладонями кверху одна на другой под пупом в мудре медитации.

Теперь визуализируй три энергетических канала. Центральный канал, известный как *авадхути*, начинается в районе поясницы на уровне четырёх пальцев

ниже пупа и проходит вверх внутри тела прямо перед позвоночным столбом. Справа от него находится канал *расана*, а слева — *лалана*. Все три главных канала поднимаются через всё тело до самой головы подобно стволу, на котором находятся четыре чакры — места ответвления вторичных каналов. Нижние концы двух боковых каналов, изогнувшись в форме буквы «U», входят снизу в основание авадхути.

Переходим к созерцанию четырёх чакр. Первая находится в районе пупа и называется «нирманачакра». Очертанием она напоминает горизонтально лежащий треугольник вроде санскритского слога ЭХ. От неё отходят шестьдесят четыре изогнутых вверх канала-ответвления красного цвета, которые похожи на спицы перевернутого зонтика.

Сердечная чakra называется «дхармачakra». Она белая, имеет форму шара и похожа на санскритский слог БАМ. От неё отходит восемь каналов, свисающих вниз, как спицы зонта.

В горле находится красная «самбхогачakra». Она тоже круглая, вроде слога БАМ, и имеет шестнадцать красных спиц-ответвлений, загнутых вверх.

В темени располагается головная чakra, «махасукхачakra». Она треугольная, как слог ЭХ, и от неё отходят тридцать две разноцветные спицы, которые изгибаются книзу².

В начале созерцания просто разглядывай внутренним взором эти три канала и четыре чакры. Какое-то время уделяй равное внимание каждой из чакр, верхних и нижних, а потом полностью сконцентрируйся на нирманачакре. С этого момента созерцай одну только эту чакру, расположенную на четыре пальца ниже пупа вплотную к позвоночнику прямо перед ним. Она находится внутри авадхути именно там, где

в него входят *лалана* и *расана*, — в точке соединения всех трёх каналов.

Далее следует визуализация мантрических слогов. Это можно делать либо подробно, либо кратко. Подробный, или развёрнутый способ подразумевает визуализацию мантрических слогов не только в центре чакры, но и на каждой из её спиц-ответвлений. Простой способ ограничивается визуализацией мантрического слога только в центре каждой из четырёх чакр. Здесь будет рассматриваться упрощённый метод.

Созерцание начинают с созерцания пупочной нирманачакры. Она расположена внутри центрального канала на четыре пальца ниже пупа точно перед позвоночником. В центре чакры на крошечном лунном диске стоит санскритский мантрический слог *атунг*. По форме он напоминает перевёрнутый знак *шад*, то есть вертикальный штрих, разделяющий предложения в традиционном тибетском письме. Он красного цвета, а размером с горчичное зёрнышко³.

Сердечная чакра, или дхармачакра, имеет восемь спиц и расположена в центре авадхути прямо перед позвоночником на уровне сосков. В самой её середине на крошечном лунном диске стоит синий перевёрнутый слог ХУМ размером с горчичное зёрнышко. Созерцай, что он наполнен бодхичиттой⁴, которая готова истекать из него каплями, как вода из весеннего тающего снега.

Самбогачакра имеет шестнадцать спиц и находится в центре авадхути в области горла прямо перед позвоночным столбом. В середине на маленьком лунном диске стоит крошечный красный слог ОМ размером с горчичное зёрнышко.

Головная чакра, или махасукхачакра, имеет тридцать две спицы и расположена в центре авадхути в темени. В её центре на крошечном лунном диске стоит

белый перевёрнутый слог ХАМ размером опять-таки с горчичное зёрнышко.

Все четыре мантрических слога очень яркие, а сверху украшены полумесяцем, солнцем и завитушкой *нада*. Представляй, что слоги обладают чудесным свойством плавить бодхичитту, они истекают, сочатся каплями бодхичитты, как листва — утренней росой. Такое созерцание усилит переживание внутреннего блаженства. Кроме того, визуализация ярких сияющих букв предотвращает умственную вялость и сонливость, помогая достичь ясной концентрации.

При визуализации этих мантрических слогов не смотри на них откуда-то со стороны, а полностью концентрируйся на них: пусть слог и твой ум сольются, станут одним целым. Удерживая образ, не очень усердствуй, но и не слишком расслабляйся: первое приводит к умственному перенапряжению и возбуждению, а второе, наоборот, к лени и апатии. Слоги трёх верхних чакр созерцай недолго и только в самом начале медитации, а затем полностью переключайся на созерцательное слияние с *атунгом* в нирманачакре.

Начинающим обычно трудно сразу представлять очень маленькие слоги. Если тебе тоже, то начни с созерцания слогов побольше и постепенно уменьшай их размер.

Дальше объединяют созерцание внутреннего огня с техникой дыхания сосуда. Ламы устной традиции учат нас, что в этот метод входит четыре части: втягивание воздуха; наполнение живота как пустого сосуда; сжимание воздуха; выдох, подобный выпусканию стрелы.

На вдохе следи за тем, чтобы воздух не шёл через рот, а входил только через ноздри. Сделай сильный глубокий вдох, а затем удерживай его внутри, не позволяя воздуху улетучиваться. Мышцами пресса со-

жми воздух вниз, представляя, что он наполняет два боковых канала, *лалану* и *расану*, а те раздуваются, как кишки.

После того как боковые каналы таким образом наполнятся, представь, что воздух из обоих каналов перетекает в авадхути. Беззвучно проглоти слюну, закрывая задержку. Прижимай верхние ветры к *атунгу* в пупочной чакре и одновременно притягивай к нему нижние ветры через два нижних отверстия пока оба — нижние и верхние — не сольются в поцелуе вокруг *атунга* в пупочной чакре. Задерживай дыхание как можно дольше, продолжая давить сверху и подтягивать снизу, соединяя верхние и нижние ветры, как было сказано.

Когда не останется сил удерживать дыхание, медленно и плавно выпусти воздух через ноздри. Выдыхая носом, представляй, что воздух поднимается по центральному каналу.

Ни в коем случае не надо визуализировать, что ветры покидают авадхути через отверстие в темени или что они наполняют высшие чакры, например, горловую или сердечную. Просто концентрируйся на удержании ветров в поцелуе вокруг *атунга*, пока можешь это делать без чрезмерных усилий.

Длительность задержки дыхания следует увеличивать постепенно, шаг за шагом, без рывков. Задача состоит в том, чтобы естественно и плавно развивать своё умение удерживать воздух.

Когда обретёшь достаточный опыт в технике дыхания сосуда, соедини этот метод с визуализацией четырёх мантрических слогов в центрах пупочной, сердечной, горловой и головной чакр: АМ⁵, ХУМ, ОМ и ХАМ соответственно. Пребывающие в тайной чакре энергии раздувают в нирманачакре *атунг*, природа которого — внутренний огонь, и тот разгорается ярким светом и сильным жаром.

Этот жар поднимается по центральному каналу и плавит три верхних слога — ХАМ, ОМ и ХУМ в темени, горле и сердце соответственно. Они тают, стекают вниз и сливаются со слогом АМ в нирманачакре — все четыре становятся едины по своей природе.

В этот момент полностью сосредоточь свой ум на пупочном *атунге*, природа которого — вместе-рождённая радость, и созерцай его нераздельность с умом. Наконец от усиления внутреннего огня вспыхивает тончайший язычок пламени, поднимается по авадхути и плавит белую бодхичитту, пребывающую внутри верхних чакр. Подобно каплям нектара бодхичитта стекает вниз и попадает в *атунг* в нирманачакре. Продолжай однонаправленное созерцание *атунга*, пока не появятся признаки достижения.

Со временем устойчивость созерцания возрастает. Знаком успешного развития практики является то, что лучи света туммо преобразуют не только твоё тело внутри и снаружи, но и твою комнату, весь дом и так далее: кажется, что всё это приобретает особый сияющий блеск и начинает просвечивать, как полупрозрачный плод *кьюрура*⁶ на свету.

Во время медитации необходимо удерживать ум в созерцании ослепительного тончайшего пламени. Это придаёт концентрации ещё бóльшую остроту, значительно ускоряет и облегчает обретение и развитие медитативных способностей.

Как правильно втягивать, удерживать и растворять ветры в центральном канале

Сразу после завершения описанного созерцания понаблюдай, как воздух протекает через ноздри во время дыхания. Затем отвлекись, смени положение тела и через какое-то время снова обрати внимание на течение воздуха: сделай несколько вдохов, чтобы выяснить, поровну ли воздуха достаётся каждой ноз-

дре. Если воздух естественно, без твоих дополнительных усилий, равно протекает через обе ноздри — это означает, что силой своей йоги ты обрёл готовность втянуть ветры в центральный канал.

Итак, самым надёжным признаком такой готовности является то, что при отсутствии иных помех дыханию воздух течёт не через одну, а через обе ноздри сразу, причём сила обоих этих потоков одинакова, а не так, что один сильнее, а другой слабее. Это может считаться верным знаком того, что достигнут уровень, на котором ветры начали входить в авадхути.

Когда ветры вошли в авадхути, продолжай усиленно созерцать. Дыхание будет становиться всё тоньше и легче, пока не заметишь, что оно и вовсе прекратилось.

Некоторым практикам растворение ветров в центральном канале даётся легко, а у других это получается не сразу. И всё-таки если продолжишь упорно практиковать, то, в конце концов, непременно почувствуешь, как солнечное сплетение будто бы наполняется воздухом. Это ощущение вскоре может улечься, но, продолжая созерцать, в один прекрасный день почувствуешь, как в пупочной и тайной чакрах — там, где пребывает огонь туммо, — возникает тепло. Полностью сконцентрируйся на тепле. Это приведёт к таянию бодхичитты и связанному с ним переживанию восторга блаженства.

Некоторым практикующим никак не удаётся достичь знаков, указывающих на растворение ветров в центральном канале. Обычно это результат не до конца преодоленной тонкой медитативной притупленности. Такое препятствие серьёзно затрудняет продвижение в практике.

У тех, кто не достиг ещё мастерства в работе с ветрами в центре пупочной чакры, то есть не овла-

дел проникающей концентрацией на *атунге*, — хотя они и применяют метод дыхания сосуда и, возможно, даже умеют втянуть ветры в нирманачакру, — ветры всё равно там не остаются, а выходят и рассеиваются где попало. Вроде бы и дыхание уже остановилось, а удержания ветров в нужной чакре как не было, так и нет. Несмотря на явные признаки, здесь нет ни вхождения, ни угасания ветров в центральном канале. Необходимо уметь отслеживать эти тонкие различия, чтобы не ошибаться с определением уровня развития созерцательной практики.

Техника порождения четырёх восторгов блаженства после втягивания ветров в центральный канал

После того как ветры втянуты в авадхути, наступает черёд применения методов порождения четырёх восторгов. Эта практика состоит из трёх частей: созерцание подтверждающих знаков и разжигание внутреннего огня, порождение четырёх восторгов блаженства с помощью тающей бодхичитты и созерцание вместе-рождённой мудрости.

Первая из этих трёх стадий, созерцание подтверждающих знаков и разжигание внутреннего огня, начинается с концентрации ума в центре нирманачакры и втягивания жизненных энергий в центральный канал. Это приводит к появлению пяти знаков, подтверждающих успешное введение праны в авадхути.

Сначала угасают махабхуты: первым элементом Земля растворяется в Воде. Это сопровождается видением, подобным миражу — зрелищу водопада в знойной пустыне. Затем Вода растворяется в Огне, а видение похоже на дым, на синеватую дымку. Потом Огонь растворяется в Воздухе, вызывая видение, похожее на рой светлячков или сноп красных искр в ночи. Наконец ветры, верхом на которых едет опериру-

ющий понятиями ум, растворяются на фоне видения, подобного огню ровно горящего в безветрии масляного светильника. Эта энергия концептуального ума, в свою очередь, угасает за четыре стадии, каждая из которых уподобляется небу соответствующего цвета, а завершается всё переживанием сознания ясного света. Подробно об этом процессе будет рассказано в разделе йоги ясного света, так что здесь на нём останавливаться не будем.

Созерцание подтверждающих знаков, вроде миража, само по себе не является методом втягивания праны в центральный канал. И тем не менее работа с ними способствует успешной практике. Как правило, они появляются в описанном выше порядке, а вслед за ними появляются четыре знака, подобные небу⁷. Когда наступает черёд возникновения этих знаков, сопровождающих стадии растворения и втягивания праны в центральный канал, то все пять — от миража до безоблачного неба — проходят один за другим без задержки.

Жар внутреннего огня можно испытать по-разному. Во-первых, жар может возникнуть в пупочной и тайной чакрах и уже оттуда начать подниматься по авадхути. Во-вторых, бывает и так, что огонь туммо вспыхивает и разгорается вне центрального канала, также вызывая незначительное таяние бодхичитты, о чём будет сказано ниже. Нас будет интересовать только первый случай — именно такого внутреннего огня мы добиваемся. Пояснительная тантра, известная под именем «Ваджрамала-тантра», толкует это следующим образом:

Потоки праны протекают через центр всех известных вещей.

Пробуждая туммо, мы начинаем ощущать это на себе.

А в «Тантре тайного поцелуя» говорится:

Кармические ветры раздувают
 Неистовое пламя мандалы в нирманачакре.
 Познай это как достижение высшей энергии.

Порождение четырёх восторгов блаженства посредством плавления капель бодхичитты

Нисходящее блаженство возникает как следствие таяния под воздействием внутреннего огня находящейся в головной чакре бодхичитты. Её капли стекают вниз и, последовательно проходя каждую из четырёх чакр, порождают один из соответствующих четырёх нисходящих восторгов блаженства.

Когда капли стекают в горловую самбхогачакру, возникает «восторг». Покинув самбхогачакру, они попадают в сердечную дхармачакру, вызывая «высший восторг». После сердечной чакры они оказываются в пупочной нирманачакре, возбуждая «особый восторг». Наконец капли покидают нирманачакру и стекают в тайную ратначакру на нижнем конце авадхути, вызывая переживание «великого восторга», который ещё называют «вместорождённым блаженством».

Чтобы теперь испытать *восходящие восторги*, нужно поднять капли бодхичитты обратно по центральному каналу, заставив их снова пройти сквозь его чакры. Когда они поднимаются из ратначакры в пупочную нирманачакру, возникает «восторг». Когда они втекают из нирманачакры в сердечную дхармачакру, рождается «высший восторг». Они попадают в горловую самбхогачакру, вызывая «особый восторг». Наконец, когда капли поднимаются из самбхогачакры в головную махасукхачакру, возникает «восторг вместиорождённого блаженства».

Если таяние бодхичитты возникло на основе угадания ветров в центральном канале, то капли-бинду

можно удерживать на конце *ратны*, пока не возникнет вместиорождённое блаженство.

Нельзя допускать истечения капель — семяизвержения. Такое удержание бодхичитты возможно лишь в том случае, если энергия, которая вызывает эякуляцию, уже поглощена в центральном канале.

Начиная практиковать таяние бодхичитты, для удержания капель в ратначакре и порождения вместиорождённого блаженства, полезно визуализировать, что капли направляются в центральный канал. Развивай способности к управлению энергией постепенно, пока не научишься этому. Не прилагай чрезмерных усилий.

Постепенно ты овладеешь умением поднимать капли бодхичитты обратно в махасукхачакру. Правильное исполнение приёма распространения капель по системе каналов, чакр и спиц поможет тебе достичь уверенности и лёгкости в восходящем процессе и позволит обратить вспять и рассеять по тонкому телу даже буйное таяние бодхичитты.

Если же внезапно возникнет мощное ощущение таяния бодхичитты, и ты окажешься не в состоянии выполнить вышеприведённые наставления, следует вернуться к визуализации себя в виде йидама мандалы. Сядь в ваджрасану. Сжав пальцы в ваджрные кулаки, скрести руки перед грудью и подогни пальцы ног. Закати вверх пылающие гневом глаза, сконцентрируй ум на неперевернутом мантрическом слого ХАМ в махасукхачакре и медленно, но гневно произнеси мантрический слог ХУМ двадцать один раз. Представляй, что заставил бинду подниматься назад по центральному каналу перед позвоночником и что оно теперь возвращается в махасукхачакру оттуда, куда до этого стёк. Выполни дыхание сосуда в мягком варианте и слегка встряхни тело, чтобы по нему

пробежала дрожь. Созерцай, как капли бодхичитты рассеиваются через спицы верхних чакр авадхути. Повтори эту процедуру несколько раз.

Созерцание вместерождённой мудрости

Эта практика состоит из двух частей: одна — для применения во время созерцания, а другая — в перерывах между созерцаниями.

Вот что нужно делать во время созерцания. Пребывая в состоянии вместерождённого блаженства, возникшего от нисходящего или восходящего потока капель бодхичитты, соедини это состояние с созерцанием пустоты. Другими словами, в этот момент тебе надо вызвать в памяти свой предыдущий опыт переживания пустоты, каким бы он ни был, и направить на него вместерождённое блаженство. Однонаправленно сконцентрируй свой ум, переживающий вместерождённое блаженство, на отсутствии самобытия собственного «я» и явлений и так созерцай, пребывая в этой сфере единства блаженства и пустоты. Йогинам с небогатым опытом постижения пустоты следует попросту отбросить рассуждения и подольше оставаться в переживании блаженства за пределами понятий. Одного этого будет достаточно.

В завершение созерцания ты покидаешь состояние вместерождённого блаженства. В периоды между медитациями необходимо специально вырабатывать осознанное переживание единства блаженства и пустоты. Созерцай все появляющиеся объекты и происходящие события как отмеченные печатью блаженства и пустоты. Вот так обе части этой практики — во время созерцания и в перерывах между ними — дополняют и поддерживают друг друга.

Коротко говоря, в практике йоги внутреннего огня ты объединяешь жизненные ветры-энергии и

порождаешь четыре восторга блаженства. Это нужно соединить с методом созерцания вместиорождённого блаженства, сконцентрированного на мудрости пустоты.

Внешнее условие: кармамудра

Все авторитетные тантрические тексты и трактаты сходятся в том, что практикой кармамудры должен заниматься только тот, кто умеет. Для всех остальных — это прямая дорога в низшие миры. Саму же практику следует изучать по наставлениям и под руководством сведущего учителя — держателя истинной устной традиции.

Иллюзорное тело и ясный свет

В наставления по йогам иллюзорного тела и ясного света входят две темы. Первая представляет собой подробное исследование того, как реализация йоги внутреннего огня закладывает основу для продвижения по оставшимся двум йогам [практикам иллюзорного тела и ясного света]. Во второй, состоящей из двух частей, описаны сами эти практики.

Что касается основных принципов этих двух, то сам Марпа-лоцава говорил так:

Внимая учению Гухьясамаджи, отцовской тантры,
Я постиг учения об иллюзорном теле и ясном
свете.

Как указывает Марпа, учения, лежащие в основе йог иллюзорного тела и ясного света, почерпнуты из «Гухьясамаджа-тантры». А Нагабодха в своём труде «Прояснение сути “Пяти стадий”» уточняет, что эти теоретические обоснования подробно изложены в «Цикле Арьи» — тантрической системе Гухьясамаджи, передача которой восходит к Нагарджуне и его ученикам. Так вот, согласно этой традиции, пока

жизненные ветры-энергии не втянуты в центральный канал, нет никакой возможности породить три самадхи (самадхи трёх видений: *возникновения, увеличения и близкого достижения*), которые предшествуют достижению ступени *особого ума* — второй стадии дзогрима Гухьясамадхи по классификации Нагабодхи. Кроме того, йогин обретает совершенное иллюзорное тело только из того состояния праны и сознания, которое порождает знаки, неопровержимо свидетельствующие о постижении мудрости *окончательного очищения ума*. Что касается сущности теории ясного света, то её нужно постигать, опираясь на учение той же устной традиции, то есть «Цикла Арьи».

Для перехода на ступень, где можно вызвать проявление совершенного иллюзорного тела, необходимо породить пять знаков. Выше я вкратце рассказывал об этих знаках. Теперь стоит рассмотреть их чуть более подробно.

Природа полностью совершенного иллюзорного тела описана в «Панчакраме»:

Тело йогина преобразуется
 Через сознание ума трёх видений
 И объединение жизненных энергий.
 Вот что означает термин «иллюзорное тело».

Эта строфа относится к медитативному процессу, в котором угасают энергии четырёх махабхут, порождая четыре внутренних знака, начиная с миража и так далее. Затем последовательно возникают три «внутренних видения», предшествующих переживанию сознания ясного света.

После того как это произошло, сознание ясного света выступает как сопровождающее условие, а поддерживающие жизнь тела ветры-энергии, на которых «едет» сознание ясного света, действуют как основная причина. Так изначальное грубое тело преобразуется в иллюзорное тело, форму божества.

Достигший такого иллюзорного тела непременно достигнет и полного Пробуждения — совершенного состояния будды — уже в этой жизни; он овладел великим сокровищем, подобным безграничному пространству, и обрёл неизмеримое тело-основу. Как говорится в «Панчакраме» Нагарджуны:

Тот, кто овладеет такой преобразующей силой,
Войдёт в резонанс с самим состоянием будды
И, без сомнения, достигнет ещё в этой жизни
Окончательного Пробуждения.

И далее:

Тебе досталось сокровище, подобное
бесконечному пространству.
Там есть всё, что надо, — жильё, одежда, еда и
прочее,
А бедность и нужда преодолены навсегда.

Более того, «Гухьясамаджа-тантра» утверждает:

Иллюзорное тело, украшенное всеми
совершенствами,
Полыхает великим ваджрным светом
На сотню *йоджан** вокруг.

В своём комментарии, известном как «Ясная лампада», Ачарья Чандракирти разъясняет, что в этой строфе говорится об украшенном тридцатью двумя знаками совершенства ваджрном теле, ослепительно яркий свет которого заполняет мир вокруг него более чем на сотню йоджан.

Перед тем как реализовать совершенное иллюзорное тело, йогин применяет медитацию внутреннего огня, чтобы втянуть ветры в авадхути и породить вместорождённое блаженство. Затем он принимает решение проявить ум косвенного ясного света абсо-

* *Йоджана* — древнеиндийская единица длины, равная примерно 17 км. — *Прим. ред.*

лютой шуньяты и с помощью методов управления ветрами-энергиями принимает форму йидама.

Это косвенное иллюзорное тело, причинным условием которого является косвенный ясный свет.

Опираясь на это достижение, йогин созерцает три цикла слияния с тремя телами: дхармакайей, самбхогакайей и нирманакайей⁸. Нагарджуна так описывает этот процесс в «Панчакраме»:

Иллюзорное тело — относительный уровень
реальности —

Преображается в самбхогакайю.

Такова природа опыта бардо...

Абсолютный уровень реальности — ясный свет
ума —

Преображается в дхармакайю.

Такова природа опыта смерти.

Эта физическая форма проявляется

Как сеть из мириадом тел нирманакайи.

Такова природа опыта нового рождения.

Смысл приведённых строф разъясняется в трактате «Прояснение суги “Пяти стадий”», где говорится:

Практикуй три слияния в бардо.

Практикуй три слияния в смертный час.

Практикуй три слияния в новом рождении.

«Три слияния смерти» объясняются следующим образом. Наяву йогин практикует туммо и вызывает четыре внутренних видения, известные как «переживание четырёх видов пустоты», последняя из которых есть переживание ума ясного света. Созерцание этого ума ясного света наяву известно как «смерть периода пути».

Далее, во время отхода ко сну четыре внутренних видения, известные как «переживание четырёх видов пустоты», возникают естественным образом. Когда

появляется четвёртая из них — ясный свет сна, — йогин созерцает его. Это «смерть периода сна».

Подобным же образом во время настоящей смерти сами собой возникают четыре внутренних видения, известные как «переживание четырёх видов пустоты». Когда появляется последняя из них — ясный свет сна, — йогин созерцает его. Это «смерть периода умирания».

Что касается «трёх слияний бардо», то их объясняют так. Наяву йогин созерцает угасание махабхут и переживает четыре пустоты, последняя из которых есть ум ясного света. После этого он использует технику управления праной, чтобы проявить форму йидама. Такой подход известен как «бардо пути состояния бодрствования».

Затем во время отхода ко сну переживание четырёх видов пустоты, четвёртая из которых есть ум ясного света, приходит естественным путём. Йогин применяет методы управления ветрами-энергиями, что приводит к появлению его тела сновидений в иллюзорной самбхогакайевой форме йидама. Это «бардо сновидений во сне».

Наконец во время смерти растворение махабхут происходит естественно, после чего переживаются четыре вида пустоты, четвёртая из которых — ум ясного света. Затем йогин входит в бардо, где использует технику управления ветрами-энергиями, заставляя тело бардо преобразиться в иллюзорную форму самбхогакайи йидама. Это называется «бардо становления в посмертном состоянии».

И последнее, то есть «три слияния нового рождения». Во время медитаций наяву йогин придаёт своим жизненным энергиям-ветрам форму йидама. Возвращаясь из созерцания к повседневной деятельности в обычном теле, рождённом вследствие созревания

кармы, йогин представляет себя в образе йидама, в сердце которого — нирманакайя. Это называется «новое рождение как путь состояния бодрствования».

Во сне йогин прибегает к практике управления ветрами-энергиями, преображая тело сновидений в форму самбхогакайи. Возвращаясь из состояния сна и сновидений в своё обычное тело — результат созревания прежней кармы, — йогин представляет, что это тело теперь имеет форму йидама, в сердце которого — нирманакайя. Это называется «новое рождение из сна».

Наконец, пребывая в посмертном состоянии и готовясь заново родиться любым из четырёх способов⁹, йогин применяет технику управления ветрами-энергиями и созерцает своё новое рождение как йидама, в сердце которого — нирманакайя. Это называется «новое рождение из бардо».

Таким образом, три переживания ясного света — наяву, во сне и в смертный час — выступают как объекты медитации и преображаются в дхармакайю или, что то же самое, сливаются с ней. Все три переживания наступают после растворения махабхут и череды внутренних видений, известной как «переживание четырёх видов пустоты», совсем как это происходит естественным путём во время смерти. Именно поэтому каждое из этих трёх переживаний ясного света содержит в своём названии слово «смерть».

Точно так же три иллюзорных тела — возникающие наяву, во сне и сновидениях, а также в бардо — принимаются в качестве объектов медитации и преображаются в самбхогакайю, то есть сливаются с ней. Поскольку все три тела проще всего понять на примере тела промежуточного состояния, которое само собой переживается после смерти, имя «бардо» применяется ко всем трём.

Наконец три нирманакайи — нирманакайя, достигаемая наяву, нирманакайя, созерцаемая в момент выхода из состояния сновидений перед самым пробуждением, и нирманакайя как объект медитации во время выхода из бардо смерти перед новым рождением — лучше всего понять на примере того, как происходит это самое новое рождение. Отсюда и название.

Что касается термина «слияние», то способ слияния трёх переживаний ясного света с дхармакайей здесь объясняется следующим образом. Наяву, во время бодрствования, йогин развивает умение растворять ветры в центральном канале и втягивать их в сердечную чакру. Это порождает переживание четырёх шуньят, последняя из которых есть сознание ясного света. Йогин пребывает в созерцании нераздельности с этим умом ясного света. Сходным образом, засыпая, йогин применяет методы втягивания ветров в сердечную чакру центрального канала, а когда наступает сон, соединяет созерцание с естественным процессом угасания энергий. После того как приходит переживание четвёртой пустоты, которая есть ум ясного света сна, йогин однонаправленно концентрируется на ней. Практикующий развивает эти навыки в течение всей жизни, а когда приходит смертный час, использует накопленный опыт работы с умом ясного света наяву и во сне. Умиравший наблюдает процесс втягивания ветров в сердечную чакру и видение четырёх видов пустоты. Когда возникает четвёртая пустота, которая является ясным светом смерти, йогин однонаправленно концентрируется на ней, совсем как раньше — наяву или во сне.

Процессы трёх слияний с самбхогакайей и трёх слияний с нирманакайей можно понять по аналогии с вышесказанным.

Созерцание ясного света сна в основном выполняется через работу с сердечной и горловой чакрами. Достигнув мастерства в этой йоге, практикующий может переходить к практике йоги иллюзорности сновидений без помех и искажений. Именно такой переход к йоге сновидений наиболее правильный.

Чем лучше у йогина получается втянуть жизненные энергии в центральный канал нааяву, тем быстрее пойдёт работа с ясным светом сна. Когда тот, у кого развито это умение, засыпает, он способен работать с сердечной чакрой в центральном канале, опознать и удержать четвёртую пустоту, то есть ясный свет сна. Это, в свою очередь, улучшает умение работать с праной нааяву и втянуть ветры в центральный канал.

Вот так мастерство в технике овладения ясным светом сна — или отсутствие такового — определяет степень устойчивости и эффективности дневной практики, а значит, отражает истинный уровень освоения методов Шести йог Наропы в целом.

Кроме того, для тех, кому не удалось достичь Высшего Пробуждения в этой жизни, остаётся возможность сделать это во время смерти посредством этой практики, включающей в себя непревзойдённый метод распознавания ясного света смерти. Когда приходит смертный час, йогин применяет методы удержания ясного света смерти, основанные на собственном опыте, заранее обрётённом в йогах ясного света сна.

Сходным же образом в йогах сна и сновидений практикующий овладевает умением опознавать ясный свет засыпания и затем проявляет тело сновидений через опознание иллюзорного тела сновидений. Освоение этого процесса увеличивает устойчивость практики иллюзорного тела во время дневной практики, а устойчивость дневной практики управления ветрами-энергиями, в свою очередь, улучшает прак-

тику йоги сновидений. Если смерть пришла раньше, чем Высшее Пробуждение, то все умения и опыт, обретенные наяву и во сне, следует применить во время умирания. Овладение методами управления ветрами-энергиями и йогой узнавания ясного света увеличивает эффективность работы с иллюзорным телом сновидений. Эти знания помогают сперва в распознавании иллюзорной природы бардо, а затем и в его последующем преобразении.

Таковы главные принципы, на которых основаны теории иллюзорного тела и ясного света. Далее речь пойдет о практическом применении каждого из этих методов в отдельности.

Основное назначение всех высших тантрических учений состоит в том, чтобы научить нас созерцать иллюзорное тело и ясный свет в благоприятное для этого время, как во сне, так и наяву. В основе этого созерцания лежат опирающиеся на йогу внутреннего огня методы управления ветрами-энергиями, о которых было рассказано выше. Так вот, только когда заложен этот прочный фундамент, можно переходить к самой практике, то есть, к медитациям, направленным на реализацию иллюзорного тела и ясного света.

Йоги иллюзорного тела

Практика иллюзорного тела состоит из трёх частей: созерцание иллюзорности всех явлений, созерцание иллюзорности сновидений и созерцание иллюзорной природы бардо.

Все явления иллюзорны

Эта практика начинается с рассмотрения ощущения собственной личности, или того «индивидуального «я»», которое имеется у каждого из нас.

Рассмотри это своё «я», чтобы выяснить, совпадает ли оно со скандхами или существует независимо

от них¹⁰. Размышляя об этом, непременно придёшь к ясному пониманию того, что «я» не обладает вообще никакой самостоятельной природой. Так выглядит подход к практике со стороны шуньяты.

И всё же относительное существование личности возникает как объект ума. Иными словами, живые существа предстают перед нами в виде очевидных, хоть и относительных явлений. Они живут полноценной сансарной жизнью: сеют и взращивают семена кармы, пожинают её созревшие плоды. Несмотря на то что личности не имеют самостоятельной природы, они условно существуют и условно функционируют в полном соответствии с законами взаимозависимого возникновения. Развивай ясное понимание того, как подобным же образом и все остальные вещи *абсолютно* лишены самобытия, но тем не менее *относительно* бытуют и действуют с достоверной очевидностью.

Порой может показаться, что эти два уровня бытия несовместимы. Чтобы избавиться от этой иллюзии, созерцай как метафору образы, возникающие в зеркале. Это поможет тебе постичь их непротиворечивую природу. Посмотри, как отражённые черты лица — глаза, нос и прочие — свободны от самобытия, что обусловлено самим способом их появления: ведь отражение возникает не само по себе, а при условии наличия объекта отражения, а также зеркала и игры света. Если же убрать сопутствующие условия — не важно, лицо, зеркало или свет, — то отражения исчезнут. Таким образом, оба взгляда на явления — абсолютный и относительный — не противоречат друг другу: они взаимозависимы.

Это касается всех явлений без исключения. Например, в составе личности нет ни одной частицы, обладающей самобытием, и всё же живые существа создают и изживают карму, умирают и рождаются

вновь в соответствии с предыдущими кармическими накоплениями и индивидуальным набором клеш.

Вот в таком ключе и размышляй о непротиворечивой природе абсолютной пустотности и относительной видимости. И как только достигнешь ясного и устойчивого понимания, распространи такое видение на все объекты, предстающие перед умом. Практикуй трёхшаговое воззрение: во-первых, научись воспринимать все формы как проявления божества; во-вторых, поскольку такие проявления напроць лишены самобытия, рассматривай их как игру иллюзий; а, в-третьих, иллюзии эти считай великим блаженством.

Созерцание иллюзорности сновидений

Эта практика состоит из четырёх частей: умение удерживать присутствие осознания во время сновидений; управление содержанием и умножение объектов сновидений; преодоление страха в бардо сновидений и познание иллюзорной природы сновидений; а также созерцание таковости — то есть пустоты — во сне.

В первой части, то есть в удержании осознания во время сновидений, основным методом является управление ветрами-энергиями, которое было обретено с помощью йоги внутреннего огня.

Практика начинается наяву с развития умения втягивать жизненные ветры-энергии в центральный канал и вызывать видение четырёх видов пустоты с целью освоиться с созерцанием четвёртой пустотой, которая есть ум ясного света. Засыпая, наблюдай естественный процесс угасания первоэлементов и появления четырёх видов пустоты. Когда возникнет ясный свет сна, продолжай сохранять присутствие.

Если это получается, то и сложностей с поддержанием осознания во время сновидений не возникнет. Никаких других методов не требуется.

Вспомогательный метод состоит в удержании осознания во время сновидений с помощью волевого усилия. Он используется теми, кто ещё не овладел умением управлять ветрами, а значит, не в состоянии опознать ясный свет сна.

Здесь йогин представляет себя в виде йидама мандалы, а также созерцает своего Учителя, к которому молитвенно обращается за благословением и помощью в практике:

Пусть мне приснится множество снов, пусть все они будут отчётливыми и благоприятными, пусть мне удастся сохранить присутствие осознания и с успехом применить особые йогические методы в бардо сновидений. Пусть все препятствия исчезнут, а препятствующие сгинут. Пусть возникнут всевозможные благоприятные условия.

Кроме того, нужно поднести *торму** божествам мандалы, а также защитникам Учения, испросив у последних содействия в йоге и поручив им охрану границ того места, где созерцаешь.

В течение дня необходимо снова и снова подкреплять свою твёрдую решимость сохранять присутствие во время сновидений, соединяя эту практику с многократным возвращением к мысли о том, что всё происходящее наяву так же подобно сновидению и что относиться ко всем явлениям нужно именно как к сновидениям. Постоянно поддерживай в себе уверенность в том, что, когда во сне тебя посетят сны, ты непременно узнаешь их как сновидения и сумеешь применить йогу сна.

Ночью этот метод волевого удержания осознания практикуется так. Перед самым отходом ко сну надо

* *Торма* (санскр. *bali*, тиб. *gtor ma*) — подношение из смеси жареной ячменной муки, масла и сахара или мёда, которой придаются самые разнообразные формы, в зависимости от цели и объекта подношения. — *Прим. ред.*

представить себя в образе йидама мандалы. В пространстве у тебя над головой сидит твой Учитель. Обратись к нему с горячей молитвой, прося благословить успех твоей практики. Затем представь, что внутри центрального канала на маленьком красном четырёхлепестковом лотосе в горловой чакре стоит красный мантрический слог ОМ, природа которого — ваджрная речь. Добейся ясной визуализации и, удерживая её, засыпай, не позволяя уму отвлекаться.

Если с помощью этого метода тебе так и не удаётся удержать присутствие осознания в бардо сновидений, значит, надо усиленно заняться йогой управления ветрами-энергиями, о которых говорилось выше. Если же и это не помогает, вспомни, что самый лёгкий сон бывает в период от ранних утренних сумерек до момента появления первых солнечных лучей над вершинами восточных гор, следовательно, именно в такое время легче всего будет достичь контроля над сновидениями. Поэтому перенеси свою практику на эти предутренние часы. Выполни гуру-йогу, поднеси множество молитв и укрепись в твёрдом намерении опознать появляющиеся сновидения. Визуализируй себя в виде тантрического божества, представляя, что у тебя во лбу между бровей сияет белое бинду размером с горчичное семя. Сконцентрируйся на нём, выполни дыхание сосуда семь раз и снова засыпай.

Если спишь кое-как, скажем, у тебя поверхностный или беспокойный сон, то в течение дня надо вырабатывать решимость сохранить присутствие, уверенность в том, что опознаешь сновидения ночью и понимание того, что всё происходящее днём есть тоже сновидения, как было сказано раньше. Когда же станешь засыпать, представь чёрное бинду в центре ратначакры своего ваджра и некоторое время созерцай это бинду, а затем двадцать один раз объедини

жизненные ветры-энергии с помощью дыхания сосуда. Удерживай концентрацию на бинду и, не позволяя уму отвлекаться, засыпай.

Второй уровень йоги сновидений включает в себя управление содержанием и умножение содержания сновидений. Здесь следует упражняться в различных приёмах преобразования и превращения, скажем, сознательно разрабатывать сценарии сновидений или полностью изменять их природу, обретать иной облик и т. п. Можно оседлать лунный или солнечный луч и отправиться напрямиком в райские кущи, например в Тридцать три небесные обители, или слетать посмотреть, что делается в одном из отдалённых миров. Короче, ни в чём себе не отказывай: катайся на радуге, летай по небу, борозди просторы вселенной, играй любые роли и всё такое.

Стоит также совершать воображаемое паломничество, переносясь в разные Чистые земли вроде Сухавати, Тушиты или Акаништхи. Там можно знакомиться с буддами и бодхисаттвами, делать им подношения, изучать Дхарму и совершенствоваться под их непосредственным руководством и ещё много чего другого.

Что касается практики «умножение объектов сновидений», то она состоит в увеличении числа всего того, что тебе снится. Не важно, что собой представляют образы сновидений — живых существ, вроде людей, животных или насекомых, или неодушевлённых предметов, вроде скульптур, колонн или ваз, — ты просто умножаешь их вдвое: из одного делаешь два, из двух — четыре и так далее, пока их число не достигнет сотен, а то и тысяч.

Третья ступень йоги сновидений состоит в преодолении страха и постижении иллюзорной природы сновидений. Какие бы опасности, угрожающие

жизни и здоровью, ни возникали во сне — скажем, риск утонуть в воде, сгореть в огне или разбиться о землю, — помни, что это всего лишь сон, и рассуждай здраво: «Разве могут повредить мне вода или огонь сновидений?» Там же, во сне, заставь себя нырнуть в воду или броситься в огонь. Изучая воду, камни или огонь сновидений, не забывай, что эти предметы существуют только в твоём воображении, появляются в сознании, но лишены самобытия уже по самой природе их возникновения. Вот так и все явления, предстающие во сне перед умом, не имеют независимого самобытия. Так созерцай все объекты сновидений.

Упражняйся сперва в таком созерцании явлений бардо сновидений, а затем в превращении мира сновидений и его жителей в обитель и обитателей, то есть мандалу и её божеств.

Практика такого превращения также включает в себя развитие воззрения, что все переживания в бардо сновидений свободны от истинного самобытия, хотя в виде иллюзорных явлений они и возникают. Развивай воззрение, состоящее в том, что все явления есть игры блаженства и пустоты: всё возникает как проявление мандалы с божествами, такие проявления есть иллюзии, а эти иллюзии возникают в природе мудрости блаженства и шуньяты.

Четвёртая ступень йоги сновидений состоит в созерцании таковости, или истинной сущности, сновидений. К этой стадии можно переходить, только если практика удержания присутствия осознания во время сновидений стала устойчивой. Созерцай своё проявление в виде сияющей формы йидама мандалы. Из мантрического слога ХУМ в твоём сердце выходят лучи ослепительного света. Все одушевлённые и неодушевлённые объекты сновидений тают в этом свете и вместе с ним возвращаются и растворяются в тебе.

Затем и твоё тело от периферии к центру тает в свете, который растворяется в слогe ХУМ в сердце. ХУМ, в свою очередь, тает в непостижимом ясном свете. Непоколебимо сосредоточь на нём свой ум.

Иллюзорная природа бардо

Под этим заголовком рассматриваются две темы: классификация тех, кто способен практиковать йоги бардо, и суть практики.

Считается, что йогини, способные практиковать йоги бардо, бывают трёх уровней: высшего, среднего и низшего. Навыки, которыми обладают высшие кандидаты, описаны в «Сборнике тантрических практик» Арьядевы. Согласно этому тексту практикующие высшего уровня — это те ученики, которые полностью овладели процессом управления ветрами-энергиями, растворением махабхут, переживанием четырёх шуньят и тому подобным. Во время смерти они смогут созерцать естественное растворение махабхут и угасание энергий, вплоть до возникновения ума ясного света смерти, а в бардо сумеют преобразовать иллюзорное тело бардо в иллюзорное тело третьей ступени¹¹ и уже оттуда достичь полного Пробуждения в бардо.

О качествах среднего кандидата в том же «Сборнике тантрических практик» говорится так:

Совсем как раньше во время занятий йогами сна и сновидений, он созерцает умирание, отслеживая процесс растворения и переживая состояния, известные как ум, мышление и забвённость. На краткий миг йогин теряет сознание, а потом вновь обретает его в переживании непридуманного ясного света. И тут жизненные ветры-энергии йогина приходят в движение и у него возникают сновидения...

Речь идёт о том, что йогин среднего уровня ещё при жизни овладел умением опознавать четыре пус-

тоты сна и пользоваться методами управления ветрами-энергиями при возникновении сновидений, а значит, он умеет применять йогу сновидений.

Итак, если йогин способен опознать ясный свет сна, практикуя в течение жизни, то и в момент смерти он сможет опознать ясный свет умирания. Более того, научившись управлять тонкими энергиями в состоянии сновидений, он сумеет управлять ими и в бардо. Когда возникает ясный свет смерти, йогин опознаёт его, а когда этот ясный свет рассеивается и йогин вступает в бардо, то способен опознать состояние бардо, управлять в этом состоянии тонкими энергиями и осуществлять требуемые преобразования.

Учениками, имеющими третий, низший, уровень подготовки к практикам бардо, считаются те, кто свято хранит тантрические обеты и добился всё же некоторых успехов в йогах стадии порождения и завершения (*кьерима* и *дзогрима*). Во время смерти такой йогин по мере сил и способностей пытается сохранять осознание процесса угасания энергий от растворения Земли в Воде и так далее, вплоть до появления ума ясного света смерти. Покинув ясный свет, он оказывается в бардо. И пусть такой йогин не успел полностью освоить ни практики управления ветрами-энергиями наяву, ни йоги сна и сновидений, однако уровень его теоретической подготовки достаточно высок, и он способен вспомнить и использовать учения в этот ответственный момент. Таким образом, ученики низшего уровня используют йоги бардо силой освоения наставлений устной традиции.

Теперь о сути практики для всех трёх типов учеников. Лучшие из них попросту опознают природу тела бардо и так преображают его в форму самбхогакайи.

Что касается учеников среднего уровня, то, когда приходит их смертный час, им следует удержи-

вать ясность сознания и, находясь в здоровом уме и твёрдой памяти, без сожаления раздать всё своё движимое и недвижимое имущество достойным приемникам, чтобы сразу отсечь любые цепляние или привязанность к вещам. Затем такой ученик должен вспомнить, признать и покаяться перед самим собой в любых нарушениях общепрактических обязательств и отступлениях от тантрических обетов, вольных и невольных, которые были допущены ими в течение жизни, очистить и возобновить эти обеты, или *самаю*. Созерцая, йогин средних способностей представляет себя в виде йидама, а в небе перед собой визуализирует Учителя и собрание божеств мандалы, делает им подношения, а также многократно обращается с горячей молитвой: «Благословите, чтобы я смог задействовать слияние с ясным светом смерти. Благословите, чтобы я сумел использовать слияние с иллюзорным телом бардо».

В процессе умирания проявляются особые внешние и внутренние знаки, сопровождающие последовательное угасание энергий. Сначала угасают первоэлементы: Земля растворяется в Воде. Внешний знак этого — утрата способности двигаться или управлять телом — выглядит как полная расслабленность. Ощущение такое, как будто тело тонет в земле. Внутренний знак — видение, подобное миражу. Затем Вода растворяется в Огне. Внешним знаком является сухость во рту и носоглотке и усыхание языка, а внутренним — видение дыма. Огонь, в свою очередь, растворяется в Воздухе. Внешний знак проявляется в том, что тело начинает покрываться испариной и остывать от конечностей к сердцу. Внутренний знак — сноп искр или рой светлячков.

Потом элемент Огонь, последняя концептуальная мысль, растворяется в уме. То есть жизненные

ветры-энергии, бывшие опорой концептуального мышления, угасают в сознании. Внешним признаком этого является долгий выдох и невозможность вдохнуть. Если даже вдох удаётся, то он неглубокий и сдавленный. Внутренний знак — видение света, напоминающего пламя масляного светильника, которое не колеблется ветром.

После этого приходит черёд появления первой пустоты, которая так и называется «пустота». А само переживание этого видения известно как *появление* (белого сияния). Внутренний знак — лунный свет в безоблачном небе. Затем сознание *появления* растворяется во второй пустоте, которая называется «полная пустота». Это переживание видения *увеличения* выглядит как желтовато-красный свет, разливающийся по небу на закате солнца. Оно, в свою очередь, растворяется в третьей «великой пустоте», которая связана с переживанием сознания *близкого достижения*. Это третье видение сопровождается восприятием абсолютно непроглядной темноты, подобной той, что заполняет ночное беззвёздное небо. Умиравший впадает в обморочное состояние и теряет сознание. Очнувшись, он покидает черноту и оказывается в переживании «абсолютной пустоты», ещё называемой *ясным светом*. Видение окрашено смешанным светом солнца и луны в чистом безоблачном небе на раннем рассвете, когда от ночной темноты не остаётся и следа. Это тот ясный свет, который и является истинной основой.

Нужно хорошо разобраться со всеми стадиями растворения первоэлементов и научиться узнавать их по мере возникновения. Наблюдая появление каждого из четырёх знаков, начиная с миража и так далее, надо размышлять о том, что ни сам ты, ни явления не имеют никакого истинного самобытия. И когда

позже переживаешь видение четырёх видов пустоты, начиная с белого — видения лунного света в ночном безоблачном небе — и так далее, также созерцаешь полное отсутствие истинного самобытия у себя и явлений. Особенно, когда возникает видение распаханного безоблачного неба, знаменующее видение четвёртой пустоты, то есть ума ясного света, в котором угасает грубое чувство двойственности, старайся опознать этот ум и оставаться в таком созерцании как можно дольше.

Джецун Миларепа утверждал:

Ясный свет смерти — это дхармакайя; только так и нужно воспринимать его. Чтобы суметь распознать ясный свет, необходимо, чтобы Высший Учитель уже даровал тебе введение в эту практику. Развивай понимание глубинной природы вещей и созерцай косвенный ясный свет пути.

Термин «косвенный ясный свет пути» относится к сознанию ясного света, которое возникает в двух случаях: во-первых, это видение четвёртой пустоты как результат тантрического созерцания наяву — то есть, сознание ясного света, вызванное с помощью йоги внутреннего огня; а во-вторых, это видение четвёртой пустоты процесса засыпания — то есть ясный свет сна.

Практикующий должен сочетать йогу бардо с твёрдой решимостью реализовать иллюзорное тело, удерживая мысль: «Как только я пройду четвёртую пустоту умирания и окажусь в бардо, то сразу обрету иллюзорное тело бардо в виде своего йидама».

Способность к такой практике напрямую зависит от того, насколько йогин ещё в течение жизни освоил работу с двумя видами иллюзорного тела — возникающим наяву и в сновидении. Суть в том, что, попав в бардо, йогин применяет уже знакомые ему виды со-

зерцаний, а именно — дневную практику созерцания иллюзорности всех явлений и ночную практику наблюдения иллюзорности сновидений.

Практика промежуточного состояния заключается в том, что с помощью медитации йогин превращает всё проявляющееся в состоянии бардо в обитель и обитателей мандалы. Он созерцает, что все вещи, которые возникают, хоть и проявляются в иллюзорном виде совсем как настоящие, на самом деле свободны от истинного самобытия; а также наблюдает, как эти иллюзорные явления возникают в природе нераздельного тождества блаженства и пустоты.

Можно также возбудить в себе стремление обрести новое рождение в одной из Чистых земель будд. Если же ты владеешь техникой переноса ума, то самое время применить её.

Таковы методы, применяемые практикующими среднего уровня.

Йогини третьего, то есть низшего, уровня должны изо всех сил стараться делать всё то, что было сказано для практиков второго уровня. Если им посчастливится уйти в ясном сознании, то, находясь в здравом уме и твёрдой памяти, они должны без сожаления раздать всё своё движимое и недвижимое имущество достойным преемникам, чтобы сразу отсечь любое цепляние, или привязанность к вещам. После этого они должны вспомнить, признать и покаяться перед самим собой в любых нарушениях общепобуддийских обязательств и отступлениях от тантрических обетов, вольных и невольных, которые были допущены ими в течение жизни, и тем самым очистить и возобновить эти обеты, или *самаю*.

Медитируя, такой йогин представляет себя в виде йидама, а в небе перед собой визуализирует Учителя и собрание божеств мандалы, делает им подношения,

а также многократно обращается к ним с горячей молитвой: «Благословите, чтоб я смог реализовать слияние с ясным светом смерти. Помогите мне использовать слияние с иллюзорным телом бардо».

Практикующим этой категории не следует дожидаться, пока смерть сама поставит их перед необходимостью созерцать йогу бардо. Ещё в течение жизни они должны не покладая рук стремиться освоить знаки четырёх растворов первоэлементов и четырёх видений пустоты, а также вырабатывать привычку относиться и к самому себе, и к явлениям как к не имеющим истинного самобытия, хоть и возникающим в виде иллюзий. Йогини третьего уровня должны принять твёрдое решение, что, после того как рассеется ясный свет смерти, они обретут реализацию в бардо; им также необходимо развивать уже известное тройное воззрение: все явления есть иллюзия; эти иллюзии возникают как обитель и обитатели мандалы; а те, в свою очередь, имеют природу блаженства и пустоты.

Эту практику необходимо сочетать с твёрдым намерением обрести новое рождение в одной из Чистых земель будд.

Йоги ясного света

О том, как упражняться в учениях ясного света, будет рассказано в двух частях: сначала, как практиковать наяву; а потом, как практиковать в ясном свете сна.

Работа с ясным светом наяву

Практическое применение йог ясного света предназначено для тех, кто постиг основы переживания иллюзорного тела или хотя бы близок к этому.

Представляй себя в виде йидама мандалы яб-юм. В твоём сердце — дхармачакра, через которую прохо-

дит центральный канал. Синий мантрический слог ХУМ стоит на солнечном диске в его центре.

Оттуда выходят лучи света и очищают неодоушевленную вселенную. Вселенная-сосуд тает в ясном свете, который затем растворяется в её обитателях-содержимом. Те, в свою очередь, тают в ясном свете и в йидаме мандалы — тебе самом. После этого юм (мать) растворяется в яб (отце).

Теперь одновременно, от темени вниз и от ступней вверх к центру, ты сам таешь в свете, который растворяется в сердечном слоге ХУМ.

Мантрический слог ХУМ тает в свете снизу вверх, начиная с огласовки У, которая растворяется в краткой подписной букве А, та, в свою очередь, — в слоге ХА, последняя — в собственной горизонтальной черте, черта — в полумесяце, тот — в бинду, а бинду — в венчающем всё это завитке *нада*.

Таким образом, всё угасает в сердечной чакре центрального канала. Прочно удерживай там свой ум.

Длительная концентрация такого типа непременно вызовет видение четырёх видов пустоты, последняя из которых есть «ясный свет пути наяву». Когда он воссияет, без колебаний соедини с ним своё осознание и оставайся в этом присутствии.

Методы для развития ума ясного света подробно описаны в «Гухьясамаджа-тантре».

Работа с ясным светом во время сна

Как владение йогами способности управлять ветрами-энергиями наяву есть обязательное условие для успешной работы со сновидениями, так и умение управлять ветрами-энергиями — необходимое требование к уровню подготовки тех, кто собирается приступить к процессу работы с ясным светом сна.

В наставлениях учителей линии преемственности эта практика объясняется следующим образом.

Начни с подношений Трём драгоценностям, поднеси *торму* защитникам Дхармы и обратись к ним с молитвой: «Благословите меня опознать ясный свет сна. Устраните все препятствия на пути моего созерцания». Представляй себя в виде йидама мандалы, выполни гуру-йогу и многократно обратись к Учителю с молитвой благословить твои усилия по удержанию ясного света сна. Твёрдо обещаешь себе, что не провалишься в сновидения, а сможешь опознать четыре пустоты засыпания.

Готовясь отойти ко сну, ляг на правый бок в позе спящего льва¹², головой на север, лицом на запад, левую руку вытянув вдоль тела, а правую подложив под голову. Представляй себя в виде йидама мандалы и визуализируй синий мантрический слог ХУМ в центре синего четырёхлепесткового лотоса в сердечной чакре, через которую проходит центральный канал. Созерцая, что твой ум полностью слился с этим слогом в единое целое, засыпай.

Если наяву посредством йоги внутреннего огня ты уже развил умение порождать переживание четырёх растворов первоэлементов и вызывать видение четырёх видов пустоты, тогда выполнение такой практики во время засыпания принесёт ожидаемые плоды. Энергии войдут в центральный канал, и ты опознаешь ясный свет сна.

Некоторым практикующим не удаётся втянуть ветры в центральный канал и видение четырёх видов пустоты наяву. Таким йогинам надо задействовать самадхи обычных путей, свободные от умственной притуплённости, и на этой основе применить во время засыпания описанные выше медитации. Можно и по-другому: днём развивать и поддерживать самадхи, а отходя ко сну, направить его на осознание процесса растворения.

Однако в этом случае ясный свет сна не будет подлинным ясным светом, о котором говорится в тантрических текстах. Даже если такое самадхи во сне направить на осознание воззрения таковости, оно останется всего лишь переживанием того ясного света, который изучают на обычных, не тантрических, путях. Короче, это не то сознание ясного света, которое порождают в системе ануттарайогатантры.

Методы работы с ясным светом сна подробно описаны в «Сборнике тантрических практик» Арьядевы.

Далее речь пойдёт о вспомогательных практиках системы Шести йог, а именно — о двух йогах переноса сознания: переноса и переселения сознания.

Вспомогательные методы — йоги переноса ума

Устная традиция объясняет йогу переноса ума в высшие сферы следующим образом.

Представляй себя в виде йидама мандалы и созерцай «поцелуй» энергий в тайном месте или в пупочной чакре. Визуализируй красный *атунг* в нирманачакре, тёмно-синий ХУМ в сердечной чакре и белый КША в темени.

Теперь хорошенько поддай нижними ветрами по *атунгу* в нирманачакре. Он подскочит и ударит слог ХУМ в сердце. Тот, в свою очередь, стукнет по слогу КША в темени.

Затем наблюдай обратный процесс. Опустит ХУМ обратно в сердечную чакру и *атунг* обратно в нирманачакру.

Упражняйся в этой практике, пока не появятся признаки достижения результата. К ним относятся небольшой волдырь на темени, ощущение там зуда или пульсации, и так далее.

Когда придёт твой смертный час — время выполнения йоги переноса ума, — сядь в позу *цог-пу**, обхватив колени руками. Прими Прибежище в Трёх драгоценностях, породи бодхисаттовскую мысль, а затем созерцай себя в виде йидама мандалы.

Визуализируй коренного Учителя в форме своего медитативного божества. Он появляется в пространстве у тебя над головой на расстоянии вытянутой руки или даже ближе. Горячо и искренне молись ему.

Затем визуализируй три мантрических слога: красный *атунг* в нирманачакре, синий ХУМ в сердечной чакре и белый КША в темени. С силой ударь нижними ветрами по *атунгу*, чтобы подбросить его из нирманачакры вверх по центральному каналу. Он влетает в сердце и растворяется в сердечном ХУМ — твоём сознании. Начитывай мантру АХ-ХИК, созерцай, как слог ХУМ поднимается из сердца по авадхути: на счёт двадцать один он окажется в горловой самбхогачакре.

Пребывая в слоге ХУМ, переведи свой взгляд на слог КША в устье отверстия Брахмы в темени. Оно отчётливо выделяется на фоне белого света, как рама чердачного окна на фоне неба в ясный день. Громко произнеси АХ-ХИК пять раз, созерцай как слог ХУМ выстреливает через отверстие Брахмы и, влетев в сердце Учителя, неотделимого от твоего йидама, растворяется в нём. Там и оставайся, погрузив свой ум в состояние покоя за пределами понятий.

Этот метод — наставление учителей линии преемственности.

Шестая и последняя йога — это метод переселения сознания в другое тело. Здесь я не буду на нём ос-

* Поза *цог-пу* (тиб. *tsog pu*) — сидячая поза с выпрямленной спиной и коленями, подтянутыми к подбородку. — *Прим. ред.*

танавливаться, потому что это исключительно тайная практика¹³.

На этом заканчивается моя подборка сжатых наставлений о том, как овладеть мастерством на всех ступенях созерцания глубокого пути, известного как Шесть йог Наропы.

Ха! Пусть под лучами света двух стадий,
Сияющими подобно волнам живительного
нектара,
Сгинет кромешная тьма страданий
И распустятся цветы радости и освобождения.

Глава 6

«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ»:
ГЛУБОКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ШЕСТИ ЙОГАМ НАРОПЫ

Автор: Первый Панчен-лама Лобсанг Чокьи Гьялцен
(1568–1662)

На тибетском: *Na ro'i chos drug gi zab khrid gser gyi sde
mig*

Предисловие переводчика

Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен — один из величайших тибетских лам XVII века. Пока он был жив, в нём то и дело опознавали инкарнации прославленных монахов школы гелуг, включая, например, Гьялву Венсапу, автора текста, переведённого в главе 4. Однако официальных титулов перерожденца он так никогда и не удостоился, да, видать, не очень и стремился, предпочитая добиваться истинного величия за счёт своих педагогических талантов, литературного дара и высочайшего духовного авторитета.

Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен был наставником юного Пятого Далай-ламы. После того как в 1642 году Пятый Далай-лама стал духовным и светским владыкой Тибета, он выказал огромные знаки почтения своему Учителю, в том числе отдал под его управление Таши Лхунпо — монастырь, который был построен Первым Далай-ламой за два столетия до этого, — с условием, что будущие воплощения Чокьи Гьялцена будут восходить там на престол и обучаться. Вот так монастырь Таши Лхунпо стал — и по сей день остаётся — наследственной резиденцией всех последующих Панчен-лам, которых иногда ещё именуют Таши-ламами. Седьмой Панчен-лама покинул этот мир в 1989 году там же, в Таши Лхунпо¹. С той поры Панчен- и Далай-лам называют в Тибете *ябсей* (тиб. *yab sres*), то есть «Отец и Сын», причём старший из

них выступает в роли наставника младшего в цепи их перерождений.

Дже Шераб Гьяцо, автор текста, переведённого в главе 3 «Хрестоматии», говорил:

Два наиболее ясных и кратких руководства о способе созерцания внутреннего огня написаны Вторым Далай-ламой по имени Гьялва Гендун Гьяцо и Первым Панчен-ламой Чогьеном. Должно созерцать в соответствии с их наставлениями, каковые представляют традицию, воспроизведённую в цонкапинской «Книге трёх воззрений», в замечательном и самом практическом виде.

Данная глава содержит перевод второй из этих работ, написанной Панчен Чокьи Гьялценом, которого Дже Шераб Гьяцо называет Чогьяном, или «Украшением Дхармы». Дже Шераб Гьяцо рекомендует эту работу за качество изложения йоги внутреннего огня. Но, возможно, ещё более высокой оценки заслуживает её описание практики *пхова*, или йоги переноса ума в момент смерти, поскольку он углубляется в детали этой практики самым подробнейшим образом. Поскольку эту йогу применяют на смертном одре в конце жизни, я поместил труд Панчена Чогьяна в завершающую часть моей «Хрестоматии».

Панчен Лобсанг Чокьи Гьялцен

«Золотой ключ» — глубокое руководство по Шести йогам Наропы

Моё Прибежище — Манчжушри, Бодхисаттва
Мудрости.

Кланяюсь прославленным учителям,
Что проявляются из сферы великого блаженства,
Неотделимого от саморождённой глубокой
мудрости,
В ваджрном танце единения
И наделяют живые существа высшими
добродетелями.

С почтением к ним я сейчас изложу
Трактат о сущности наставлений по Шести йогам.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тем, кто хочет приступить к практикам традиции, повсюду известной под именем «Шесть йог Наропы», необходимо подготовить свой ум с помощью общемахаянских методов². После этого они должны получить четыре полных посвящения в подходящую систему класса *ануттарайогатантры*, например, в Чакрасамвару или Хеваджру. В «Знаке махамудры» утверждается:

Из песка не выжмешь масла —
Без посвященья не достигнешь сиддхи.

Итак, чтобы заниматься тантрической практикой, сперва надо получить все необходимые посвящения. Но и это ещё не всё: йогин должен хранить как зеницу ока все обеты и обязательства, принятые им во время их получения. В «Коренной тантре Херуки Чакрасамвары» говорится:

Йогин, усиленно занимающийся созерцательной практикой,
Обязан постоянно поддерживать тантрические обеты.
Если эти обязательства будут нарушены или *самая* ослабнет,
То посвящение в мандалу не принесёт никаких сиддхи.

Таким образом, практикующий получает посвящение, свято хранит обеты и обязательства тантрического пути, а также созерцает мандалу йидама — йогу стадии зарождения, или кьерима. Практики кьерима должны включать в себя полный процесс превращения трёх состояний — смерти, бардо и нового рождения — в Три тела Пробуждения: дхармакайю, самбхогакайю и нирманакайю³. Арья Нагарджуна говорит об этом так:

Сначала освой хорошенько йоги стадии зарождения,
А там уже поднимайся и к йогам стадии завершения.
Такому методу учил сам Будда.
Кьерим и дзогрим — как две ступеньки лестницы.

По отношению к двум стадиям все системы ануттарайогатантры похожи друг на друга. Каждая из них требует достижения зрелости в созерцании мандалы кьерима перед обращением к практикам дзогрима.

Ранние мастера линии передачи Шести йог также настаивают на применении особых подготовительных упражнений, как то: приход к Прибежищу и

зарождение бодхичитты, созерцание и начитывание мантры Ваджрасаттвы, а также практика гуру-йоги с подношением вселенской мандалы. Все эти медитации нужно сочетать с искренним чувством глубочайшей преданности и сопровождать неустанными просьбами о благословении⁴.

ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА

Существуют различные способы классификации методов, входящих в Шесть йог, например, в «Ваджрной песне Наропы»⁵ они перечисляются следующим образом: внутренний огонь, иллюзорное тело, ясный свет, перенос ума, йоги бардо, переселение сознания в другую обитель скандх. В этих шести темах содержится сущность как отцовских, так и материнских тантр. В одной из своих поэм Дже Марпа-лоцава вспоминает:

Я внимал глубокому учению системы «Хеваджра-
тантры»
У ног великого привратника и пандиты Наропы,
Который даровал мне наставления
По девяти слияниям, переносу ума и единению.
Он научил меня главному — йоге внутреннего огня
и практике кармамудры, —
И раскрыл основные секреты карнатантры.

Здесь говорится о том, что учения йоги внутреннего огня в традиции Шести йог взяты из «Хеваджра-тантры», которая относится к материнской системе тантр. В другом куплете Марпы говорится:

На западе, в городе Тулакшетра,
Склонясь к ногам прославленного Джнянагарбхи,
Излагавшего мне отцовскую систему
«Гухьясамаджа-тантры»,
Я получал наставления по иллюзорному телу и
ясному свету,
А также постиг сущность пяти ступеней пути⁶.

То есть Марпа утверждает, что йоги иллюзорного тела и ясного света взяты из «Гухьясамаджа-тантры», которая входит в класс отцовских тантр.

И наконец, йоги переноса ума и переселения сознания в новую обитель основаны на «Чатухпитхатантре» и «Тантре тайного поцелуя».

В «Прояснении сути “Пяти стадий”» Нагабодхи утверждает:

Посредством практик внутреннего огня
Великое блаженство возникает
Как проявление жизненной силы ума.

В этой строфе подразумевается, что практикующий созерцает йоги управления ветрами-энергиями — вроде *ваджраджаны* и других методов, представленных в «Гухьясамаджа-тантре» и подобных ей системах, — пока наконец не породит переживание сознания ясного света, известное как «окончательный особый ум». Чтобы достичь этого, сперва необходимо овладеть йогой внутреннего огня по системе Хеваджры или Чакрасамвары и с её помощью породить четыре восторга — нисходящих⁷ и восходящих — и таким образом вызвать появление косвенного сознания ясного света, которое возникает вместе с вместе-рождённым блаженством.

Об этом сказано как в Шести йогах Наропы, так и в Шести йогах Нигумы. Обе традиции единогласно утверждают, что йога внутреннего огня — это краеугольный камень всех методов стадии завершения; а ещё они называют *туммо* стволом, а остальные методы — ветвями древа дзогрима.

В своей песне Дже Наропа обращается к Марпелоцаве:

Чтобы постичь природу ума,
Надо созерцать принцип шуньяты;
Чтобы познать природу тела,

Надо созерцать такую мандалу:
Все внешние и внутренние иллюзии
Возникают как иллюзорное тело йидама;
Внутри тела три канала и четыре чакры;
Снизу — *атунг*, полыхающий внутренним жаром
чандали,
А сверху, в темени, — слог ХАМ.
Огонь полыхает, бодхичитта капает,
Затягивая ветры сверху и снизу как водоворотом.
Между слогами сияют блаженство и шуньята.
Имя этой практики — йога внутреннего огня.
А ты уже обогатил свой ум таким воззрением,
Лоцава?

Если ты решил заняться йогой внутреннего огня, то должен поселиться в спокойном и чистом месте. Прими семичленную позу на медитативной подушке или надень йоговский пояс и соответствующим образом скрести ноги. Начни занятие с очищения дыхания и праны⁸. Затем в качестве разминки выполни гуру-йогу, прими Прибежище в коренном Учителе и вознеси к нему горячие молитвы, прося, чтобы твои ветры были послушными, а энергетические каналы чистыми, чтобы тебе удалось породить особое блаженство внутреннего огня. Закончи предварительные упражнения порождением бодхичитты, то есть размышлением:

На благо всех живых существ я достигну
Полного Пробуждения уже в этой жизни.
Ради этой высшей цели я ныне приступаю
К созерцанию йоги внутреннего огня.

Повторяй эту молитву до тех пор, пока в потоке твоего ума не останется ничего, кроме бодхисаттовского намерения.

По окончании разминки представь себя в виде красной Ваджрайогини или в виде Херуки Чакрасамвары с телом, синим как лазурит. Созерцай себя

совершенно пустым внутри, совсем как воздушный шар или мыльный пузырь, прозрачным и сияющим, как радуга в небе.

Внутри тела проходят три энергетических канала. Сперва визуализируй центральный канал, известный как *авадхути*. Он пронизывает тело сверху донизу, прямо перед позвоночником, и напоминает что-то вроде большой полой пшеничной соломины или тростинки. Что касается цвета авадхути, то в «Сампуга-тантре» утверждается, что когда разжигают внутренний жар, его нужно представлять цвета пламени светильника на кунжутном масле, а пока внутренний огонь не горит, канал нужно представлять светлосиним.

Справа от него канал *расана* красного цвета, а слева канал *лалана* белого цвета. Они начинаются на четыре пальца ниже пупа и поднимаются к темени подобно опорному шесту шатра тела.

У своего основания два боковых канала изгибаются и втекают в центральный канал. В этом месте расположена разноцветная пупочная чакра, которая называется *нирманачакра* и имеет шестьдесят четыре спицы.

В сердце боковые каналы образуют узел, и там находится дхармачакра белого цвета с восемью спицами. В горле они снова образуют узел, где расположена самбхогачакра красного цвета, имеющая шестнадцать спиц. Наконец в темени они образуют ещё один узел, сжимающий махасукхачакру белого цвета, у которой тридцать две спицы.

В «Сампуга-тантре» сказано:

Чакры в темени и пупе
Имеют треугольную форму
Вроде санскритского слога ЭХ.
Чакры в горле и сердце

Расположены между ними.
Они круглой формы,
Как санскритский слог ВАМ.

Каждая из двух пар чакр символизирует единство метода и мудрости, как и санскритское слово Е-ВАМ.

Все чакры напоминают зонт, причём спицы пупочной нирманачакры обращены кверху, а спицы сердечной дхармачакры изогнуты книзу к ним навстречу, как будто эти чакры тянутся руками-спицами друг к другу, чтобы обняться. Обращённые вверх спицы горловой чакры точно так же тянутся к изогнутым вниз спицам теменной махасукхачакры.

Такой способ визуализации трёх энергетических каналов и четырёх чакр соответствует учению индийского махасиддхи Лавапы; его же предлагает в своей «Книге трёх воззрений» Цонкапа.

Затем расставь по чакрам мантрические слоги, как тому учит «Хеваджра-тантра». Для этого сконцентрируйся на центральной оси авадхути в тех местах, где расположены четыре чакры. В каждой из них на лунном диске размером с горошину стоит соответствующий мантрический слог.

Белый слог ХАМ в теменной махасукхачакре обращён головой вниз, то есть перевёрнут; красный ОМ в горловой чакре стоит головой вверх; в сердце стоит перевёрнутый слог ХУМ, он синий или цвета ртути; а в пупе головой вверх стоит *атунг*.

Все четыре слога размером с горчичное семечко, и каждый увенчан особым украшением из трёх символов — полумесяца, бинду и завитка-*нада*.

Завитки-*нада* над слогами АХ и ОМ, обращёнными вверх, раскалены докрасна и, кажется, вот-вот вспыхнут огнём. С завитков двух перевёрнутых слогов стекают капли бодхичитты, совсем как капли утренней росы или паучки, спускающиеся по паутине.

Представляй слоги ослепительно яркими. Твёрдо зафиксируй свой ум в однонаправленном сосредоточении на этих сияющих слогах. Избегай двух крайностей, препятствующих медитации: вялости и излишнего возбуждения.

Со временем ты сможешь концентрироваться на всех четырёх слогах, как и полагается, но на ранних стадиях практики особое внимание следует уделять *атунгу* в пупочной чакре.

Когда освоение этого созерцания придаст твоей практике стабильность, приступай к отработке техники дыхания сосуда. Это делается так.

Сначала направь своё внимание на то место под самой нирманачакрой, где два боковых канала, изогнувшись, входят в авадохути. Затем созерцай верхние отделы каналов: именно там центральный канал выходит наружу между двух внутренних отверстий носоглотки через межбровье, а два боковых канала заканчиваются в ноздрах.

Затем выполняй собственно дыхание сосуда, состоящее из четырёх стадий: вдох, наполнение, растворение и выдох, как спуск тетивы.

Первый шаг — это вдох, но только не ртом, а через нос: медленно и ровно втяни воздух обеими ноздрями. На втором шаге боковые каналы раздуваются как наполненные воздушные шары. На третьем содержимое обоих боковых каналов перетекает в авадохути. Воздух медленно входит в *атунг*, подобно тому, как разлитая вода постепенно впитывается в песок, пока боковые каналы не опустеют полностью. Это процесс растворения.

В этот момент надо проглотить слюну — закрыть задержку — и сверху прижать диафрагмой верхние ветры-энергии, одновременно подтягивая снизу нижние энергии мышцами таза. Верхние и нижние

энергии растворяются в *атунге*. Представляй, что ум и ветры становятся с *атунгом* одним целым. Как сказано в «Тантре происхождения Самвары»:

Ветры-энергии, что дуют вверх и вниз,
Усилим ума сольются в поцелуе.

Удерживай воздух и ветры в нирманачакре, пока это не требует чрезмерных усилий. Затем открой задержку — «спусти тетиву» — и плавно выдохни через ноздри, наблюдая, как ветры, кружась, поднимаются по центральному каналу. Это четвёртый шаг, который называется «выпустить стрелу».

По мере того как эта йога становится стабильной, постепенно разгорается сила внутреннего огня. Слоги в сердце и горле плавятся и выгорают дотла, а слог ХАМ в темени начинает источать капли бодхичитты, которые медленно стекают вниз по авадхути через чакры.

Атунг пылает всё жарче, а ХАМ истекает каплями, порождая четыре восторга в прямом, или нисходящем, а затем и в обратном, или восходящем, порядке, пока наконец не возникает великое блаженство.

Затем этот ум великого блаженства однонаправленно концентрируется на созерцании шуньяты. Снова и снова используй этот способ для соединения ума и ветров-энергий и направляй ветры в устье центрального канала, чтобы втянуть, удержать и растворить их в авадхути, в результате чего в конце концов возникнет сознание косвенного ясного света.

Йогин пребывает в этом косвенном ясном свете, а когда приходит время покинуть его, принимает решение принять форму Херуки яб-юм. Так он возвращается назад в грубые скандхи, воспринимая их в виде нирманакайи с джнянасанаттвой⁹ в сердце, и переходит к йоге периода между медитациями.

Если йогин не способен достичь полного завершения всех стадий пути, ведущего к Пробуждению в течение этой жизни, то для подготовки к процессу умирания он должен визуализировать во сне сердечный слог ХУМ, однонаправленно созерцая ясный свет сна и иллюзорную природу сновидений. Такая практика известна как «слияние опыта сна с опытом умирания».

Практикуя таким способом, созерцай слияние с тремя *кайями* как наяву, так и во сне.

Когда твоя практика обретёт устойчивость и ты почувствуешь, что достиг уровня, на котором узлы, стягивающие сердечную чакру, готовы развязаться, приступай к практике кармабудры с опытной йогиней. В вашем союзе она — опора, а ты — опирающийся. Занимайся йогой кармабудры до тех пор, пока ветры, верхом на которых едет последний косвенный ясный свет, не возникнут в истинной форме Херуки. Нагарджуна в «Панчакраме» делится своим опытом:

Самадхи, само подобное иллюзии,
Постигает всё как иллюзию.

Смысл этого стиха в том, что для полной реализации используется иллюзорное самадхи.

Дже Наропа учил Марпу-лоцаву:

Во сне и наяву всё проявляется как иллюзорные
формы;

Это наставление зовется «иллюзорное тело».

А ты уже отсёк все свои привязанности к
явлениям, Лоцава?

Практикующий доводит иллюзорную йогу до завершения и наконец чувствует признаки искоренения всех клеш вместе с семенами. Опираясь на йоги управления энергиями, выступающие в роли внутреннего условия, и на кармабудру как внешнее условие,

он вызывает проявление внутренних и внешних знаков Пробуждения. Это и есть переживание прямого ясного света. Обращаясь к Марпе-лоцаве, Дже Наропа говорит:

Промежуток между сном и сновидениями —
Есть забытьё, по природе своей — дхармакайя.
Нужно овладеть этим опытом переживания
Невыразимой непридуманной шуньяты.
И тогда все проявления возникают как блаженство.
Такова несозданная изначальная природа бытия,
Называемая «наставления по ясному свету».
А ты уже постиг этот нерождённый ум, Лоцава?

Из незагрязнённой праны и чистого сознания, на которые опирается этот ум прямого ясного света, возникает ваджрное тело великого единения, на основе которого достигается плод — состояние будды в форме Ваджрадхары, наделённое семью наборами совершенств.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

В традиции Шести йог Наропы говорится, что главными практиками являются три йогии: внутреннего огня, иллюзорного тела и ясного света. Остальные три йогии — перенос ума, переселение сознания в другое тело и йогии бардо — это сопутствующие методы.

Смысл их применения в том, что если йогин не сумел завершить все практики, ведущие к Пробуждению, а смерть, готовая разбить его тело-сосуд, уже близко, то ради блага живых существ он использует либо йогу переноса ума, метод переселения сознания в другое тело. Если же по каким-то причинам умирающий не может произвести ни один из двух видов переноса или же хочет попытаться достичь окончательного Пробуждения в промежуточном состоянии, он пользуется учением о йогах бардо.

Из этих трёх в наши дни важнее всего освоить йогу переноса ума, или *пхова*. В «Песне Наропы» читаем:

Надо запереть восемь нежелательных выходов,
А девятый открыть нараспашку.
Сознание становится стрелой, а энергия — луком.
Вылетая под напором мантры ХИ-КА,
Ум растворяется в сфере таковости
И осуществляет путь дхармакайи.
Это наставления о технике, имя которой — *пхова*;
А ты уверен, что добился в ней мастерства, Лоцава?

Техника запираия восьми нежелательных дверей, через которые сознание может покинуть тело во время смерти, и открывания нужного выхода взяты из таких тантрических традиций, как «Чатухпитха-тантра», «Тантра тайного поцелуя» и подобных им. Всеведущий Цонкапа Великий даёт наставления по самой сути использования таких методов в своём «Комментарии к пхова, называемый “Золотой ключ”».

В целом последовательность действий выглядит следующим образом. Начни с принятия Прибежища в Трёх драгоценностях — Будде, Дхарме и Сангхе, а затем порою бодхичитту. Это можно сопровождать чтением обычных или любых других известных тебе молитв на эту тему. Освяти амриту внутреннего подношения, а также соверши внешние подношения в соответствии с общепринятыми ритуалами ануттарайогатантры.

Затем визуализируй себя в виде Джнянадакини, в сердце которой — разноцветный лотос с лунным диском на нём. Сверху стоит слог ХУМ. От него во всех направлениях исходят лучи красного света, которые цепляют и притягивают мириады джнянадакинь, неотделимых от Гуру и окружённых сонмом будд, бодхисаттв, даков и йогинь. Лучи света растворяются в твоём сердце. Произнеси хвалу:

Приветствую тебя, блистательная Ваджрадакини!
Вращая великую чакру дакинь,
Ты своими пятью мудростями и тремя кайями
Указываешь путь живым существам.

Затем соверши обычное подношение от ОМ САРВА
ТАТХАГАТА АРГХАМ и так далее до ШАБДА. Освя-
ти внутреннее подношение с помощью трёх семен-
ных слогов и снова вознеси хвалу:

Стань моим Прибежищем, мандала той
Ваджрайогини,
Что разрывает вездесущие тенёта,
Опутывающие живых существ узами страдания;
Той Ваджрайогини, что бесстрашно врывается
В любую мирскую деятельность,
Дабы разбудить и освободить всех живых существ.

После этого породи бодхичитту и созерцай четыре
безмерных размышления о любви, сострадании, доб-
роте и равностном отношении ко всем живым сущес-
твам. Объекты Прибежища радуются подношению и
растворяются в тебе.

Теперь приступай к созерцанию самой садха-
ны. Как обычно, начни с мантры шуньяты — ОМ
ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА
АТМАКО ХАМ, которая означает: моя сущность есть
неушимое единство мудрости и пустоты.

Из пустотной сферы появляется ваджрное осно-
вание, ваджрный шатёр, ваджрная ограда и ваджрный
балдахин, а вокруг них — море огня. Посередине —
разноцветный лотос, на нём лунный диск, в центре
которого стоит белый мантрический слог ХУМ. Лучи
света выходят из ХУМ, совершают двойное действие
и снова возвращаются, растворяясь в ХУМ.

Происходит полное преобразование, и ты вмиг
появляешься в виде Джнянадакини с белым, слов-
но цветок *кунда**, телом. У неё три лица, на каждом

* Кунда (тиб. *kun da*) — жасмин. — Прим. ред.

из которых по три глаза. Главное лицо белого цвета, смеющееся; правое чёрное лицо полыхает гневом; а красное левое преисполнено надменности и сладострастия.

У Джнянадакини шесть рук. В трёх правых она держит стрелу, крюк и ваджр. В двух левых — лук и дубина из дерева исполнения желаний, а третья левая рука у сердца в угрожающей мудре. Она увенчана короной, украшена всевозможными драгоценностями и наряжена в изысканные одежды. Стоит в позе воительницы. У неё белый ОМ в темени, красный АХ в горле и синий ХУМ в сердце.

Лучи света выходят из сердечного слога ХУМ и приглашают джнянасаттв в форме Джнянадакини, а также божеств посвящения. ДЖА ХУМ БАМ ХО: джнянасаттвы становятся единым целым с самайясаттвой; божества *абхишека* даруют посвящение; Будда Акшобхья становится головным украшением.

Соверши внешнее подношение с мантрами ОМ ДЖНЯНА ДАКИНИ САПАРИВАРА АРГХАМ и так далее до ШАБДА и внутреннее подношение, а потом вознеси хвалу:

Стань моим Прибежищем, мандала той
Ваджрайогини,
Что разрывает вездесущие помышления,
Опутывающие живых существ мыслями страдания;
Той Ваджрайогини, что бесстрашно врывается
В любую мирскую деятельность,
Дабы разбудить и освободить всех живых.

Продолжая созерцать себя в форме Джнянадакини, представляй три энергетических канала с четырьмя или пятью чакрами. В том месте, где авадхути заканчивается в пупочной или тайной чакре, визуализируй *атунг*. Он раскалён докрасна и полыхает огнём туммо.

Атунг испускает красные лучи, которые наполняют твоё тело от макушки до пят и, возвращаясь обрат-

но, увлекают за собой все жизненные ветры-энергии, подобно тому, как сквозняк вытягивает дым воскурений. Ветры растворяются в *атунге* в пупочной чакре.

Затем выполни дыхание сосуда и установи контроль над умом и праной.

Одновременно визуализируй перевёрнутый вниз головой слог КШАМ в устье верхнего отверстия, а под ним — также перевёрнутый ХУМ. В межбровье расположен слог ХУМ головой внутрь, а внутри перед ним — перевёрнутый слог ХАМ. В основании языка находится слог СУМ головой внутрь. Сразу за ним в гортани стоит перевёрнутый СМРЙУМ. В зрачке каждого из двух глаз — по слогу ХУМ; в дверях ноздрей и ушей стоят слоги ЙАМ головой внутрь. В пупе, а также в дверях мочеиспускания и испражнения стоят слоги КШМРЙАМ головой кверху. Все эти мантрические слоги белого цвета и излучают невероятно густой белый свет. Созерцай, что таким способом полностью закрыл все отверстия тела.

Визуализируй также оплечье-латы в виде слога ХМРЙУМ на каждом плече, а в сердце — слог ЙМРЙУМ.

После этого сосредоточься на сердечной чакре, спицы которой опущены. Визуализируй внутри неё полумесяц, символизирующий жизненную энергию.

Внутри него созерцай своё собственное сознание в виде перевёрнутого вниз головой слога ХУМ. Снаружи над полумесяцем стоят два слога ЙУМ, между которыми — слог ХИ. Снаружи под ним стоят ещё два слога ХУМ, на этот раз со слогом КА между ними. Все семь мантрических слогов синего цвета и перевёрнуты головой вниз.

Построй эту визуализацию и выполни особый метод дыхания сосуда. На выдохе представляй, что в пупочном *атунге* вспыхивает яркий свет и по централь-

ному каналу влетает в сердечную чакру, пробуждая пребывающую там жизненную энергию, которая увлекает мантрические слоги вверх в темя. Слоги ХИ и КА, ранее расположенные соответственно сверху и снизу перевёрнутого слога ХУМ, меняются местами: теперь ХИ снизу, а КА сверху. На вдохе букет мантрических слогов снова опускается в сердечную чакру, принимая там прежнее положение.

Повторяй такое созерцание, сопровождая его дыханием сосуда, снова и снова, пока не появятся знаки реализации. Эта практика выполняется в течение жизни и предназначена для подготовки к вознесению сознания в смертный час.

Когда же твоя жизнь подойдёт к концу и смерть встанет у порога, раздай всё своё имущество достойным преемникам, разом освободив свой ум от привязанности и неприязни. Соверши подношение дакиням, дакам и дхармапалам, испросив их благословения и устранения препятствий.

Представь, что твой коренной Учитель, неотделимый от йидама, воплощения Трёх драгоценностей, появляется в небе перед тобой или прямо у тебя над головой — как тебе больше нравится. Соверши семичастный ритуал и обратись к Учителю с молитвой, прося, чтобы тебя отправили в Чистые земли дакинью или дали переродиться *видьядхарой*¹⁰. Выполни особый метод дыхания сосуда, собирая ветры в сердечной чакре, и двадцать один раз произнеси слоги ХИ-КА. Ум и прана в виде букета из семи слогов, визуализируемого в сердце, как ракета влетают в сердце главного божества мандалы, нераздельного с Учителем.

Говорят, что этот метод вознесения сознания превосходит все остальные. О пользе этой практики так сказано в «Ваджрадака-тантре»:

Убивающий в день по брамину,
Совершающий *пять неоткупных*,
Вор, грабитель и даже насильник —
На пути этом карму очистит.
Груз вины за свои злодеянья
Он оставит и выйдет далёко
За пределы вселенских пороков.

На этом я закончу своё изложение некоторых важных вопросов по практике глубоких наставлений, известных как «Шесть йог Наропы».

Ха! Закончен мой краткий трактат «Золотой ключ»,
Открывающий врата к обширным и глубоким
наставлениям,
Известным под названием *Шесть йог* знаменитого
Наропы,
К пути, которым прошли миллионы йогинов в
Индии и Тибете.
Пусть сила благих заслуг этого сочинения пойдёт
на то,
Чтобы дать живым существам, поглощённым
тремя формами страдания,
Возможность созерцать бесчисленные глубокие
методы.
Пусть они обретут освобождение и новое рождение
в Чистых землях.

Колофон: Этот краткий трактат, открывающий сотню дверей, ведущих к глубокому пути Шести йог Наропы, написал держатель океана линий передачи как по Сутре, так и по Тантре буддийский монах Лобсанг Чокьи Гьялцен в ответ на многократные просьбы йогина-отшельника, монаха по имени Ритопа Гендун Гьялцен.

Глава 7

ШЕСТЬ ЙОГ НАРОПЫ
И КОММЕНТАРИЙ ЦОНКАПЫ
«КНИГА ТРЁХ ВОЗЗРЕНИЙ»

Автор: Гленн Муллин (род. 1949 г.)

На английском: Introduction from the book by
Glenn H. Mullin, *The Six Yogas of Naropa* (Ithaca: Snow
Lion Publications, 2005)

Гленн Муллин

Шесть йог Наропы и комментарий Цонкапы «Книга трёх воззрений»

НАСЛЕДИЕ ШЕСТИ ЙОГ

Принято считать, что составителем Шести йог Наропы, несмотря на их название, был вовсе не Наропа, а его гуру Тилопа (род. 988). Даже Шераб Гьяцо (род. 1803) говорит об этом так: «Понятно, что все эти шесть учений по отдельности существовали в Индии и до Наропы, но трудно сказать наверняка, были они тогда сведены в единую систему или нет». И хотя Тилопа с Наропой действительно объединили в единое целое многочисленные элементы независимых друг от друга тантрических первоисточников, а Наропа передал их Марпе-лоцаве, доподлинно неизвестно, кто именно придал этой системе ту шестеричную структуру, в виде которой она стала известна в Тибете.

Более того, как следует из цонкапинских рассуждений на тему составных элементов шести йог, несмотря на то что «Шесть дхарм Наро» представляют собой сущность передачи, которую Марпа получил от Наропы, не исключено, что Марпа использовал наставления как минимум четырёх из своих многочисленных непальских и индийских гуру. Это непаль-

лец по имени Читерпа (тиб. *sPyi ter pa*) и индийцы Наропа, Джнянагарбха и Майтрипа, которые внесли свой вклад в определение структуры и формулировку положений той передачи, которой предстояло прославиться как «Шесть дхарм Наро». Хотя коренным учителем Марпы был Наропа, но и остальные трое сыграли немаловажную роль в его духовном совершенствовании.

Цонкапа также замечает, что существуют различные способы подсчёта, нумерации и структурирования этой шестёрки. Сам он отдаёт предпочтение перечню знаменитого Пагмо Друпы (род. 1110), одного из ранних учителей линии передачи, на работы которого ссылается в «Книге трёх воззрений». Этот вариант классификации выглядит следующим образом: 1) внутренний огонь; 2) иллюзорное тело; 3) ясный свет; 4) перенос ума; 5) переселение сознания и 6) йога бардо.

Сама традиция говорить о шестеричной структуре этого наследия, восходящая к Марпе-лоцаве, похоже, возникла случайно. Как говорит Цонкапа: «Существует много способов структурировать эту систему тантрической йоги, из которых чаще всего упоминается разбивка на две, три, четыре, шесть и десять ветвей». Другими словами, эта система с тем же успехом могла обрести известность как «Две дхармы Наро», «Четыре дхармы Наро», «Десять дхарм Наро» и так далее, без малейших потерь для сущности передаваемого содержания.

Двоичный способ классификации Шести йог Наропы представлен в трактате Гьялвы Энсапы (род. 1505), гелугпинского йогина, который провёл более двадцати лет в непрерывном созерцании в скитах и пещерах и достиг Пробуждения за одну жизнь. Он был также одним из ранних держателей линии

передачи Шести йог, и это его имя упоминается в молитве Седьмого Далай-ламы к учителям линии передачи (её перевод приведён ниже). Трактат Энсапы под названием «Источник всех реализаций: чёткий оттиск глубокого пути Шести йог Наропы» описывает 1) йогу втягивания жизненных энергий в центральный канал и 2) йоги, выполняемые после того, как энергии втянуты в центральный канал методами первой йоги. В первый пункт входит йога внутреннего огня, а во второй — остальные пять йог.

Когда говорят о разделении Шести йог на три части, то имеют в виду следующую структуру: 1) основание, состоящее из йоги внутреннего огня; 2) главные практики, включающие в себя йоги иллюзорного тела и ясного света; и 3) дополнительные упражнения, к которым относятся йоги переноса ума и переселения сознания. В этом случае йога бардо входит в йогу иллюзорного тела. Такой подход использует, в частности, Цонкапа.

А вот Марпа-лоцава, похоже, в основном использовал четверичную разбивку: 1) внутренний огонь; 2) *кармамудра*, или сексуальные йоги; 3) иллюзорное тело и 4) ясный свет. Здесь три из шести йог, то есть йога переноса ума, метод переселения сознания и йога бардо, лишены статуса самостоятельных учений, по-видимому, из-за того, что они низведены до положения вспомогательных практик.

Ещё Цонкапа цитирует йогина Миларепу, использующего несколько отличную шестеричную классификацию:

Традиция Марпы с Южных гор состоит из шести наставлений, это: 1) йоги стадии зарождения; 2) внутренний огонь; 3) йоги кармамудры; 4) введение в сущность воззрения на абсолютную природу бытия; 5) ясный свет пути и 6) иллюзорная природа

вместе с йогой сновидений. Это сердечная сущность учения Марпы. Нет более высоких указаний для введения ученика в сущность традиции тайной устной передачи (карнатантры). Нет наставлений драгоценнее, чем эта сердцевина мысли великого йогина, как нет учений практичнее этого.

Цонкапа, хоть и упоминает десятиричную структуру системы, но сам этот список не приводит. Впрочем, его можно найти в комментарии Нгулчу Дхармабхадры (1722–1851), озаглавленном «Украшение “Книги трёх воззрений”» (тиб. *Na ro chos drug gi zin bris yid ches dgongs rgyan*). Нгулчу перечисляет йоги следующим образом:

Ещё существует десятиричный способ структурирования системы: 1) йоги стадии зарождения, 2) воззрение на шуньяту, 3) внутренний огонь, 4) йоги кармабудры, 5) иллюзорное тело, 6) ясный свет, 7) йога сновидений, 8) йоги бардо, 9) перенос ума и 10) переселение сознания.

Если сравнить этот список из десяти пунктов с перечнем из шести, предложенных Пагмо Друпой и Цонкапой, то хорошо видно, что все десять легко укладываются в шесть.

Кроме того, Нгулчу приводит тот способ, которым Пагмо Друза перечисляет Шесть йог и который Цонкапа взял за основу структуры своей «Книги трёх воззрений», а затем приводит другую формулировку. Этот интересный вариант Нгулчу использует для того, чтобы объяснить, почему Цонкапа выбрал такой заголовок для своего трактата. Вот что он пишет:

Цонкапа также говорит об иной шестеричной структуре: 1) внутренний огонь и 2) йога кармабудры, взятые из «Хеваджра-тантры», 3) иллюзорное тело и 4) ясный свет, взятые из «Гухьясамаджа-тантры» и, наконец, 5) перенос ума и 6) переселение сознания, взятые из «Шри Чатухпитха-тантры...». Эти

три пары методов произошли из столь авторитетных первоисточников, что Цонкапа свой текст так и озаглавил — «Книга трёх воззрений».

Эти три индийские системы тантр постоянно упоминаются в цонкапинском трактате, ибо они содержат сущность Шести йог. Обратите внимание на то, что доктрина бардо отдельно не упоминается, поскольку она входит здесь в йогу иллюзорного тела; наоборот, йога кармаудры возведена в ранг одной из Шести йог.

Как утверждает Нгулчу Дхармабхадра в вышеприведённой цитате и неоднократно указывает Цонкапа в своём трактате, Шесть йог Наропы были составлены из элементов главных тантр, в те времена широко распространённых в Северной Индии. В заключительных строфах «Книги трёх воззрений» об этом говорится так:

Несравненный Будда Шакьямуни, владыка
мудрецов,
Проповедал святую Дхарму на благо всех живых.
Вышим из его учений стала ануттарайогатантра,
Состоящая из материнских и отцовских тантр.

Из материнских тантр Хеваджры и Чакрасамвары
Произошло учение о внутреннем огне, *чандали*,
Метод управления тонкими энергиями
И разжигания вместиорождённой мудрости.

Освоив это как основу, переходим к практике
Иллюзорного тела и ясного света,
Взятых из «Гухьясамаджа-тантры»,
А также к методам переноса ума
И переселения сознания в другую обитель,
Почерпнутым из «Шри Чатухпитха-тантры».

Опираясь на эти первоисточники как на основу,
Возникла эта традиция, восходящая к махасиддхам
Тилопе и Наропе,
Просиявшая как «Шесть йог Наропы».

Бесчисленные практикующие в нашей Стране
Снегов
Возрадовались этому великому празднику
ваджраяны —
Обретению долгожданного и драгоценного
наследия устной традиции.

В другом разделе своего трактата лама Цонкапа рассуждает о различных источниках происхождения Шести йог. Например, он предполагает, что Марпа-лоцава почерпнул некоторые материалы для доктрин иллюзорного тела и ясного света от другого своего индийского Гуру Джнянагарбхи, с которым он изучал «Гухьясамаджа-тантру». Гухьясамаджа — это именно тот первоисточник, из которого система Шести йог Наропы унаследовала доктрины иллюзорного тела и ясного света. Цонкапа утверждает следующее:

Наставления по йоге внутреннего огня пришли к нам через Тилопу, который объяснял, что это была передача махасиддхи Кришначарьи, также известного тибетцам под именем Лобпон Ачарьяпа. Эти ранее существующие устные традиции используются здесь в качестве основы, которая затем дополняется и проясняется в ссылках на работу «Сампута-тилака» (санскр. *Sampuṭatilaka*), а также на текст Кришначарьи «Васанта-тилака» (санскр. *Vasantatilaka*).

Доктрины иллюзорного тела и ясного света взяты из устной традиции Гухьясамаджи в передаче индийского махасиддхи Джнянагарбхи, которую Марпа получил непосредственно от него. Таким образом, эти две йогические основы основаны на «Гухьясамаджа-тантре». Традиция Марпы — передача его устных наставлений по Гухьясамадже — используется здесь в качестве основы, которая дополняется ссылками на Гухьясамаджу из «Цикла арьев», то есть Отца — Арьи Нагарджуны и Сына — Арьядевы.

Практики переноса ума и переселения сознания в новую обитель основаны на «Четырёхтронной тантре».

Кроме того, они связаны со многими другими тантрическими традициями, включая «Сампуга-тантру», «Ваджрадака-тантру» и т. п.

Таким образом оказывается, что наследие шести йог имеет свои корни в самых различных первоисточниках буддийской тантры Индии.

Ещё одна линия передачи Шести йог, известная как Шесть йог Нигумы, пришла в Тибет через Нигуму, ученицу Наропы, которая среди прочего получила от него и эту передачу. Эту самостоятельную линию передачи принёс в Тибет не сам Марпа-лоцава, а один из его современников по имени Кьюнпо Ньенчжор (р. 1086)¹. Главное отличие между двумя передачами, похоже, состоит лишь в том, что в системе Нигумы на месте йоги переселения сознания находится йога сновидений.

В своих «Заметках о “Книге трёх воззрений”» Дже Шераб Гьяцо упоминает это различие:

Первоначально йога сновидений не выделялась среди других практик Шести йог Наропы, а йога переселения сознания не была включена в Шесть йог Нигумы. Похоже, именно это различие послужило причиной передачи этих двух традиций — Наропы и Нигумы — как отдельных систем. Во всём остальном они очень похожи.

Кроме того, в тех же «Заметках о “Книге трёх воззрений”» Дже Шераб Гьяцо указывает:

Каждая из Шести йог является полноценной практикой стадии завершения, а все вместе они представляют собой законченный метод созерцания и реализации дзогрома.

Речь идёт о том, что систему Наропы можно практиковать как единый и целостный подход к йогам стадии завершения, и тогда вся шестёрка, практикуемая как единый метод, являет собой сущность всех прак-

тик стадии завершения. С другой стороны, любую йогу из шести можно выбрать в качестве основной персональной практики; в этом случае она включает в себя все йогические стадии завершения и является вратами к каждой из них. В наши дни первый подход является более распространённым, хотя из жизнеописания йогиноров прошедших столетий видно, что так было далеко не всегда.

В своём трактате «Источник всех реализаций: чёткий оттиск глубокого пути Шести йог Наропы» Гьялва Энсапа подводит итог вышесказанному:

Вот каким образом йогин, подобный драгоценности, следующий глубоким наставлениям Шести йог Наропы, вступает на совершенный и безошибочный путь достижения Пробуждения за одну быстротечную жизнь, достигая цели даже в эту эпоху всеобщего упадка и разложения.

ШЕСТЬ ЙОГ, ТРИ СОСТОЯНИЯ БАРДО И ДЕВЯТЬ СЛИЯНИЙ

Во вступительном разделе «Книги трёх воззрений» ламы Цонкапы говорится:

Предание гласит, что когда Джецун Миларепа давал передачу устных наставлений для достижения освобождения в бардо, он произнёс: «Сначала обрети основу...» Выражение «передача устных наставлений для достижения освобождения в бардо» — это синоним Шести йог Наропы.

Другими словами, во времена Миларепы (род. 1040) Шесть йог Наропы были известны также под названием «система бардо тран-дол» (тиб. *bar do 'phrang sgröl*) которое так и переводится: «устная передача для достижения освобождения в бардо».

Думаю, большинство читателей знакомы с тибетским термином «бардо», который буквально пе-

реводится как «промежуток», а в данном конкретном случае означает посмертное состояние. На английском языке существует несколько переводов трактата «Бардо Тойдол» (тиб. *Bar do thos sgröl*) — дословно «Освобождение в бардо через слушанье», — вышедших под заголовком «Тибетская Книга мёртвых», что привело к появлению термина «бардо» в качестве первого (и, надеюсь, не последнего) тибетского слова, проложившего дорожку в Оксфордский словарь и словарь Вебстера.

Традиция Шести йог обладает уникальной особенностью, которая состоит в том, что в ней подробно описываются три состояния бардо, а также методы применения тантрической медитации в каждом из них. Вот эти три состояния: бардо жизни, или бардо наяву, — состояние бодрствования между рождением и смертью; бардо сна и сновидений состояние между засыпанием и пробуждением от сна; и бардо между смертью и новым рождением. Только в третьем из этих случаев термин *бардо* означает то же самое, что и в «Тибетской Книге мёртвых».

Традиция Шести йог учит, как нужно применять тантрическую технику в каждом из этих трёх состояний бардо. Этот процесс известен как «йога трёх слияний в трёх ситуациях». Другими словами, три слияния следует использовать в каждом из этих трёх состояний бардо, что в сумме даёт девять «слияний». Так как с помощью Шести йог можно практиковать во всех трёх состояниях бардо — наяву, во сне/сновидениях и после смерти, — традиция получила название «Устная передача для достижения освобождения в бардо».

Чтобы понять, что подразумевается под «девятью слияниями», нужно иметь базовые знания по концепции буддизма махаяны, которая носит название

«трикайя», то есть, три *кайи*. Речь идёт о Трёх телах будды, которые называются *дхармакайя*, *самбхогакайя* и *нирманакайя*.

Доктрина *трикайи*, или Трёх тел будды, является основополагающей для всех систем ануттарайогатантры. На тибетском языке по этому вопросу исписаны целые тома. Идея состоит в том, что в момент Пробуждения ум практикующего преобразуется в дхармакайю, речь преобразуется в самбхогакайю, а тело проявляется как нирманакайя. Дхармакайю могут воспринимать только другие будды, самбхогакайю могут воспринимать *арьи*, то есть достигшие высокой реализации, а нирманакайю могут воспринимать обычные существа. Поэтому говорится, что дхармакайя выполняет только собственные желания реализовавшего её, а вот самбхогакайя и нирманакайя удовлетворяют нужды живых существ всего мира. Иногда самбхогакайю и нирманакайю объединяют под общим названием *рупакайя*, или «тело формы»; в этом случае остаются две кайи: дхармакайя, актуальная лишь для самого реализовавшего её практика, и рупакайя, служащая для удовлетворения потребностей других живых существ.

В практике махаяны уровня Сутры упор делается на совершенствование ума, речи, или коммуникативного принципа, и тела до того момента, пока они не перерастут в эти три кайи. В тантрическом же буддизме берётся нечто из будущего пробуждённого состояния трикайи, вносится в нашу нынешнюю обычную ситуацию и сливается с ней. Вот почему сутрическую махаяну порой называют «колесницей основы, или причины», то есть путём, следуя которым йогин созерцает основания Пробуждения и постепенно вращает в него, а эзотерический тантрический путь — «колесницей плода, или результата», потому что на этом

пути йогин проецирует нечто из результирующего состояния Пробуждения в свой привычный опыт. Другими словами, идея, лежащая в основе «трёх сливаний», состоит в том, что в определённых случаях мы можем вычленивть некий элемент из комплекса «тело-ум» и потока восприятия соответствующего уровня и использовать его в качестве действующей модели, подобия (тиб. *rjes mthun*) одной из трёх кай, или пробуждённых измерений, придавая искусственной силе йогического созерцания естественную мощь оригинала этой модели.

Концепция слияния с тремя кайями впервые упоминается в практике стадии зарождения, в которой йогин визуализирует себя в виде тантрического божества, пребывающего в центре мандалы. На этой стадии он созерцает процесс, известный как «принятие трикайи в качестве пути» (тиб. *sku gsum lam 'khyer*), который состоит из трёх ступеней созерцания. Сначала мир и его обитатели растворяются в теле йогина, после чего грубые энергии покидают его тело, совсем как в момент смерти, пока не возникает ум ясного света. Эта визуализация называется «принятие смерти в качестве дхармакайи»; затем йогин восстаёт из ясного света в форме чистой энергии; это практика принятия переживания бардо в качестве самбхогакайи. Наконец, йогин превращается в йидама — владыку мандалы. Такая визуализация есть процесс принятия нового рождения в качестве нирманакайи. Серьёзные практикующие выполняют эту медитацию стадии зарождения ежедневно, а в системе Шести йог так подготавливают почву для созерцания «трёх сливаний» стадии завершения.

Как объясняет Цонкапа, в йогах стадии завершения применение этого принципа распространяется на три различных обстоятельства нашей жизни, давая

возможность созерцать слияние с тремя кайями наяву, слияние с тремя кайями во сне и слияние с тремя кайями после смерти. Другими словами, три слияния выполняются в каждом из трёх состояний бардо. Основанием для такого применения слияний служит идея о том, что жизненный процесс уже сам по себе есть метафора Трёх тел будды, а значит, мы можем использовать это подобие, занимаясь йогой слияний во время каждого из трёх состояний бардо.

Чтобы лучше понять вышесказанное, стоит взглянуть на то, каким образом различные тибетские комментаторы преподносят Шесть йог Наропы.

В «Книге трёх воззрений» Цонкапа утверждает, что Шесть йог на самом деле можно разбить на три, то есть: 1) отправная точка пути, которой является йога внутреннего огня, 2) основные вехи пути, куда входят йоги иллюзорного тела и ясного света и 3) вспомогательные ответвления, то есть йоги переноса: йога переноса ума и метод переселения сознания. Сравнивая эту классификацию с той, которую предлагает Гьялва Энсапа, группируя Шесть йог в два раздела на основе их предназначения, можно увидеть нечто, имеющее отношение к «слияниям». Вот эти два раздела: 1) йоги, предназначенные для втягивания жизненных энергий в центральный канал и 2) йоги, применяющиеся после того, как энергии были втянуты в центральный канал. Первые категории, содержащие йогу внутреннего огня, у Цонкапы и Гьялвы Энсапы совпадают. Последние две части цонкапинской разбивки и одна — Энсапы содержат оставшиеся пять йог системы Наропы.

Почему же в контексте «трёх слияний» йогу внутреннего огня называют «отправной точкой» пути, а йоги иллюзорного тела и ясного света — «основными вехами», то есть собственно путём? Да потому что

посредством йоги внутреннего огня йогин обретает контроль над грубыми и тонкими энергиями тела. Эти энергии угасают, вызывая появление внутренних и внешних знаков, сопровождаемых соответствующими видениями вплоть до возникновения ума ясного света, — совсем как во время умирания. Другими словами, именно с помощью йоги внутреннего огня в непрерывном потоке нашего осознанного восприятия можно породить ум ясного света. Этот ясный свет сливается с дхармакайей. Затем применяется техника иллюзорного тела для осуществления слияния с самбхогакайей и нирманакайей. Вот почему внутренний огонь есть основа всех трёх слияний, а йоги ясного света и иллюзорного тела представляют собой метод выполнения слияний как таковой.

Одно из самых замечательных и лаконичных описаний этого процесса трёх слияний находится в трактате Гьялвы Энсапы «Источник всех реализаций: чёткий оттиск глубокого пути Шести йог Наропы», опубликованном в главе 4 настоящего издания.

Умение управлять тонкими энергиями и втягивать их в центральный канал абсолютно необходимо для созерцания процесса трёх слияний в трёх состояниях. Этот контроль над энергиями обретается с помощью йоги внутреннего огня в качестве основания. Согласно Цонкапе, нужно разжечь внутренний жар, обитающий в пупочной чакре, втянуть энергии в центральный канал и расплавить тонкие капли жизненной энергии, текущие по каналам и чакрам. Эти «расплавленные капли», на которые опираются тонкие энергии комплекса «тело-ум», затем стекаются внутрь сердечной чакры, где образуют основу тонкого тела. Энергии из всех остальных частей тела стягиваются в эту небывалую «обитель тонкого ума», из которой должно в первый раз возникнуть осознанное переживание ума ясного света.

Через всю «Книгу трёх воззрений» рефреном звучит тема процесса угасания, речь в которой идет о том, что энергии покидают каждый из грубых элементов, с которым они были связаны. Всё начинается с того, что энергии Земли растворяются в энергиях Воды, и это сопровождается внутренним видением водного миража в пустыне. Энергии Воды растворяются в Огне с видением дыма. Эти стадии растворения продолжаются до тех пор, пока все грубые энергии не угаснут.

Затем тонкие капли-бинду входят в сердечную чакру. Сначала там собираются белые мужские бинду, порождая видение белизны и состояние сознания возникновения. Потом в сердце поднимаются красные женские бинду; приходит внутреннее видение заполняющей всё красноты, и йогин переживает сознание увеличения (красного сияния). После этого белые и красные бинду соединяются, порождая внутреннее переживание кромешной темноты — видение *близкого достижения*, преддверия ясного света, и наступает обморок, потеря сознания. Оттуда йогин пробуждается в четвёртое состояние — сознание изначального ясного света. Эти четыре видения ещё называются «четырьмя видами пустоты (шуньятами)», или «четырьмя шуньятами».

Согласно учению ануттарайогатантры мы естественным образом испытываем эти угасания в трёх состояниях бардо — в повседневном бодрственном сознании, во сне и в момент смерти. «Процесс угасания», который естественно, пусть и частично, переживается при каждом засыпании, а потом неизбежно и уже в полной мере разворачивается во время смерти, можно осознанно вызывать наяву посредством применения тантрической йоги. Тот, кто овладел мастерством созерцания растворов в медитации,

сможет с лёгкостью применить те же методы во сне и в сновидениях, а также в смертный час.

В цонкапинской разбивке системы Наропы на три части способность осознанно работать с этим процессом угасания — а следовательно, умение сознательно породить тантрическое блаженство — вырабатывается с помощью йоги внутреннего огня, которая называется «краеугольным камнем» всей системы. Основные практики — йоги иллюзорного тела и ясного света — задействуют процесс угасания, чтобы сначала проявить иллюзорное тело, а затем растворить его в ясном свете. Йогин применяет технику растворений для обретения «нечистого», а потом и «чистого», иллюзорного тела и достижения сознания «косвенного» и «прямого» ясного света. Так осуществляется Пробуждение, которое в тантрической традиции известно как *юганаддха*, или «великое единство».

На сегодняшний день одним из самых популярных практических учебников по системе Шести йог, используемых гелугпинскими ламами, является трактат «Источник сиддхи высшего блаженства: руководство к шести глубоким йогам Наропы» (тиб. *Zab lam na ro'i chos drug gi khrid yig bde chen dngos grub 'byung nas*), который сочинил Нагцанг Тулку (середина XIX века). Нагцанг делит практики на две стадии: 1) созерцание йоги внутреннего огня с целью породить четыре восторга и 2) основанное на этой реализации созерцание «девяяти слияний». Другими словами, практикующего сперва обучают, как применять йогу внутреннего огня с целью породить переживание четырёх восторгов блаженства; эти четыре восторга возникают за счёт угасания изначальных энергий, втягивания жизненных энергий в центральный канал и таяния тонких бинду. Когда йогин достигает мастерства в этой технике, он получает наставления по практике «девяяти слияний».

ТРАКТАТ ЛАМЫ ЦОНКАПЫ «КНИГА ТРЁХ ВОЗЗРЕНИЙ»

Традиция Шести йог давно уже стала одним из главных предметов тибетской комментаторской литературы — количество трактатов на эту тему исчисляется тысячами. За прошедшие столетия чуть ли не каждый монастырь считал своим долгом иметь свою трактовку этой системы, иной раз и не одну. Думаю, главным образом это делалось для того, чтобы иметь собственное руководство к тому, как Шесть йог могут сочетаться с теми теоретическими и практическими подходами, которые составляли основу и неповторимую индивидуальную особенность их традиции. До разрушительного китайского вторжения в Тибет и последовавшего за ним уничтожения тибетской духовной культуры там было свыше пяти тысяч монастырей. Большинство из этих комментариев были утеряны в период жестоких гонений, и, однако, несколько сотен из них удалось спасти и сохранить до наших дней.

В течение многих столетий сочинение Цонкапы Великого «Книга трёх воззрений» считалось единственным в своём роде. Текст занимает особое место в тибетской тантрической литературе ещё и потому, что сам он, в свою очередь, послужил основой для сотен толкований. Его глубокий анализ многомерного подхода и скрытого смысла, заключённых в Шести йогах, заложил фундамент для работ сотен позднейших тантрических писателей, открывающих новые горизонты в практике и философии этой системы. В особенности работа Цонкапы ценится за комплексный подход к Шести йогам, который состоит в подаче каждой темы в свете общей картины тантрического буддизма, в прослеживании каждой из йогических практик к её истокам в первоначальной Тантре, изло-

женной самим Буддой, а также в представлении каждой части системы в контексте целого.

Трактат Цонкапы особо превозносятся за стиль и способ изложения первой из Шести йог, то есть йоги внутреннего огня. Как сказал Его Святейшество нынешний Далай-лама во время публичных чтений и бесед, посвящённых этому тексту, в Дхарамсале в 1991 году: «Тибетцы почтительно называют эту работу *туммо гьи гьялпо*, или “царь трактатов по йоге внутреннего огня”». Редкий тибетский трактат удостоился такого глубокого уважения.

Написать свой комментарий к Шести йогам Цонкапу попросил не кто иной, как Миванг Драгпа Гьялцен, высший иерарх школы *пагмо друпа кагью*, а также его младший брат Сонам Гьялцен. В этот период тибетской истории, предшествующий появлению далай-лам, Тибет находился под управлением пагмо друпа кагью, и даже царская семья формально принадлежала к этой школе. Братья Гьялцен были влиятельными покровителями Цонкапы; это они финансировали возведение им монастыря Ганден возле Лхасы, а также оплатили учреждение Монлам Ченмо — великого лхасского праздника молитвы, которому позже предстояло стать ежегодным общенародным торжеством. В колофоне Цонкапа так высказывается об их роли в появлении своей работы на свет:

Этот трактат о глубоком пути Шести йог Наропы, озаглавленный «Книга трёх воззрений», был написан в ответ на неоднократные просьбы благородных господ Миванга Дракпы Гьялцена и Чодже Сонома Гьялцена. Им требовалось сочинение, которое прояснило бы ключевые вопросы йоги внутреннего огня, а также кратко описывало общие, особые и исключительные методы и различия между ними.

Уж если кто и должен был прояснить эти вопросы, так это именно Цонкапа. Совсем ещё юным ху-

вараком он проходил обучение в сорока пяти различных монастырях, относящихся более чем к дюжине разных школ, и, конечно же, получил полное представление обо всём спектре вариаций системы Шести йог Наропы, хорошо узнал, кто, где и как практикует их по обителям, скитам и пещерам. Самые обширные и глубокие наставления он получил в те традиции, которые передавались в школах пагмо друпа кагью, дрикунг кагью и шалу. Кроме того, он получил и множество других линий передачи, восходящих к Марпеллоцаве, который принёс Шесть йог в Тибет и поэтому сам был готов привнести знание этих традиций в своё изложение предмета.

На протяжении всей своей книги Цонкапа свободно цитирует ранних мастеров, причём большинство этих цитат взято из тибетских переводов ранних индийских работ, будь то оригинальная тантра или авторитетный индийский трактат. Такова характерная черта всех его ста основополагающих сочинений. Если он и цитирует тибетского ламу, то это, как правило, один из ранних наставников линии передачи, живших в тот период, когда традиция была перенесена из Индии в Тибет.

Есть несколько вариантов трактовки названия цонкапинского трактата, то есть «Книги трёх воззрений». Один из них приводится в работе Дже Шераба Гьяцо «Заметки о “Книге трёх воззрений”», который цитирует ту строфу из заключительного раздела цонкапинского текста, где сам Цонкапа рассуждает о базовых принципах, которые он положил в основу своего сочинения:

Книга даёт ясные *знания* всех методов созерцания,
которые входят в этот путь,
Ясное критическое *понимание* принципов,
лежащих в основе медитаций,

И *опору* на те авторитетные тантры (и комментарии к ним), откуда появились Шесть йог, —
 Вот три качества, на которых основано это руководство.

Дже Шераб Гьяцо делает вывод: «Похоже, это и есть те самые *три воззрения*, которые Цонкапа вынес в заголовок своего труда». Другими словами, раз трактат обладает этими качествами, то его можно считать втройне надёжным источником уверенности и вдохновения. Нечто похожее в 1973 году говорил на своих публичных чтениях цонкапинского текста в Дхарамсале Кьябдже Тричжанг Ринпоче, покойный младший наставник Далай-ламы.

Второе объяснение заглавия текста даёт Нгулчу Дхармабхадра в своём уже цитировавшемся ранее труде «Украшение “Книги трёх воззрений”». Нгулчу связывает цонкапинскую разбивку Шести йог Наропы на три части — 1) отправную точку, 2) основной путь и 3) вспомогательные ответвления — с тремя индийскими первоисточниками, из которых взяты все Шесть йог. В своём комментарии он трижды упоминает их в различном контексте. Его прочтение основывается на тех словах, которыми Цонкапа характеризует первоисточники своего трактата в эпилоге. Суть в том, что содержимое первой из трёх частей — то есть «внутренний жар, основание...» — происходит из обеих полученных Тилопой передач Кришначарьи, известных как «Васанта-тилака» и «Сампуга-тилака», и представляет собой сущность учений «Хеваджра-тантры» и «Чакрасамвара-тантры» о *чандали*, или внутреннем огне. Вторая часть, то есть основной путь системы, в которую входят доктрины иллюзорного тела и ясного света, представляет собой сущность «Гухьясамаджа-тантры» в трактовке линии передачи Нагарджуны, известной как «Цикл Арья»

и изложенной в работе Нагарджуны «Пять стадий» (санскр. *Pañcakrama*). Что касается третьей части, то нужно вспомнить, что в своём первом путешествии в Индию Марпа-лоцава сделал трёхлетнюю остановку в Непале, во время которой он изучал «Четырёх-тронную тантру», или «Шри Чатухпитха-тантру», послужившую источником третьей из цонкапинских категорий. Это «вспомогательные ответвления» — методы переноса ума и переселения сознания. Как пишет Нгулчу: «Поскольку в основе каждого из трёх разделов системы Шести йог лежит столь надёжный источник формирования воззрения, а всего их три, Цонкапа и озаглавил свой трактат по этой системе “Книга трёх воззрений”».

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ ЦОНКАПИНСКОГО ТРАКТАТА

Шесть йог Наропы принадлежат к четвёртому, высшему классу буддийских тантр, известному как анутарайогатантра, а в рамках этого класса — ко второй и последней стадии практики, которая называется «стадия завершения». Таким образом, выходит, что эти наставления предназначены тем, кто уже закончил начальное тантрическое образование и, согласно классическому определению, «завершил предварительные практики».

Трактат Цонкапы «Книга трёх воззрений» начинается с представления двух главных разделов, из которых он состоит. В первом из них описываются предварительные практики и перечисляются условия, необходимые для вступления в традицию Шести йог Наропы, а также излагаются общие принципы прохождения по путям стадий зарождения и завершения. Во втором рассматриваются методы Шесть йог как таковые.

Общемахаянские предварительные практики

Цонкапа подразделяет предварительные методы, которыми необходимо овладеть, чтобы подготовить свой ум к практике Шести йог на два класса: «обычные» и «особые» предварительные практики, разъясняя, что первые относятся к философским и медитативным традициям, унаследованным ещё от сутраяны, или «публичной проповеди» учений Будды. Сюда входят общемахаянские методы: созерцание непостоянства, обдумывание драгоценности человеческого рождения, четыре размышления, постижение кармического закона, созерцание любви и сострадания, зарождение бодхичитты и тому подобное. В своём комментарии Цонкапа не вдаётся в подробности этих практик, ибо они, по его словам, «представлены во множестве работ на эту тему». Скорее всего, он имеет в виду свой фундаментальный труд «Ламрим ченмо», то есть «Большое описание этапов Пути».

Этот небольшой раздел Цонкапа завершает драгоценным советом-предупреждением из благозвучных уст поэта и йогина Миларепы:

Если не созерцаешь природу закона кармы,
 который состоит в том,
 Что проступки и благодеяния приводят к сходным
 с ними результатам,
 Власть незаметно созревающей неумолимой кармы
 Может увлечь в перерождения, полные
 невыносимого страдания.
 Развивай же осознание действия и его
 последствий.

Если не научишься замечать ошибки потакания
 чувственному восприятию
 И с корнем не вырвешь из самого сердца цепляние
 за чувственные объекты,
 Никогда не разобьёшь оковы сансарной тюрьмы.

Развивай же в себе ум, который воспринимает всё
как иллюзию,

И применяй противоядие к источнику страдания.

Если не способен отплатить добром всем
обитателям шести миров,

Каждый из которых успел хоть раз побывать твоим
родителем,

Застранешь в узкой колее от Малой колесницы —
хинаяны.

Поэтому развивай всеобъемлющую бодхичитту —
Великое сострадание и материнскую заботу ко
всем и каждому.

Дже Шераб Гьяцо в «Заметках о “Книге трёх воззрений”» обращает наше внимание на то, что в этой части цонкапинского трактата впервые упоминается не только индийский наставник Атиша Дипамкара Шриджняна, прибывший в Тибет в 1042 году, трудами которого возникла школа кадампа (тиб. *bka'gdams ring lugs*), но и Миларепа, ранний наставник линии передачи Шести йог. Цонкапа этим хочет показать полное совпадение взглядов двух учителей XI века на необходимость использования общемахаянских практик в качестве основы и подготовки к тантрическому созерцанию.

Развивая эту мысль, Дже Шераб Гьяцо вспоминает Атишу, который в своём труде «Светильник на пути к Пробуждению» (санскр. *Bodhipathapradīpa*) подразделяет все общемахаянские методы на три категории: 1) начальные практики (к ним относится созерцание кармического закона, непостоянства и так далее), цель которых состоит в отречении, то есть в избавлении ума от привязанности к непостоянным явлениям этой жизни и обращении его к высшим духовным стремлениям, 2) средние практики, включающие созерцание вредоносности потворства порокам и бессмысленности даже высших сансарных до-

стижений, а также порождение стремления достичь нирваны и 3) высшие практики, к которым относятся созерцание любви, сострадания и вселенской ответственности, принятие и поддержание обетов бодхисаттвы, а также порождение стремления к обретению всеведения будды. Сопоставляя три строфы Миларапы, приведённые Цонкапой, Шераб замечает, что они полностью соответствуют этим трём категориям Атиши, воплощая их в практические методы.

Особые тантрические предварительные практики

Переходя к описанию «особых» предварительных практик, Цонкапа делит их на два типа: общетантрические предварительные практики и предварительные практики, относящиеся исключительно к системе Шести йог Наропы.

Первый из этих типов напоминает читателю о существовании рекомендаций, общих для всех систем Тантры, или Ваджраяны. Поэтому каждый, кто собирается заниматься практиками Шести йог Наропы, которые как раз являются тантрической системой, должен следовать этим указаниям.

По сути, таких общетантрических указаний два: во-первых, подвизающийся должен получить тантрическое посвящение, относящееся к той системе, которой он будет заниматься, а во-вторых, он должен принять и строго соблюдать тантрические «священные обеты», или *самаю*.

Получение посвящения от наставника живой линии передачи является обязательным условием практики. Цонкапа цитирует индийское классическое произведение «Знак Великой печати» (санскр. *Mahā mudrātilika*):

Когда же будет ученик допущен к обучению?
Лишь только после получения посвящений,

Что делает его сосудом, подходящим
Для получения тантрических наставлений.
Без посвящения не жди и достижений:
Скорее выжмешь масло из песка!

Таким образом, совершенно ясно, что тантрический буддизм придаёт исключительное значение передаче живой традиции. Цонкапа вспоминает историю первой встречи Миларепа с его учеником Гампопой. Миларепа был прямым учеником Марпы, который, в свою очередь, получил Шесть йог от самого Наропы, а Гампопе было суждено стать самым знаменитым учеником Миларепа, да к тому же и родоначальником всех двенадцати школ кагью. Цонкапа так описывает их знакомство:

Когда Джецун Миларепа впервые встретил своего будущего ученика Чодже Гампопу, то первым делом строго спросил его: «А ты получил тантрические посвящения?» Гампопа ответил: «Получил. Мне их дал Марьюл Лоден, ученик Зангкара (тиб. *Zangs dkar*)». И только тогда Миларепа согласился учить его.

Марьюл Лоден получил посвящение в тантру Чакрасамвары, принесённую в Тибет Зангкар-лоцавой, переводчиком из Западного Тибета, имя которого образовано из названия места его рождения, области Зангкар (рядом с нынешним Ладаком). Таким образом, Гампопа получил все необходимые посвящения, и, следовательно, Миларепа смог передать ему Шесть йог без каких бы то ни было дополнительных приготовлений.

Цонкапа завершает этот раздел словами: «Лучше всего получить посвящение в мандалу из цикла Хеваджры или Чакрасамвары, имеющих особо сильную связь с системой Шести йог Наропы». Хотя эти линии передачи принёс в Тибет Марпа вместе с Шестью йогами, они существовали в Стране Снегов и до Мар-

пы, к примеру, в линии передачи вышеупомянутого Марьюла Лодена.

По мнению Цонкапы, несмотря на то что система Шести йог объединяет элементы самых различных тантрических первоисточников, все шесть имеют общее основание — доктрину йоги внутреннего огня. В свою очередь, доктрина внутреннего огня восходит к двум тантрическим циклам, а именно к тантрам Хеваджры и Чакрасамвары. Поскольку доктрины внутреннего огня в этих двух системах идентичны, то в качестве основы для практики Шести йог подходит посвящение в любую из них. Далее Цонкапа переходит к рассмотрению тех линий передачи, которые он считает наиболее авторитетными.

Описывая предварительные практики ваджраяны по развитию устойчивости в тантрических *самайя*, Цонкапа не упоминает конкретные обязательства тантрического ученика. Зато их можно найти в комментарии Нгулчу Дхармабхадры «Украшение “Книги трёх воззрений”»:

Тантрические *самайя* бывают трёх категорий: что нужно есть, как соблюдать обеты и что нужно иметь. К первой категории относится обязательство употреблять в пищу пять видов мяса и пять нектаров и непременно освящение любой пищи перед едой. Вторая касается соблюдения общих *самайя* Пяти Татхагат, четырнадцати коренных и восьми вторичных заповедей, а также девятнадцати личных указаний, итого четыре разновидности обетов. Нужно хорошо понимать все четыре, как и то, что собой представляют малые или средние нарушения их, а также изо всех сил избегать этих нарушений. Что касается третьей категории, то она предписывает иметь *ваджр* и *дильбу*, ручной барабанчик *дамару*, особые чётки для начитывания мантр, костяные украшения и т. п. Необходимо владеть настоящими тантрическими атрибутами и священными объектами или хотя

бы их изображениями... Если падение, или нарушение обетов, всё же приключилось, то надо отнестись к этому как к случайному отравлению ядом, то есть немедленно принять противоядие, например, применить начитывание мантры и созерцание Ваджрасаттвы или Самаяваджры, огненный ритуал Ваджрадаки и т. п.

Как указывает Далай-лама XIII в «Руководстве по буддийским тантрам»², список четырнадцати коренных тантрических обетов был составлен индийским наставником по имени Ачарья Ашвагхоша (примерно V в. н. э.), который извлёк их из большого числа ранних тантрических трактатов, а список восьми вторичных тантрических заповедей составил Нагарджуна в своём втором рождении (примерно VI в.). Таким образом, традиция «коренных и вторичных тантрических обетов» ведёт своё происхождение не из тантр, проповеданных Буддой, а из нововведений индийских наставников Ашвагхоши и Нагарджуны.

Его Святейшество Далай-лама XIV в своей книге «Развитие повседневной медитации»³ высказывает мнение, что на самом-то деле тантрических обетов всего два, внешний и внутренний: 1) постоянно развивать ясность видения, или отчётливость визуализации, то есть восприятие мира в виде мандалы, а себя — в форме йидама этой мандалы и 2) всегда удерживать чувство тантрической гордости йидама, то есть мысль о том, что ты сам и все остальные неизменно пребывают в состоянии Пробуждения.

Цонкапа завершает изложение темы тантрических обетов цитатой из «Тантры взаимопроникающего соединения» (санскр. *Śrī samayoga-tantra*) цикла Чакрасамвары:

Если не получил введение в мандалу
Или нарушил тантрические обеты,

Практикуй не практикуй —
Не достигнешь ничего.

*Особые тантрические предварительные практики
в системе Шести йог*

Особые предварительные практики, входящие в наследие Шести йог, состоят из двух основных методов: созерцания и начитывания мантры Ваджрасаттвы и гуру-йоги, в которую входит подношение мандалы, символизирующей вселенную. Дже Шераб Гьяцо объясняет их важность в своих «Заметках о “Книге трёх воззрений”»:

К числу тантрических подготовительных практик, особо упоминаемых в системе Шести йог, относятся практика Ваджрасаттвы и гуру-йога.

Цонкапа объясняет практики Ваджрасаттвы и гуру-йоги довольно подробно, указывая, что обе эти практики используются и в других тантрических системах. Уникальными их делает способ применения, принятый в системе Шести йог, где они выполняются в полном или частичном затворе в виде пяти циклов по сто тысяч раз каждый — 100 000 мантр Прибежища, 100 000 полных простираний, 100 000 подношений мандалы, 100 000 стослоговых мантр Ваджрасаттвы и 100 000 гуру-мантр. Другие тантрические системы тоже используют эти созерцания, но не в качестве основной практики в уединении, а в виде кратких вступительных упражнений перед ежедневными медитациями или отдельно от них хотя бы раз в день.

Традицию выполнения «500 000 предварительных практик» принёс в Тибет Марпа-лоцава, и вскоре её взяло на вооружение большинство школ тибетского буддизма. То же самое произошло и с традицией также введённого Марпой «большого затвора» сроком в три года, три месяца и три дня, которой по сей день придерживаются чуть ли не все буддийские школы Тибета.

Йоги стадии зарождения

Когда вышеупомянутые предварительные практики завершены, Цонкапа рекомендует приступить к методам стадии зарождения, которые состоят в созерцании мандалы и её божеств. Он описывает традицию и обосновывает необходимость применения созерцаний стадии зарождения как неперемennого условия для последующего перехода к Шести йогам, каждая из которых является йогой стадии завершения. Он также рассказывает, какие тантрические мандалы лучше всего использовать для практики стадии зарождения, и даёт свои рекомендации о том, как правильно выполнять сами эти практики. В качестве основы созерцания стадии зарождения Цонкапа рекомендует созерцать мандалы Хеваджры или Херуки Чакрасамвары, а затем объясняет, как нужно начинать и развивать практику вне зависимости от выбранной мандалы.

Далее Цонкапа утверждает, что независимо от того, какая мандала используется для йоги стадии зарождения, главное — это получить посвящение в тантру Хеваджры или в Херуки Чакрасамвары до того, как обратишься к практикам стадии завершения Шести йог. Много внимания он уделяет доказательству абсолютной необходимости практик стадии зарождения, причём по тону Цонкапы хорошо видно, что он адресуется определённомu кругу читателей, которые слышаны о применении Шести йог и без предварительного обращения, а тем более устойчивого освоения созерцаний стадии зарождения. Он взывает к мнению великих мастеров Тантры прошлого, добавляет свою собственную аргументацию, чтобы обосновать несостоятельность такого подхода. Далее Цонкапа формулирует сущность практик стадии зарождения в таких замечательных выражениях:

С самого начала созерцания йоги стадии зарождения эти два аспекта практики — гордость йидама и ясность визуализации мандалы — должны взаимно дополнять друг друга. Когда созерцание обители и обитателей — мандалы и её божеств — достигнет устойчивости, то простое удержание ума на присутствии этого сияющего образа породит ощущение удивительного бытия, в котором нет места для возникновения обыденных представлений и привычного облика вещей. Этот метод обладает способностью очистить ум от сансарного восприятия мира. С другой стороны, тот, кто сможет раскрыть в себе стойкое чувство непритворной гордости йидама, обретёт силу избавить свой ум от привычки обыденного восприятия явлений и вещей.

Йогин покидает медитацию и возвращается к повседневным делам, продолжая воспринимать мир и живущих в нём как мандалу и её божеств. Это то самадхи, которое преобразует мир и его обитателей в чистое видение. Вот что означает выражение «йоги стадии зарождения очищают обыденные явления и обыденное восприятие».

Введение в природу ума

После описания общемахаянских и чисто тантрических предварительных практик Цонкапа приступает к всестороннему исследованию основных принципов тантрической йоги стадии завершения — той духовной среды, в которой развиваются Шесть йог Наропы.

Он начинает свои разъяснения с экскурса в «природу основы», в котором знакомит ученика с тантрическим взглядом на тело и ум. Природа ума излагается в первую очередь, ибо понимание этого вопроса играет ключевую роль в практическом применении тантрической йоги. Предметом обсуждения является доктрина пустотности (шуньяты), потому что именно активная динамика шуньяты ума и психических пе-

реживаний, определяющая процессы восприятия и познания, делает возможным процесс духовного совершенствования.

Отправная точка всего цонкапинского подхода к шуньяте — абсолютной природе бытия — состоит в его приверженности взглядам классической индийской школы мадхьямака, или «срединного воззрения». Поэтому неудивительно, что Цонкапа приводит отрывок из Марпы, где тот упоминает Майтрипу, ведь из всех индийских наставников Марпы именно Майтрипа наиболее последовательно придерживался методологии мадхьямаки.

Марпа обучался примерно у пятидесяти индийских и непальских гуру, но главными из них были Наропа, Джнянагарбха и Майтрипа. От первого он, среди прочего, получил Шесть йог; второй передал ему «Гухьясамаджа-тантру», которую, как указывает в «Книге трёх воззрений» Цонкапа, Марпа использовал для совершенствования доктрин иллюзорного тела и ясного света, полученных от Наропы; а третий наставил его в доктрине шуньяты, посредством которой он достиг реализации махамудры, то есть истинного постижения пустоты.

Далее Цонкапа цитирует ещё одного прямого ученика Майтрипы, прославленного Сахаджаваджру, который написал комментарий к сочинению Майтрипы «Десять размышлений на тему простой таковости» (санскр. *Tattvadaśaka*). Сахаджаваджра заявляет:

Дóлжно опираться только на тот подход к шуньяте, который проповедовали великие наставники мадхьямаки — Арья Нагарджуна, Арьядева, Чандракирти и иже с ними, — учившие, что взаимозависимая природа явлений, лишённая самобытия, указывает на таковость. Мы должны принять постулаты, сформулированные этими тремя Учителями.

Эти трое — Нагарджуна, Арьядева и Чандракирти — были для Цонкапы корифеями философской мысли. Первые двое явились родоначальниками движения мадхьямаки в Индии II и III веков, а третий выступил позднейшим пропагандистом и толкователем их идей.

В течение столетий, пролетевших между ранними работами Нагарджуны по шуньяте и появлением Чандракирти, школа мадхьямака разделилась на несколько различных течений. Поворотным пунктом развития классической буддийской философии Индии стал знаменитый труд Чандракирти «Введение в мадхьямаку» (санскр. *Madhyamakāvatāra*), в котором он представлял, анализировал и оценивал различные философские тенденции, получившие развитие в школах мадхьямаки. Линия передачи мадхьямаки, возникшая на основе развёрнутого толкования Чандракирти учения Нагарджуны, стала называться *прасангика*. Цонкапа считает Майтрипу, жившего в XI веке в Индии, не только великим провозвестником доктрины шуньяты, переданной и разъяснённой Нагарджуной, Арьядевой и Чандракирти, но и одним из ярчайших позднеиндийских представителей воззрения мадхьямака-прасангики. Вот почему упоминание Марпой имени Майтрипы позволяет Цонкапе обсуждать тему абсолютной природы ума на языке школы мадхьямака-прасангики. И вообще, отличительной чертой цонкапинского подхода к Тантре является то, что в отношении взгляда на шуньяту он неизменно остаётся в рамках понятий мадхьямаки.

Он суммирует сущность подхода мадхьямаки, цитируя трактат Арьи Нагарджуны, озаглавленный «Шестьдесят строф о природе шуньяты» (санскр. *Yuktiṣaṣṭikā*):

Всё многообразие объектов восприятия
Подобно отражению луны на водной глади.
В реальности они *не истинны*, в реальности *не ложны*.

Тот, кто это понимает, не утратил правильного
воззрения.

Дже Шераб Гьяцо в «Заметках о “Книге трёх воззрений”» объясняет, какое отношение имеет истинная природа ума к философии шуньяты Нагарджуны, Арьядевы, Чандракирти, Майтрипы, Марпы и Миларепы. Он считает, что именно это, наиболее тонкое измерение ума — измерение, которое посредством медитативного созерцания шуньяты избавляется от своих грубых омрачений, связанных с цеплянием за чувственно воспринимаемые феномены как за нечто реальное, а также преодолевает шесть или двадцать шесть эмоциональных и познавательных искажений, — обладает способностью непосредственно воспринимать окончательную шуньяту, то есть абсолютную природу бытия. Именно это измерение сознания, сконцентрированное на абсолютной природе бытия, обозначается в гелугпинской литературе по ануттарайогатантре термином *махамудра*.

Введение в природу тела

В йогической технике медитации, описанной в йогах стадии завершения, к которой принадлежат Шесть йог Наропы, тело и ум бытуют одновременно в трёх проекциях. Каждая их трёх физических основ, куда входят тело и ум, характеризуется собственным уровнем сознания — «грубым», «тонким» и «очень тонким».

«Грубое тело» представляет собой наш обычный физический облик, тело из плоти и крови вместе с органами чувств. С этим «грубым телом» связано «грубое сознание», то есть состояние, обрабатываю-

щее данные чувственного восприятия, а также относящиеся к нему интеллектуальные и эмоциональные измерения сенсорного опыта.

«Тонкое тело», которое ещё называют «ваджрным телом», является опорой для «тонкого сознания». Это «тонкое тело» пронизано сетью энергетических каналов (санскр. *nadī*, тиб. *rtsa*), образующих центры энергии, или чакры (санскр. *chakra*, тиб. *rtsa 'khor*). По каналам протекают тонкие энергии, или ветры (санскр. *vāyu* или *prana*; тиб. *rlung*). В чакрах размещаются капли тонкой «энергетической субстанции» (санскр. *bindu*, тиб. *thig le*), которые так же могут двигаться по каналам. Йоги стадии завершения всех систем ануттарайогатантры включают в себя работу с этими чакрами, каналами и ветрами, и поэтому каждая система содержит описание того, как нужно визуализировать эти энергетические элементы внутри тела, как брать энергии под контроль и так далее. В своём тексте Цонкапа объясняет этот процесс позже, в разделе йоги внутреннего огня.

Как утверждает в «Книге трёх воззрений» Цонкапа, йоги стадии завершения всех систем ануттарайогатантры направлены на отделение грубых уровней тела от тонких. В результате грубые подавляются с помощью тантрической йоги и созерцания, позволяя тонким доминировать, что, в свою очередь, способствует проявлению тонкого сознания.

Йогин продолжает упорно заниматься тантрическими практиками и в результате порождает «очень тонкое тело». Это «тело» есть не что иное, как тонкая энергия, которая возникает из сооружения, образованного тонкими каплями, собравшимися внутри сердечной чакры. Они сливаются в единую каплю, поддерживающую тонкие физические энергии, а все обычные связи с телом обрубаются.

Когда такое «тело» обособляется от двух предыдущих, йогин созерцает «очень тонкое сознание». Вид сознания, возникающего в тот момент, когда в качестве опоры энергий выступает единственное сердечное бинду, носит название «самый тонкий ум».

Главная цель йоги стадии завершения состоит в том, чтобы разнести эти три слоя тела и этим разделить уровни сознания, возникающего на их физической основе. На этом пути практикующий обретает всё более тонкую внутреннюю медитативную организацию.

Таким образом, эта техника полнейшей очистки физической основы с целью очищения состояния сознания совершается в два «квантовых перехода». В этом одна из главных причин, по которой тантрический путь к Пробуждению называют быстрым. Чем тоньше физическая основа во время созерцания, тем более тонким будет возникающее сознание, а чем тоньше сознание, применяющее данную медитативную технику, тем мощнее становится этот метод. Это основополагающий принцип маха-ануттарайогатантры.

Физические упражнения и созерцание тела как пустой оболочки

Перед переходом к непосредственной практике Шести йог Цонкапы советует в качестве разминки заниматься особыми физическими упражнениями, а затем созерцанием тела в виде пустой оболочки.

Смысл выполнения такой разминки перед каждой медитацией из цикла Шести йог объясняется в цонкапинском тексте несколько позже:

Когда мы созерцаем чакры, одних только щадящих подготовительных методов иногда недостаточно для того, чтобы вызвать состояние самадхи, способ-

ное управлять жизненными энергиями и раскрывать энергетические каналы. А после выполнения этих силовых предварительных практик вероятность появления нежелательных побочных эффектов уменьшается.

Комплекс физических упражнений янтра-йоги, связанных с Шестью йогами Наропы, играет важную роль и является одним из немногих примеров физических упражнений, практикуемых тибетцами. Из линии передачи Шести йог он распространился и в другие тантрические традиции Тибета.

Некоторые руководства по системе Шести йог упоминают огромное количество различных янтр. Например, в учебнике Пема Карпо, двадцать четвёртого патриарха школы друга кагью, приводится перечень различных комплексов янтра-йоги из «...шести, десяти, двадцати или пятидесяти» упражнений⁴, а Дже Шераб Гьяцо в своих «Заметках» пишет:

Существует множество разнообразных видов физических упражнений, связанных с системой Шести йог Наропы, включающих в себя комплексы из шести, тридцати двух и более янтр. В школах пагмо друпа и дрикунг традиции кагью передаётся цикл из 108 янтр... Но, похоже, для реализации йоги внутреннего огня нет необходимости выходить за пределы того набора из шести янтр, которые рекомендовал Пагмо Друпа и описал в своём трактате Цонкапа.

Шесть упражнений, которые советует Пагмо Друпа, — это тот самый комплекс, который приводит Цонкапа в «Книге трёх воззрений», поскольку во всём, что касается подобных технических вопросов, он в своём трактате, как правило, следует рекомендациям Пагмо Друпы. Цонкапа довольно подробно излагает янтра-йогу, но мы должны помнить, что одних только словесных описаний недостаточно для того,

чтобы передать практику во всей полноте. По традиции янтра-йогу показывает учитель, когда ученик достигает нужного уровня развития.

Эти упражнения сопровождаются созерцанием тела в виде пустой оболочки. Цонкапа описывает этот процесс следующим образом:

Начинай созерцание, как и раньше, с визуализации себя в образе центрального божества мандалы, но теперь особо концентрируйся на том, что всё твоё тело абсолютно лишено материального наполнения, как будто это прозрачный пустой воздушный шар, наполненный светом.

Необходимость выполнения физических упражнений на основе созерцания своего тела пустым подтверждается и в «Заметках» Дже Шераба Гьяцо:

Если приступить к практикам стадии дзогрима, к которым относятся и Шесть йог Наропы, не добившись сперва ощутимой устойчивости в этих предварительных упражнениях, то существует опасность испытать сильные физические боли как результат смены направления энергетических потоков. Чтобы избежать этого, необходимо как можно чаще выполнять упражнения янтра-йоги одновременно с созерцанием пустого тела. Достигнув стабильности в этих практиках, вы почувствуете едва уловимое удовольствие, которое заполнит всё тело, а вероятность появления болезненных ощущений в теле и в уме вообще сойдёт на нет. Если практика развивается без боли и трудностей, значит, всё идёт как надо.

Заложив прочный фундамент посредством выполнения предварительных практик, Цонкапа наконец переходит к описанию самих методов созерцания Шести йог. Вся вторая часть его трактата посвящена изложению отдельных Шести йог, составляющих систему Наропы.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ ТРАКТАТА ЛАМЫ ЦОНКАПЫ

Цонкапа Великий перечисляет Шесть йог Наропы следующим образом: 1) внутренний огонь, 2) иллюзорное тело, 3) ясный свет, 4) перенос ума, 5) переселение сознания и 6) йога бардо. Он обращает внимание читателя на то, что йога бардо будет представлена совместно с доктриной иллюзорного тела по причинам, которые позже приводятся в его тексте, а затем отмечает, что приведённый список Шести йог вовсе не означает такую же последовательность их практики и что большинство руководств вовсе не придерживается такого порядка.

В вышеприведённом списке Шести йог не упомянуты отдельно две практики, входящие тем не менее в состав системы Наропы, — это йоги сна и сновидений. В тексте Цонкапы говорится о «дневной практике» и «ночной практике», причём вторая содержит как йогу сна, так и йогу сновидений. Согласно его объяснению, большинство учебников по Шести йогам Наропы помещает описание йоги сновидений в раздел, посвящённый доктрине иллюзорного тела, а описание йоги сна — в раздел доктрины ясного света. Ну а поскольку доктрина иллюзорного тела в руководствах обычно излагается раньше, чем доктрина ясного света, то и йогу сновидений часто изучают прежде освоения йоги сна. Однако на самом деле сначала нужно как следует овладеть созерцанием ясного света сна и только потом переходить к йогам сновидений.

Идея, лежащая в основе цонкапинской структуры Шести йог — может, не всех шести, а как минимум трёх первых из них, попадающих под вышеупомянутые категории «основание» и «главный путь», — состоит в том, что йога внутреннего огня (основание) используется для того, чтобы втянуть тонкие энергии в центральный канал, расплавить бинду и породить

четыре тантрических восторга блаженства. Возникающий при этом грандиозный физический экстаз — который, согласно тантрическому писанию во много раз сильнее обычного сексуального оргазма — порождает особое состояние сознания. Это сознание концентрируется на созерцании шуньяты, абсолютной природы бытия, в результате чего появляется блаженство, соединённое с мудростью, познающей шуньяту. Это состояние ума является отличительной чертой ануттарайогатантры — а значит, и традиции Шести йог, — и именно к нему в гелупинской тантрической литературе относится термин *махамудра*. Этот «экстаз, соединённый с мудростью шуньяты» и есть та движущая сила, которая затем используется в практиках «главного пути», то есть в созерцании иллюзорного тела и ясного света.

Цонкапа прямо указывает на необходимость установления в качестве внутренней основы этого экстаза, соединённого с мудростью постижения пустоты (шуньяты):

Вообще говоря, стадии завершения всех систем ануттарайогатантры непременно начинаются с освоения процесса управления жизненными энергиями, протекающими по двум боковым каналам — *расана* и *лалана*, — и перенаправления этих энергий в центральный канал. Это обязательное условие.

Существует множество способов добиться этого, основанных на традициях индийских махасидхов, опиравшихся на различные тантрические системы. В традиции Шести йог Наропы главный метод состоит в том, чтобы разжечь внутренний жар в пупочной чакре, или самбхогачакре, а затем через управление жизненными энергиями с помощью мантрического слога *атунг* втянуть тонкие поддерживающие жизнь энергии в центральный канал. Когда эти энергии входят в центральный канал, возникают четыре восторга, на основе которых йогин развивает созерца-

ние, направленное на раскрытие вместиорождённой мудрости махамудры.

Если же не опираться на глубокий путь, который связан с созерцанием блаженства, соединённого с постижением мудрости шуньяты, а вместо этого практиковать самадхи, представляющее собой просто длительное удержание медитативного сосредоточения вне понятий, то великих знаков продвижения по пути не добьёшься.

Для иллюстрации своего тезиса он описывает первую встречу Миларепа с Гампопой, когда Миларепа спросил своего будущего ученика о созерцании. Гампопа с гордостью рассказал, что может, не отвлекаясь, усидеть в медитативном сосредоточении много дней. Миларепа же ответил: «Скорее выжмешь масло из песка, чем достигнешь реализации на основе такого *самадхи*. Тебе нужно освоить мою практику йоги внутреннего огня...» Он имел в виду, что в самадхи Гампопы отсутствовало экстатическое переживание изначального блаженства, соединённое с постижением мудрости, что как раз и возникает посредством йоги внутреннего огня, а значит, его созерцанию недоставало настоящей тантрической силы. В обретении такой «настоящей тантрической силы» и состоит назначение и область применения доктрины внутреннего огня.

Йога внутреннего огня

Назначение доктрины внутреннего огня состоит в том, чтобы втянуть энергии в сердечную чакру центрального канала, расплавить бинду и породить особое тантрическое переживание изначального блаженства. Затем это блаженство используется совершенно необычным способом.

Санскритский термин для обозначения внутреннего огня — *чандали* — тибетцы перевели словом *тум-*

мо (тиб. *gtum mo*). Это существительное женского рода, одновременно означающее «свирепость» и «жар»⁵. В системе Шести йог, куда практика *чандали* попала из тантрических циклов Хеваджры и Чакрасамвары, эта сила внутреннего огня символизируется мантрическим слогом, который по-тибетски называется *атунг* (тиб. *a thung*), или «краткий А». Это санскритская частица, чем-то напоминающая перевёрнутый восклицательный знак или, как пишет Нгулчу Дхармабхадра в своём трактате «Украшение “Книги трёх воззрений”», «нечто вроде шипа». Другими словами, она похожа на зубочистку, стоящую остриём вверх. Чогьям Трунгпа называет эту санскритскую частицу «*штрих А*»⁶. Этот слог всегда визуализируют в его санскритском написании в отличие от общепринятой тибетской практики изображать почти все остальные мантрические слоги буквами тибетского алфавита.

Как пишет Цонкапа, практика порождения внутреннего огня включает в себя три основных элемента: 1) созерцание каналов, 2) созерцание мантрических слогов и 3) медитацию в сочетании с техникой дыхания сосуда.

На первом шаге этой практики визуализируются три энергетических канала, которые вертикально проходят по центру тела, и четыре верхние чакры: в темени, в горле, в сердце и под самым пупом. Кроме того, можно созерцать и четыре нижние чакры, расположенные от пупа и ниже, до кончика «драгоценности». Начинающие работают преимущественно с четырьмя верхними чакрами, и большинство текстов по Шести йогам не вдаются в подробности по поводу нижних.

На втором шаге йоги внутреннего огня в центр каждой чакры помещается мантрический слог. Цонкапа советует:

На слогах верхних трёх чакр нужно концентрироваться совсем недолго, посвящая большую часть времени созерцанию *атунга* в пупочной чакре.

На третьем шаге метода туммо приступают к упражнениям по контролю и задержке дыхания с целью усиления концентрации и перенаправлению жизненных энергий.

Цонкапа подробно описывает эти методы так:

Такое применение йоги внутреннего огня имеет своей целью порождение четырёх восторгов. Чтобы достичь этого, сначала нужно расплавить бодхичитту в каналах и втянуть её вместе с жизненными энергиями в теменную чакру. Это порождает первый восторг блаженства, который так и называется «восторг». Снова текут субстанции в каналах и теперь собираются в горловой чакре; возникает второй восторг блаженства, который называется «высший восторг». Опять текут субстанции, на этот раз собираясь в сердечной чакре, вызывая третий восторг, известный под названием «особый восторг». Наконец энергии собираются в пупочной чакре; четвёртый восторг называется «врождённый восторг», или «врождённое блаженство».

А потом предупреждает:

Нужно расплавить ту бодхичитту, которая находится в верхней чакре, дать ей стечь в каждую из четырёх чакр и попридерживать её там. Пока не научишься в течение продолжительного времени удерживать её в чакрах, не сможешь опознать каждый из четырёх восторгов блаженства по отдельности. А хуже всего то, что не сумеешь различить четвёртый восторг — врождённое блаженство.

Далее в трактате повествуется о том, как нужно управлять тонкими энергиями, чтобы суметь втянуть, удержать и растворить их внутри центрального канала. В этой части текста Цонкапа использует особый

язык, представляющий терминологию тантрической психофизиологии. Эта терминология призвана передать фундаментальные идеи ваджраяны: о природе взаимопроникновения тела и ума и об отношениях между умом и тонкими телесными структурами «каналов», «ветров» и «бинду», которые нужно «расплавить и втянуть в сердце». Западные учёные посвятили целые тома научных трактатов изучению психологических, духовных и биофизических аспектов применения системы чакр, пытаясь объяснить западному читателю на понятном ему наукообразном языке, о чём же всё-таки говорится в описании тантрического процесса. Однако традиционная тантрическая литература предпочитает придерживаться собственного языка, для которого весьма характерна многомерность смыслов, языка, в котором этот процесс не сводится к статическим словесным понятиям, а представлен в динамике и обозначается символами.

Поэтому Цонкапа вполне может себе позволить выразить свою мысль так:

Растворение энергий Земли в энергиях Воды сопровождается знаком, подобным миру; растворение энергий Воды в энергиях Огня сопровождается знаком дыма; растворение энергий Огня в энергиях Ветра сопровождается видением роя искр, подобного стае мерцающих светлячков. Наконец растворение энергии, лежащей в основе концептуального мышления, вызывает в уме видение, похожее на пламя масляного светильника, не колеблемое ветром. Говорят, что устойчивость переживаний, отмеченных этими знаками, в конце концов, приведёт йогина на ступень реализации махамудры.

Казалось бы, очень приземлённым языком здесь повествуется о том, что кажется простым растворением грубых первоэлементов. И вдруг — реализация махамудры, высшей мудрости! Вот так, в пределах одно-

го абзаца мы неожиданно перескакиваем из мирского измерения в супертрансцендентное.

Таким образом, внутренний огонь используется для того, чтобы растворить грубые энергии в тонких, а также расплавить бинду, очищая этим основу, из которой возникает сознание. Цонкапа суммирует динамику процесса:

Как ранее объяснялось в описании нисходящего процесса, бодхичитта плавится и стекает в чакру на кончике ратны. Если сумеешь удержать её там без истечения наружу, возникнет переживание изначального блаженства. В этот момент надо вспомнить собственное (концептуальное) постижение пустоты, то есть вызвать свой предыдущий опыт переживания шуньяты, каким бы он ни был, и, направив на него ум, переживающий блаженство, сохранять нераздельность этого блаженства и мудрости шуньяты. Йогинам с небольшим опытом постижения пустоты следует попросту отбросить рассуждения и оставаться в переживании блаженства за пределами понятий, добываясь стабильности медитативного погружения.

Одновременно с этим некоторое время удерживай бодхичитту в ратначакре. Затем обрати её вспять и подними обратно в теменную чакру, порождая этим «восходящую» изначальную мудрость. Когда безошибочно узнаешь её, направь ум на созерцание нераздельности блаженства и мудрости пустоты. Если не сумеешь, то просто старайся удерживать ум в блаженстве, соединяя его с неконцептуальным сознанием. Как можно дольше оставайся в этом состоянии. Этот способ развивает опыт переживания во время медитативных занятий.

Что касается развития практики в период между медитациями, то наличие изначального блаженства во время созерцания ещё не означает, что эта реализация продлится и после занятий. Пережитое блаженство может и не проявиться в объектах, которые возникают во время повседневной деятельности. Одного созерцательного опыта недостаточно — необхо-

димо и между занятиями специально вырабатывать осознанное переживание единства блаженства и пустоты. Созерцай все объекты и события как отмеченные печатью блаженства и пустоты. Этот приведёт к тому, что разгорится особое блаженство, которое надо поддерживать и развивать.

Природа телесного жара, порождаемого практикой туммо, давно привлекает серьёзное внимание специалистов в западных медицинских и научных кругах. В Тибете трёхлетний затвор часто заканчивается своеобразным экзаменом йогических достижений, который, как правило, устраивают в лютые морозы. Во время такого теста плечи обнажённых йогинов обёртывают мокрыми простынями, а потом сравнивают, кто из йогинов сумеет высушить больше таких простынь. Клинические эксперименты, которые проводил д-р Герберт Бенсон из Гарвардского университета над некоторыми йогинами, приглашёнными специально для этого Далай-ламой, показали, что те всего за несколько секунд концентрации легко поднимают температуру тела на пятнадцать градусов⁷. Цонкапа так описывает этот необычный побочный эффект созерцания внутреннего огня:

Возникающий внутренний жар бывает разный. Во-первых, есть внутренний жар в центральном канале, который зарождается в пупочной и тайной чакрах, а есть внутренний жар, который вспыхивает и разгорается вне центрального канала. Во-вторых, есть жар, поднимающийся из глубин тела, а есть жар, возникающий на его поверхности, точнее, между кожей и плотью. В-третьих, есть жар, разогревающий небольшие области тела, а есть жар, охватывающий чуть ли не всё тело целиком; такой обычно полыхает на ранних этапах освоения практики. В-четвёр-

* Данные указаны по шкале Фаренгейта, что соответствует приблизительно восьми градусам по шкале Цельсия. — *Прим. ред.*

тых, есть жар, который разгорается медленно, и жар, который буквально вспыхивает. Наконец, в-пятых, есть жар, который кажется густым, и жар, который кажется разреженным. В каждой из этих пар предпочтительной является первая разновидность.

Как-то раз один западный практик випашьяны с умным видом убеждал меня, что йоги внутреннего огня играют очень важную роль для тибетцев из-за холодного климата Страны Снегов, но совсем не интересуют жителей цивилизованных стран Запада, ведь у них в домах установлено центральное отопление. Главная ошибка моего собеседника состояла в непонимании того, что телесный жар есть не более чем побочный эффект практики, а вовсе не её цель или предназначение. Доктрина внутреннего огня применяется для того, чтобы использовать контроль над тонкими энергиями тела и химическими процессами как средство плавления капель и порождения тантрических восторгов блаженства. Этот экстаз служит затем «ракетным топливом» для тантрической космической одиссеи. Умение регулировать такие физиологические функции, как повышение температуры тела, действительно входит в этот процесс как составная часть, но не является его главной целью. Как указывает Цонкапа, этот контроль над тонкими жизненными процессами, включая способность управлять тонкими энергиями и каплями, составляет обязательную основу всех практик ануттарайогатантры. Истинная цель применения доктрины внутреннего огня состоит в обретении такого контроля.

Кармамудра

Раздел, посвящённый доктрине внутреннего огня, Цонкапа завершает темой первостепенной важности, а именно, йогой *кармамудры*. Речь идёт о тантричес-

кой традиции сексуальной практики с партнёршей. В этом контексте термин *кармаудра* означает не воображаемую, а настоящую, живую женщину из плоти и крови.

Ранние наставники линии преемственности Шести йог Наропы уделяли огромное внимание практике кармаудры. Марпа-лоцава называл эту доктрину одним из своих четырёх наиболее ценных наставлений. В миларепинском перечне Шести йог, приведённом Цонкапой, практика кармаудры выделена в одну из шести самостоятельных йог. Нгулчу Дхармабхадра также упоминает такую цонкапинскую структуру системы Шести йог, в которой кармаудра причислена к одной из шести основных йог, а практика бардо низведена до уровня подраздела доктрины иллюзорного тела.

Однако в той системе, которую Гампопа передал своему ученику Пагмо Друпe, йога кармаудры не удостоена статуса отдельной, а входит в раздел йоги внутреннего огня. Поскольку цонкапинский трактат следует традиции Пагмо Друпы, в нём мы имеем ту же картину.

Причину такого объединения йоги внутреннего огня с практикой кармаудры разъясняет Дже Шераб Гьяцо в «Заметках о “Книге трёх воззрений”»: йога внутреннего огня порождает вместиорождённое блаженство, которое, в свою очередь, является необходимым условием выполнения сексуальных практик йоги кармаудры. Поэтому бытует даже выражение «кармаудра внутреннего огня».

Другими словами, чтобы успешно выполнять практику кармаудры, нужно уметь контролировать жизненные энергии, а контроль этот достигается с помощью йоги внутреннего огня. Когда посредством устойчивого созерцания йоги *туммо* обретается

врождённое блаженство, применяют практику кармамудры, позволяющую совершить «квантовый скачок» с уровня йоги внутреннего огня на уровень йоги иллюзорного тела.

Необходимость использования практики кармамудры в связи с йогой внутреннего огня разъясняет Нгулчу Дхармабхадра в своём трактате по Шести йогам, известном как «Украшение “Книги трёх воззрений”». Мы уже говорили о процессе разделения трёх измерений тела и ума на грубый, тонкий и очень тонкий уровни. Три стадии этого процесса называются «тремя очищениями»: очищением тела, очищением энергии и очищением ума. Йогин выполняет эти «очищения», используя процесс управления энергией, который является функцией йоги внутреннего огня.

Всё дело в том, что большую часть жизненных энергий действительно можно взять под контроль и втянуть в центральный канал с помощью одной только йоги внутреннего огня, выполняемой совместно с методом дыхания сосуда. А вот «всезаполняющую энергию» контролировать гораздо труднее, и практика кармамудры требуется именно для того, чтобы всё-таки подчинить и эту энергию. Как пишет Нгулчу:

Посредством созерцания внутреннего огня йогин достигает совершенства в процессе управления энергиями и вплотную подходит к стадии созерцания косвенного ясного света и реализации окончательного очищения ума. Используя одни только внутренние йоги, достичь этого уровня невозможно; вот почему внутреннюю йогу необходимо подкрепить внешним фактором, каковым как раз и является кармамудра, то есть сексуальная партнёрша.

Ключевым понятием тут является выражение «окончательное очищение ума». Этот технический термин

относится к стадии, на которой остаётся взять под контроль одну лишь всезаполняющую энергию. Как только это исполнено, йогин осуществляет «окончательное очищение ума», которое открывает путь к реализации иллюзорного тела. Именно для пересечения этого рубежа и используется сексуальный союз с кармамудрой.

Считается, что большинство монахов в Тибете не занимаются реальной практикой кармамудры, а в своих медитациях используют исключительно *джнянамудру*, то есть чисто воображаемую партнёршу. Может, так оно и есть, а может, это всего лишь способ сохранить практику в тайне, кто знает⁸...

Цонкапа так описывает требования к тем, кто собирается заниматься йогами кармамудры:

Как йогин, так и мудра должны обладать высшими способностями и иметь полные посвящения. Оба должны получить основные и разъясняющие наставления по тантрической практике и неукоснительно им следовать, хорошо знать садхану мандалы и регулярно практиковать четыре ежедневных занятия йогой.

Кроме того, они должны быть искушёнными в шестидесяти четырёх способах сексуальной игры, описанных в «Трактате о Блаженстве», достичь совершенства в созерцании пустоты; уверенно владеть методами порождения четырёх восторгов в целом и опознания врождённой мудрости в особенности; уметь управлять стеканием тающих капель и предотвращать их вытекание наружу.

Эти требования к практикующим йогинам описаны в тантрах и трактатах индийских махасиддхов.

Таким образом практика кармамудры доступна только достойным. Остальным Цонкапа рекомендует:

Те, кто пока не готов перейти к практикам кармамудры, должны вместо этого длительно созерцать *джнянамудру*, то есть визуализируемую супругу, на-

пример дакинью Найратмью или Ваджрайогинью. Если твоя практика стабильна, а визуализация возникает с полным присутствием и ясностью, можешь вступить в соитие с этой воображаемой партнёршей и породить четыре восторга. Когда воссияет четвёртый из них, соедини его с постижением шуньяты, таким способом добиваясь слияния воззрения шуньяты с великим блаженством. Это переживание называется союзом блаженства и пустоты.

Если не сможешь, то, опираясь на одно лишь блаженство, развивай самадхи однонаправленного пребывания в нём.

На самом деле существует четыре мудры, которые йогин может задействовать для такого созерцания: кармамудра, джнянамудра, махамудра и самаямудра. Первый Далай-лама (род. 1391) описывает их в своём трактате по йоге стадии завершения системы Калачакры⁹ следующим образом:

Первые три из них порождают неизменный экстаз. Говорится, что четвёртая мудра переживается в результате реализации трёх предыдущих.

Кармамудра — это физически сформировавшаяся девушка, которая является результатом твоей созревшей кармы. Вступая с ней в соитие, нет никакой нужды представлять и воображать ощущения: в её страстных объятиях ты испытываешь полное переживание.

Джнянамудра — это девица, созданная силой визуализации и воображения.

Что касается махамудры, то это образы, сами собой возникающие в уме в виде самых разных женщин... Соединяйся с ними.

Задействуя эти три типа мудры, йогин приходит к переживанию экстаза. Капли бодхичитты, пребывающие в верхних чакрах, стекают в конец ратны, где дрожат и видоизменяются. Удерживай их там, не выпуская наружу...

Если йогину не удаётся управлять течением мужских и женских бинду его тела с помощью одной

лишь медитативной силы, его обучают применению практики с кармамудрой. Поскольку кармамудра наделяет его способностью направить жизненные субстанции вниз, в конец ратны, её называют «дарующая нисходящий экстаз»...

Йогини... бывают трёх типов: энергичные, средние и вялые. Первым достаточно использовать одну только махамудру, чтобы через союз с ней постоянно пребывать в экстазе. Вторым необходимо задействовать визуализируемую джнянамудру, чтобы заложить основу экстаза, посредством которого они смогут перейти к переживанию махамудры. Третьим, то есть йогинам малых способностей, недостаёт силы воображения или чистоты ума, а потому им приходится соединяться с кармамудрой до тех пор, пока они не обретут переживание великого блаженства. Только тогда им можно будет переходить к махамудре.

Этот отрывок относится к описанию системы Калачакры, имеющей большие отличия от тантрических циклов Хеваджры и Чакрасамвары, на которых основана доктрина внутреннего огня Шести йог Наропы. И всё же его появление в этом контексте вполне уместно, поскольку в нём толково и сжато объясняется назначение практики кармамудры и даётся характеристика тантристов, которым следует заниматься такой практикой.

Трактат Нгулчу Дхармабхадры «Украшение “Книги трёх воззрений”» добавляет некоторые детали, касающиеся тех типов кармамудры, которые считаются подходящими для сексуальных йог, согласно наставлениям индийских трактатов по этой практике:

Существуют различные способы классификации мудр, подходящих для сексуальной йоги. Например, их делят на четыре класса в соответствии с кастой: неприкасаемая, куртизанка, цветочница и прачка. К другим четырём классам их относят в соответствии с формой их нижнего входа в авадхути: лотос, рако-

вина, антилопа и слониха. Лучшая из них — лотосовая.

По уровню их реализации мудры делятся на три класса: *рождённая мантрой*, *урождённая* и *вместе-рождённая*. Мудра, *рождённая мантрой*, — это обычная женщина, которая очистила свой ум общемахаянскими методами, прошла полные тантрические посвящения, хранит обеты ваджраяны и следует наставлениям. На основе этого она в совершенстве освоила йоги стадии зарождения, успешно прошла начальные ступени практик стадии завершения и, таким образом, стала йогиней, рождённой посредством реализации мантры.

Урождённая мудра проживает в одной из священных тантрических местностей, вроде двадцати четырёх святых мест Херуки. Что касается *вместе-рождённой* мудры, это наименование относится к йогине, которая пребывает в единстве с реализацией ясного света.

Когда опытный тантрический йогин вступает в соитие с подходящей мудрой, они оба могут использовать свой опыт для того, чтобы заставить жизненные энергии войти, остаться и раствориться внутри центрального канала. Бинду стекает в ратначакру и остаётся там, не выходя наружу. Бодхичитта тает, порождая четыре восторга блаженства, которые используются, чтобы провести практикующего через стадии окончательного очищения ума.

В гелугпинской литературе весьма сдержанно обсуждаются темы, связанные с практикой кармабудры, что обусловлено повышенным вниманием этой традиции к соблюдению чистоты монашеских обетов. Как следствие этого большая часть знаний по данному вопросу там остаётся в рамках устной передачи. Не то чтобы йога кармабудры в традиции гелуг не пользовалась уважением или вообще не практиковалась, но такое отношение лишней раз подчёркивает тайный характер этих практик.

В первый раз ученика знакомят с практиками кармамудры в этой части раздела йоги внутреннего огня. Эта тема будет вновь и вновь возникать в оставшихся практиках Шести йог, и везде йога кармамудры как на крыльях переносит йогина с завершающей ступени данной стадии реализации на начальную ступень следующей за ней стадии.

Йога иллюзорного тела

Цонкапа начинает своё толкование доктрины иллюзорного тела с объяснения самого термина «иллюзорное тело» на основании его использования в системе Гухьясамаджи, из которой это учение было позаимствовано для Шести йог Наропы. Он также сравнивает этот подход с вариантами представления данного предмета в большинстве устных передач Шести йог. Цонкапа явно разочарован низким уровнем общепринятой подачи материала и, без сомнения, предпочёл бы изощрённость первоисточника — системы Гухьясамаджи.

В традиции Гухьясамаджи говорится о йогах «очищения тела», «очищения речи» и «очищения ума». Они относятся к процессу отделения друг от друга трёх аспектов соответственно формы, энергии и сознания — грубого, тонкого и очень тонкого. Иллюзорное тело получается на основе третьего из этих трёх телесных измерений. Можно сказать, что иллюзорное тело можно породить только на основе завершённого «очищения тела, речи и ума». Если заниматься доктриной иллюзорного тела как настоящей практикой ануттарайогатантры, то её основа может быть только такой.

Там же повествуется о двух уровнях этого иллюзорного тела: нечистом и чистом. Первый называется «иллюзорное тело третьей стадии», а второй — «ил-

люзорное тело пятой стадии». Первый сопровождается достижением состояния *арьи*; второй является рупакайей окончательного Пробуждения.

По мнению Цонкапы, во многих линиях передачи *Шести йог* бытуют слишком упрощённые представления об иллюзорном теле и большинство из них попросту не вникают в глубинные принципы доктрины Гухьясамаджи. Вот как он сам говорит об этом:

Всё это основные принципы, на которых базируется доктрина иллюзорного тела системы Гухьясамаджи в передаче ламы Марпы, но в этой традиции они вообще не упоминаются.

Вместо этого нам предлагается всестороннее исследование нечистого иллюзорного тела, к которому прибавляется практика наблюдения собственного отражения в зеркале, как мощное средство отсечения грубого концептуального ума, например, мыслей удовольствия и неудовольствия, связанных с симпатиями и антипатиями. А следующий за этим анализ чистого иллюзорного тела связывается с практикой созерцания иллюзорной природы своего тела, визуализируемого в образе божества мандалы, что порождает состояние единовкусия, не различающее симпатии и антипатии.

Оба вышеупомянутых тела — что «нечистое», что «чистое» — являются «иллюзорными телами» всего лишь в обычном смысле, общем для ануттарайогатантры и низших путей. Их нужно отличать от «нечистого иллюзорного тела» — то есть третьей стадии «Панчакрамы» Гухьясамаджи, — известного также как «скрытая сущность иллюзорной природы», а также «чистого иллюзорного тела» — пятой стадии «Панчакрамы», — известного как «иллюзорное тело стадии юганадхи». Похоже, что в рассматриваемой системе Шести йог о таком различии не знают даже в общих чертах.

Настоящее иллюзорное тело есть только в ануттарайогатантре. А вот первое из описанных здесь «иллюзорных тел» — то есть обретаемое через созер-

цание собственного отражения в зеркале и так далее — не дотягивает даже до иллюзорной сущности общей природы. Что касается второго — то есть, созерцания собственной иллюзорной природы в виде божества мандалы, — то оно обнаруживается и в трёх низших классах тантр и, следовательно, исключительным методом ануттарайогатантры не является.

Цонкапа заявляет, что его критическое отношение к толкованию доктрины иллюзорного тела в большинстве устных передач линий преемственности Шести йог в равной мере распространяется и на доктрины ясного света и *юганаддхи*, или «великого единства». Он убеждён, что его многочисленные последователи должны обратиться к тантрической литературе по Гухьясамадже и именно с её помощью обрести понимание основ. Он нигде не отступает от своей точки зрения по этому вопросу:

Как уже упоминалось, доктрины иллюзорного тела и йоги ясного света имеют своим первоисточником «Гухьясамаджа-тантру». Согласно «Циклу Арья», устной традиции этой тантрической системы, восходящей к Арье Нагарджуне и его ученикам, пока йогин не втянет жизненные энергии в центральный канал, не удержит и не растворит их там, он не сможет породить и самадхи трёх видений: *возникновения, увеличения и близкого достижения*, связанных с реализацией очищения ума. Там же говорится, что истинная йога иллюзорного тела начинается с обретения такого состояния жизненных энергий и сознания, которое порождает знаки постижения мудрости очищения ума.

В системе Шести йог существуют три созерцания, связанные с иллюзорным телом: созерцание иллюзорной природы явлений, к которым относится всё, что мы переживаем наяву; созерцание иллюзорной природы сновидений и созерцание иллюзорной при-

роды бардо. Тут мы снова встречаемся с рассмотренными ранее «тремя состояниями бардо».

В первой медитации йогин направляет жизненные энергии в сердечную чакру, порождая переживание последовательного растворения энергий, которое завершается возникновением великого блаженства и ума ясного света. Затем этот ум концентрируется на созерцании пустоты. В периоды после медитаций практикующий вносит эти «блаженство и пустоту» в свой повседневный опыт. Цонкапа пишет:

Во время медитативных занятий йогин порождает великое блаженство, использует его как движущую силу для концентрации на воззрении шуньяты, а затем погружается в состояние ума вне концепций и однонаправленно пребывает в нём. Между занятиями он развивает понимание того, как шуньята и условное взаимозависимое существование дополняют друг друга.

Вот так эти две поочерёдно выполняемые практики — медитативные занятия и созерцание между занятий — дополняют и поддерживают друг друга.

Этот раздел текста содержит некоторые лучшие цонкапинские выражения, характеризующие его подход к шуньяте, ведь именно созерцание шуньяты является важнейшей неотъемлемой частью этой йоги. Он пишет:

Это осознание шуньяты заключается всего лишь в глубоком истинном понимании изначального отсутствия врождённо неизменной природы вещей. Это не интеллектуальная выдумка и не та частичная шуньята, которая, будучи природой лишь некоторых явлений, не пронизывает все объекты познания. Полное сосредоточение первичного самоосознания на этом изначальном состоянии бытия мобилизует силы, направленные на уничтожение всех видов цепляния за индивидуальное «я».

Второй способ созерцания иллюзорного тела — это работа со сновидениями. Для практического применения йоги сновидений необходимо заимствовать из доктрины ясного света технику, относящуюся к созерцанию и удержанию ясного света сновидений. Конечно, до некоторой — весьма небольшой — степени йогу сновидений можно практиковать и на основе сознательного решения, соединённого с традиционной медитативной техникой, вроде шаматхи или випашьяны. Однако тот уровень подготовки практикующего, которого требует система Шести йог, определяется её основанием, то есть доктриной внутреннего огня, и включает умение вызывать растворение энергий и сознательно переживать его стадии от видения миража вплоть до появления ясного света.

Умение вызывать это растворение и различать его фазы во время медитации наяву — это инструмент, применяемый также во время сна и сновидений. Цонкапа снова и снова возвращается к этой мысли. Когда достигается определённый уровень йогического умения наяву, применить его во время сна и сновидений ничего не стоит. Вот как он сам говорит об этом:

В период бодрствования йогин втягивает жизненные энергии в центральный канал и растворяет их, вызывая переживание четырёх шуньят. Затем для освоения удержания ясного света сна он развивает осознание четырёх шуньят засыпания. После этого, когда йогину начинают сниться сны, он сразу распознаёт их. Когда развито осознание четырёх шуньят засыпания, никакого другого метода для удержания осознания во сне уже не требуется.

Методы применения йоги сновидений для тех, кому недостаёт умения удержать ясный свет в медитации, описаны в «Книге трёх воззрений». Цонкапа подробно излагает теорию сна и способ управления сновидениями.

дениями с помощью техники использования чакр. Он учит, с какими чакрами нужно работать, если сон слишком глубокий или слишком лёгкий, как, куда и какие энергии следует перенаправить, если сновидения слишком тусклые и расплывчатые или, наоборот, слишком яркие и напряжённые, и так далее. На Западе такое изучение сновидений в новинку, а для тантрических буддистов — это знакомое древнее искусство. Цонкапа советует:

Если йогин выполняет практику сосредоточения на горловой чакре в вечерних сумерках или на рассвете и всё-таки не в состоянии распознать и удержать сновидения, значит, у него слишком крепкий сон. Чтобы сделать сон более чутким, следует концентрироваться на теменной чакре.

Если, в свою очередь, это приведёт к тому, что вообще не сможешь заснуть или твой сон станет прерывистым, перенеси концентрацию на тигле в тайном месте. В этом случае днём настраивайся, как было сказано выше, и работай с чакрой на конце ратны. Перед сном визуализируй там тёмную каплю, с помощью дыхания сосуда двадцать один раз объедини жизненные энергии и сразу засыпай, не отвлекаясь от созерцания.

Иногда работа с верхними чакрами приводит к тому, что сон становится слишком поверхностным. В этом случае нужно иметь в виду, что ратначакра тоже связана со сном, а значит, сосредоточение на ней может влиять на глубину сна. Необходимо знать, как работать с различными чакрами на закате и на рассвете, чтобы, уравновешивая элементы — то есть бинду в этих чакрах, — научиться управлять сном.

Йога сновидений начинается с развития способности удерживать сновидения, которая означает умение во сне распознавать сновидение как сон, не нарушая потока восприятия. Другими словами, йогин осваивает технику созерцания в процессе сна, сначала по-

грузившись в медитацию ясного света сна, а потом, когда начинают сниться сны, погружаясь в йогу сновидений.

Цонкапа разъясняет, как преодолевать главные препятствия, поджидающие практикующего на пути освоения этой техники, и рассказывает о главных методах, применяемых на этом пути. Далее он учит побеждать приснившиеся страхи и навязчивые идеи, а затем рассказывает, как можно во сне путешествовать за пределы тела, и так далее.

Йога бардо

В традиции Шести йог Наропы йоги сновидений и бардо обычно объединяются с доктриной иллюзорного тела, по выражению Цонкапы, «исключительно для удобства». Причина этого удобства заключается в том, что у всех трёх — иллюзорного тела, тела сновидений и тела бардо — есть один общий элемент. Все три тела переживаются, когда некоторые или даже все грубые энергии покинули грубое тело и, таким образом, все три возникают на более тонкой физической основе. Кроме того, во всех трёх ситуациях грубые чувственное и концептуальное сознания растворены в более тонком измерении ума. Как следствие, сознание, связанное с каждым из этих трёх тел, в некотором смысле тонкое в сравнении с обычным сознанием наяву.

Цонкапа объясняет взаимодополняющий характер трёх практик иллюзорного тела, осваиваемых в трёх состояниях бардо:

...овладевший мастерством в йоге ясного света засыпания и методом проявления в иллюзорном теле состояния сновидений. Близкое знакомство с этой техникой увеличивает эффективность практики иллюзорного тела наяву, а это, в свою очередь, улучшает практику работы с иллюзорным телом в состоянии сна.

Если смерть твоя придёт, прежде чем достигнешь высшего Пробуждения, и ты захочешь применить йогу для достижения Пробуждения в момент смерти, задействуй методы управления жизненными энергиями, чтобы опознать ясный свет умирания, используя те же самые принципы, на которые опирается йога удержания ясного света засыпания. А когда войдёшь в состояние бардо, примени технику, освоенную посредством йоги иллюзорного тела сновидений, и обретёшь тело бардо в виде иллюзорного тела бардо.

Далее Цонкапа устанавливает взаимосвязь между тройками элементов и сопоставляет их с кайями. Ясный свет, переживаемый наяву с помощью тантрической йоги, ясный свет сновидений и ясный свет момента смерти ассоциируются с дхармакайей. А иллюзорное тело, тело сновидений и тело бардо ассоциируются с обеими формами рупакайи: самбхогакайей и нирманакайей.

И снова, чтобы расширить контекст доктрины бардо, Цонкапа обращается к традиции Гухьясамаджи:

В «Цикле Арья» традиции Гухьясамаджи говорится о том, как переживание четырёх шуньят приводит к появлению ясного света. Это очень похоже на то, как ясный свет смерти вспыхивает после окончательного угасания телесных процессов. Затем с помощью вышеупомянутых четырёх шуньят и восторгов блаженства йогин порождает иллюзорное тело. Это похоже на порождение тела бардо после ясного света смерти. Такое иллюзорное тело становится тонкой самбхогакайей, которая облекается в форму грубой нирманакайи почти так же, как тело бардо рождается в материальной форме.

Далее в «Книге трёх воззрений» приводится превосходный анализ состояния бардо по материалам литературы абхидхармы¹⁰, а затем объясняется, как эта

теория реализуется в виде йоги в системах анутта-райогатантры.

Как уже объяснялось, в традиции Шести йог говорится о трёх состояниях бардо: наяву, во сне и в момент смерти. Как же нужно практиковать в этих трёх состояниях? Цонкапа не только ставит этот вопрос, но и сам отвечает на него:

...наяву йогин практикует медитации внутреннего огня, чтобы заставить жизненные энергии войти в центральный канал, остаться и угаснуть в нём. Силой такого созерцания вызывается переживание четырёх шуньят, четырёх восторгов и, наконец, сознания ясного света. Это переживание сходно с опытом умирания, когда жизненные энергии и сознания естественным образом покидают тело, входя в центральный канал, а затем вспыхивает ясный свет смерти.

Созерцания, включающие сосредоточение на трёх сознаниях ясного света — ясного света, возникающего посредством йогического усилия наяву, ясного света засыпания и ясного света умирания, — сходятся в том, что процесс угасания жизненных энергий и сознаний в центральном канале подобен естественному умиранию, и требуют от йогина знать и уметь использовать этот процесс для порождения четырёх шуньят и четырёх восторгов блаженства.

Если постиг все три тройки таких процессов, то, применяя эту йогу наяву, заставишь тонкое иллюзорное тело принять форму грубой нирманакайи. А йогу сновидений можно задействовать в промежутке между концом сновидений и пробуждением для того, чтобы тонкую самбхогакайю, порождённую в йоге сновидений, одеть в грубую нирманакайю. Ту же самую технику применяй после окончания ясного света смерти и перед началом бардо, чтобы превратить тело бардо в форму самбхогакайи, а последнюю, в свою очередь, используй, чтобы принять форму грубой нирманакайи.

Этот процесс чрезвычайно сложен для понимания, но не опускай руки и постарайся прояснить и

освоить его. Если сможешь проникнуть в суть основных принципов созерцания растворов, сумеешь реализовать и три слияния — ясного света смерти с дхармакайей, тела бардо с самбхогакайей, а тела нового рождения с нирманакайей.

В формальном списке Шести йог доктрина бардо упоминается последней, однако разъясняется вместе с йогой иллюзорного тела в силу «иллюзорной» природы тела бардо. Нужно помнить об этой особенности во время изучения данного раздела, иначе некоторые темы, затронутые в нём, покажутся не вполне понятными, пока не прочтёшь следующую главу о ясном свете, ибо некоторые идеи заимствованы из этой доктрины. А вот когда доктрина бардо стоит на своём месте, последней из Шести йог, то вся картина приобретает логику и завершённость: внутренний огонь — это основание, отправная точка пути; иллюзорное тело и ясный свет — главная часть, вехи пути; перенос ума и переселение сознания — вспомогательные ответвления пути, применяемые в непредвиденных случаях, при неизлечимой болезни или в преклонном возрасте, чтобы полностью избежать бардо; и, наконец, если ничего не помогло, а смерть уже стоит на пороге, — йога бардо как раз к месту.

Йога ясного света

Йога ясного света включает два вида практики: созерцание ясного света наяву и созерцание его во сне.

«Книга трёх воззрений» глубоко исследует варианты применения термина «ясный свет» в различных буддийских писаниях. Нгулчу Дхармабхадра обобщает сущность цонкапинского анализа в своём «Украшении “Книги трёх воззрений”»:

Термин «ясный свет» используется со множеством оттенков: «обычный» и «необычный» ясный

свет; «ясный свет как объект» и «ясный свет как субъект»; «ясный свет скрытого значения» и «ясный свет окончательного смысла».

В этой классификации выражение «ясный свет как объект» относится к шуньяте всех явлений, понимаемой как свобода от двух пределов — материализма и нигилизма. Термин «ясный свет как субъект» относится к уму того, кто познаёт этот объект. Такое употребление является общепринятым в хиньяне и махаяне, а также во всех четырёх классах мантраяны. Поэтому говорят ещё о «ясном свете общего смысла».

«Необычный ясный свет» — это особый термин, употребляющийся в ануттарайогатантре. Он означает ясный свет как субъект, где «субъектом» является вмesteroждённое великое блаженство, сосредоточенное на восприятии ясного света как объекта, то есть шуньяты, как природы явлений.

Такое использование термина «ясный свет как субъект» в ануттарайогатантре включает в себя три разновидности ясного света, связанных с понятиями основы, пути и плода. «Ясный свет как основа» относится к естественному ясному свету сна и смерти и переживается даже обычными существами, хотя и не опознаётся ими. Термин «ясный свет пути» охватывает «косвенный ясный свет» и «прямой ясный свет». Поскольку этот ясный свет пути способны переживать только хорошо обученные йогины, то его ещё называют «скрытый ясный свет».

«Косвенный ясный свет» далее опять-таки подразделяется на «косвенный» и «прямой». Что касается «прямого ясного света», то различают «прямой ясный свет четвёртой стадии» и «прямой ясный свет пятой стадии». И наконец, «ясный свет окончательного смысла» относится к тому сознанию ясного света, которое переживается на стадии *юганаддхи*, или великого единства. Поскольку это состояние великого единства имеет два уровня — в обучении и за пределами обучения, — этот «ясный свет» также бывает двух типов, соответствующих этим уровням духовной реализации.

В порождении переживания этого «прямого ясного света» состоит основное назначение ануттарайогатантры. *Косвенный* ясный свет есть не более чем средство достижения *прямого* ясного света. «Нечистое иллюзорное тело» служит причиной переживания косвенного ясного света, а чистое иллюзорное тело — прямого ясного света. Это переживание легче всего порождается через созерцание внутреннего огня в сердечной чакре.

Начнём разбираться в классификации Нгулчу Дхармабхадры с терминов «обычный» и «необычный». В его терминологии «обычный ясный свет» относится к тому, что понимается под выражением «ясный свет» в писаниях общей махаяны и во всех четырёх классах тантр тайной ваджраяны. Проще говоря, он один и тот же во всех колесницах. «Необычный ясный свет» — это ясный свет, о котором говорится исключительно в текстах ануттарайогатантры.

Как объясняет Нгулчу, «необычный ясный свет», о котором идёт речь в ануттарайогатантре, относится к аспекту сознания, воспринимающему шуньяту, то есть это «ясный свет как субъект». «Ясный свет как объект» означает саму шуньяту как объект восприятия этого сознания. Цонкапа в «Книге трёх воззрений» указывает, что это «необычное сознание ясного света» — иначе называемое «ясный свет как субъект» — вызывается через практику йоги внутреннего огня, вследствие которой происходит растворение махабхут, порождаются восторги блаженства и, в конце концов, возникает ум ясного света. Йогин опознаёт этот ум ясного света блаженства, удерживает его и направляет на созерцание шуньяты.

Нгулчу упоминает термин «ясный свет как основа, путь и плод». «Ясным светом основы» равно обладают все живые существа от высших до низших и от самых порочных до самых пробуждённых включи-

тельно. «Ясный свет пути» — это «ясный свет основы», каким он предстаёт в сознании практикующего с помощью тантрической йоги. Поскольку он скрыт от восприятия обычных живых существ, а доступен только обученным йогинам, то его называют «скрытым ясным светом».

«Ясный свет пути», то есть переживаемый посредством применения тантрической йоги, имеет много уровней реализации. Два главных уровня известны как «косвенный» и «прямой». Оба они, в свою очередь, подразделяются на «косвенный» и «прямой» согласно тому способу, с помощью которого различные фазы йоги иллюзорного тела интегрируются в йогу ясного света. «Косвенный» переживается на третьей из пяти стадий, ведущих к полному Пробуждению, на которой йогин достигает состояния арьи. «Прямой» переживается на пятой стадии — известной как *юганаддха*, или «великое единство», — которая является стадией окончательного Пробуждения. Как утверждает Нгулчу, это «великое единство» также имеет две ступени, а значит, существуют и два связанных с ними уровня переживания сознания ясного света.

Ступени всех уровней, по которым поднимаются практикующие тантристы, проявляя стадии реализации иллюзорного тела и ясного света, основаны на применении йоги внутреннего огня. Таким образом, мы ещё раз убеждаемся в том, что внутренний огонь есть «основание», а йоги иллюзорного тела и ясного света — «главный путь».

Мы уже убедились, что реализация этих двух элементов — иллюзорного тела и ясного света — развивается в их тесной взаимосвязи. Динамика данного процесса, как неоднократно упоминает Цонкапа в своём трактате, подробно разъясняется в традиции «Пяти стадий» тантрического цикла Гухьясамаджи.

Дже Шераб Гьяцо в «Заметках о Книге трёх воззрений» советует:

Необходимо серьёзно проштудировать наставления Цонкапы, чтобы заложить надёжные предпосылки к реализации. Особенно эти три его работы по тантре — «Книга трёх воззрений», «Ясный светоч “Пяти стадий”» и «Совершенный трон» — надо изучать как единое троекнижие в их взаимосвязи и взаимодополнении. Вот тогда можно достичь истинного знания. Это особенно важно для обретения глубокого понимания всех тонкостей учений об иллюзорном теле и ясном свете.

Цонкапа разделяет практику йоги ясного света, изложенную в Шести йогах Наропы, на две части: созерцание наяву и созерцание во сне.

Основу практики йоги ясного света наяву составляет применение йоги внутреннего огня с целью собрать жизненные энергии в центральном канале, удержать и растворить их там, вызывая таяние капель и порождая восторги и переживание четырёх шуньят. Растворение махабхут сопровождается знаками от миража и далее до ясного света. Йогин соединяет экстаз переживания ясного света с созерцанием шуньяты, а затем удерживает ясный свет. Цонкапа описывает это следующим образом:

Хорошенько сосредоточься... заставляя энергии из боковых каналов *расана* и *лалана* войти, остаться и угаснуть в центральном канале, вызывая переживание четырёх шуньят и порождая удивительное сознание ясного света пути. Когда это произошло, опознай этот ум великого вместорождённого блаженства и удерживай его.

Это созерцание напоминает метод, который Эванс-Вентц и Дава-Самдуп включили в свою книгу «Тибетская йога и тайные учения»¹¹ под названием «йога долгого ХУМ». Эта йога состоит в растворении прак-

тикующим йогином мира и его обитателей в свете, а затем — в самаясаттве, то есть в себе самом. Самаясаттва растворяется в мантрическом сердечном слоге ХУМ, который есть джнянасаттва, символ абсолютной природы ума йогина. Слог, в свою очередь, растворяется снизу вверх, после чего остаётся лишь ясный свет. Растворение ХУМ сопровождается процессом угасания и сопутствующими видениями, начиная с миража и кончая ясным светом. Когда возникает переживание великого блаженства ясного света, следует объединить его с созерцанием шуньяты. Как видим, «краткий А» (или *атунг*) доктрины внутреннего огня и «долгий ХУМ» ясного света в чём-то похожи.

Созерцание ясного света во сне несколько сложнее, чем его созерцание наяву, и, так же как йога сновидений, задействует работу с различными чакрами с целью точной настройки параметров сна, чтобы они полностью отвечали требованиям данной йоги.

Принцип, лежащий в основе доктрины ясного света сна, в «Книге трёх воззрений» описан следующим образом:

Вообще говоря, бинду, которое вызывает переживание состояния глубокого сна, обычно пребывает в сердечной чакре. Если сосредоточиться на нём, можно вызвать удивительное переживание ясного света сна. Но даже если не созерцать бинду, жизненные энергии сами собой собираются в нём, когда ты засыпаешь. Получается, что если наяву ты развиваешь умение втягивать жизненные энергии в центральный канал, а во время засыпания применяешь вышеописанные медитации, выполняя визуализацию слогов в сердечной чакре, то тебе будет совсем легко втянуть энергии в центральный канал через сердце...

Как уже было сказано, доктрины иллюзорного тела и ясного света, опирающиеся на применение внутрен-

него огня, составляют основу пути; таким образом, именно они являются главными средствами достижения Пробуждения. Цонкапа указывает, что способ взаимодействия этих доктрин с наибольшей ясностью излагается в учениях Гухьясамаджи из «Цикла Арьи», а потому за получением дальнейших наставлений по этому вопросу следует обращаться к этой работе как к первоисточнику.

Итак, наконец мы подошли к двум последним из Шести йог Наропы, которые относятся к «вспомогательным ответвлениям пути». Это практики переноса ума и переселения сознания.

Йога переноса ума

Предпосылка, лежащая в основе йоги переноса ума, состоит в том, что предсмертное состояние тела и ума полностью определяет дальнейшее развитие процесса умирания и вхождения в бардо. Это, в свою очередь, влияет как на сценарий пребывания в бардо, так и на следующее за ним новое рождение.

В сутраяне и в мантраяне используются разные методы применения медитации в этом состоянии¹². Метод, включённый в систему Шести йог, взят из ануттарайогатантры. Его суть состоит в том, чтобы в течение жизни с помощью йогической практики подготовить «канал смерти», а при наступлении смертного часа выскользнуть из тела через этот выход и перенести своё сознание в желаемое новое рождение — либо вознестись в Чистые земли будд, либо родиться тантрическим йогиним в мире людей. Этот «канал смерти» можно наладить с помощью йогической практики, особенно если достиг мастерства в йогах внутреннего огня, иллюзорного тела и ясного света. Но особо тянуть не надо: как гласит «Книга трёх воззрений», чтобы подготовить канал смерти, «зани-

майся сейчас, пока болезнь тебя не подкосила», пока ты в полном расцвете сил.

Цонкапа рассказывает, что в различных сутрах и тантрах существует невероятное множество методов вознесения сознания; немало их и в самой анутта-райогатантре:

По этому вопросу имеется множество учений устной традиции. Те, что известны как «вознесение сознания с помощью четырёх методов», а также линия передачи вознесения сознания традиции Нгог (тиб. *Ngog*), подробнейшим образом описывают медитации, связанные с переносом. Однако в Шести йогах Наропы большинство лам передаёт наставления по переносу ума, основанные только на устной передаче.

Саму практику он описывает следующим образом:

В устной традиции говорится, что сперва надо представлять себя в виде божества мандалы и заставить жизненные энергии слиться в поцелуе либо в тайной, либо в пупочной чакре. Затем представь красный слог *атунг* в пупочной чакре, тёмно-синий ХУМ — в сердечной чакре, а белый КША — в теменном отверстии.

Затем снизу поддай жизненными энергиями по *атунгу* в пупочной чакре, как по мячику. Он подскочит и ударит слог ХУМ в сердце. Тот, в свою очередь, ударит по слогу КША в темени. Затем созерцай обратный процесс: ХУМ опускается в сердечную чакру, а *атунг* занимает своё место в пупочной чакре.

Иногда созерцают, что во время восходящего движения *атунг* растворяется в слоге ХУМ, а тот — в КША, но вышеизложенный подход эффективнее.

Упражняйся в этой практике, пока не появятся признаки достижения результата. К ним относятся небольшой волдырь или даже гематома на темени, ощущение зуда или пульсации и так далее.

Таким способом раскрывается канал смерти, и, когда наступит «время выполнить вознесение», то есть

смертный час, йогин применяет ту же практику, которую использовал при подготовке канала смерти, и сознательно покидает тело.

Цонкапа цитирует «Ваджрадака-тантру» (санскр. *Vajraḍākatantra*), в которой говорится:

Наведи порядок в обители.
Только как следует очистив её,
Выполний вознесение сознания,
Иначе толку не будет.

Он объясняет, что слово «обитель» означает человеческое тело, «дом», внутри которого обитает наше сознание, а далее пишет: «Приступать к йогам вознесения, сперва не очистив тело с помощью вышеописанной йоги внутреннего огня, — только зря терять время». То есть опять, теперь уже для очистки канала смерти, здесь используется энергия, возникающая из созерцания внутреннего огня.

Цонкапа очень кратко останавливается на доктрине переселения сознания, ибо, по его словам, подробно описал эту технику в другом месте¹³.

Йога переселения сознания

Большинство комментариев, написанных за последние три-четыре столетия по Шести йогам, не причисляют к ним переселение сознания, или *дронгджуг* (тиб. *grong jug*). Обычно этой практике уделяется отдельная строчка, максимум абзац, в конце объяснения йоги переноса ума. На её место ставится либо йога кармаудры, либо йога сновидений, возведённые до статуса одной из Шести йог, чтобы число их осталось неизменным. Смысл её удаления состоит в том, что официально эта доктрина больше не практикуется, а если и практикуется, то в строжайшем секрете. Обычно объясняется, что передача этой практики

угасла вместе с загадочной смертью сына Марпы по имени Дарма Доде, последнего держателя этой линии передачи.

Конечно, практика переноса сознания в свежий труп выглядит весьма экзотично. Освоение самой техники начинается с попыток оживления мёртвых тел небольших животных. После такой тренировки йогин может перейти к работе с настоящим материалом — с человеческим трупом. Цонкапа подробно описывает, как правильно размещать мертвеца на мандале перед собой и какой медитацией всё это сопровождать. Для выполнения истинной, а не тренировочной практики тантрист достаёт на кладбище свежий труп, приносит его домой, усаживает со скрещенными ногами на стол, садится с ним лицом к лицу и пересаживает своё сознание в мёртвое тело, оживляя его. После этого йогин сжигает своё старое тело и, как ни в чём не бывало, продолжает старые дела в новом теле.

Зачем всё это нужно? Цонкапа отвечает:

Причины для применения переселения сознания в другую обитель могут быть самыми разными. Например, йогин может обнаружить, что он не в состоянии осуществить великие деяния на благо всего мира в силу определённых физических недостатков, и захотеть обрести более подходящее тело. Возможно также, что тяжёлое заболевание мешает ему принести благо себе и другим. В этом случае также стоит сменить своё изношенное тело на более подходящее. Кроме того, к поиску более молодой «обители» может побудить немощь состарившегося тела.

Несмотря на то что подобные аргументы производят впечатление искусственности, а данная практика вполне справедливо включается в Шесть йог только как вторичная или вообще как дань традиции, эта тема вызывала огромный интерес в Индии и Тибете XI столетия. Например, рассказывают, что когда сын

Марпы, получивший передачу метода переселения сознания, на всём скаку свалился с коня и был уже при смерти, он успел переместить своё сознание в тело голубя и улетел в Индию. Там голубь приземлился на грудь мёртвого мальчика, который лежал на дровах погребального костра. Сын Марпы перенёс своё сознание из своего временного пристанища в труп ребёнка. Голубь упал замертво, а мальчик ожил, сел и открыл глаза. Он стал известен под именем Типупа, или Голубь-махасиддха. Спустя поколение Миларепа послал одного из своих учеников, Речунгпу, в Индию учиться у Типупы.

Биографии индийских махасиддхов и йогоинов этого периода пестрят подобными байками. Эта традиция была подхвачена в Тибете, особенно ранними ламами школы кагью. Йогины запросто пересаживались в тела гусей, лисиц и других животных, погружая своё человеческое тело в состояние анабиоза, а позже с такой же лёгкостью возвращались назад, покидая заимствованное тело и «надевая» старые скандхи. Говорят, что Марпа несколько раз демонстрировал этот фокус своим ученикам.

Конечно, в те дни было несравнимо легче со свежими трупами для практики. Ведь сжигали только зажиточных. Рядом с большинством городов и селений было полно кладбищ, куда свозили и оставляли мёртвых в виде подношения диким зверям и стервятникам, как последнее деяние *дана-парамиты*, поэтому у йогоинов всегда было из чего выбрать подходящее тело.

Эти кладбища были излюбленным местом созерцаний индийских махасиддхов. Частенько они располагались на границе джунглей, кишаших дикими зверями, от тигров до шакалов, которые денно и нощно рыскали в поисках зазевавшегося тантриста

себе в пищу. Как правило, город был недалеко, что обеспечивало постоянное пополнение в виде всё новых трупов. Считается, что одновременное присутствие разлагающихся трупов и терзающих их голодных хищников как нельзя лучше располагает к тантрической медитации.

Молва гласит, что сначала было две доктрины переселения сознания: одна — для переноса сознания в труп, а другая — для переноса в живое существо. Именно вторая из них так испугала тантристов своими возможными последствиями, что владение ею, как полагают, стало причиной таинственной смерти сына Марпы¹⁴ и уходу этой линии передачи в подполье.

Цонкапа упоминает две разновидности практики *дронг-джуг*: это, во-первых, переселение своего сознания в свежий труп и, во-вторых, освобождение и предоставление собственного тела тому, кто в нём нуждается, с помощью переселения его сознания в своё тело. Цонкапа почти ничего не рассказывает об этой второй практике, ибо, как он говорит: «Такому методу публично не учат».

Требования к тантристу, практикующему эти вспомогательные йогии, описываются следующим образом:

Все три практики — перенос ума, переселение сознания в труп, а также из другого тела в своё собственное — требуют от йогина умения перекрывать поток энергий посредством размещения во вратах тела мантрических слогов, а также очищать врата с помощью использования техники дыхания сосуда для втягивания жизненных энергий в центральный канал. Кроме того, здесь необходимо умение с помощью йогии внутреннего огня контролировать красный элемент, символизируемый *атунгом* в пупочной чакре, и использовать его для порождения сознания,

которое «едет верхом» на тонких энергиях, представленного слогом ХУМ в сердечной чакре.

Предельно ясно и подробно изложив ключевые принципы традиции Шести йог Наропы, Цонкапа завершает свой трактат кратким выводом о том, как всё это претворяется в опыт Пробуждения:

После того как достигнута стадия юганаддхи обучения, практикующий продолжает созерцание ясного света, с помощью которого полностью избавляется от предрасположенности к ошибочному состоянию цепляния за двойственность. И тогда в момент окончательного проявления дхармакайи иллюзорное тело йогина стадии юганаддхи обучения полностью преобразуется и становится иллюзорным телом юганаддхи вне обучения. Теперь это иллюзорное тело останется с ним до тех пор, пока существует сансара.

На этой ступени ясный свет как объект (то есть шуньята), обладающий двумя чистыми качествами, становится *несоставной* дхармакайей. Ясный свет как субъект (то есть ум, воспринимающий шуньяту) становится тем, что называют джнянадхармакайей, или махасукхакайей.

Опорой этого состояния дхармакайи является рупакая, созданная из самых тонких уровней энергии и сознания формообразующего аспекта бытия. Это и есть самбхогакайя...

Такое иллюзорное тело стадии юганаддхи трансформируется в нирманакайю, способную порождать бесчисленные проявления.

В заключительных строках своего трактата Цонкапа вспоминает раннюю линию передачи, перечисляет литературные первоисточники, связанные с традицией Шести йог, а также уточняет, когда, зачем и для кого он сочинил этот текст.

МОЛИТВА СЕДЬМОГО ДАЛАЙ-ЛАМЫ К УЧИТЕЛЯМ ЛИНИИ ПЕРЕДАЧИ ШЕСТИ ЙОГ НАРОПЫ

Большинство далай-лам получали и практиковали «Шесть йог Наро». Второй Далай-лама (род. 1475) даже сочинил на эту тему два трактата, один из которых описывал эту традицию в целом, а другой был посвящён рассмотрению основных её медитативных приёмов. Третий Далай-лама (род. 1543) посвятил много работ мандале пяти божеств Херуки Чакрасамвары, принадлежащей традиции индийского махасиддха Дильбупы, или Гхантапады, которая в наши дни чаще всего используется для практики стадии зарождения теми, кто следует по пути Шести йог.

Седьмой Далай-лама (род. 1708) получил три разные передачи Шести йог Наропы от своего старшего наставника по имени Тризур Нгаванг Чокден (тиб. *Khrid zur ngag dbang mchog ldan*). После того как пожилой гуру дал третью и последнюю передачу Шести йог юному Седьмому Далай-ламе, своему ученику и преемнику, он поручил последнему сочинить молитву к Учителям линии передачи. Седьмой Далай-лама, всегда готовый разродиться виршами, не преминул тут же сделать это. В своё время я включил эту краткую полупоэму-полумолитву в свою книгу *Selected Works of Dalai Lama VII: Songs of Spiritual Change* (Snow Lion Publications, 1982), а здесь привожу её с незначительными изменениями.

Текст состоит из трёх частей: первая представляет собой хвалебный гимн Учителям линии передачи, вторая содержит молитву, призывающую успех в практике Шести йог, а третья — благопожелания.

Как принято в молитвах к линии передачи, Седьмой Далай-лама в хронологическом порядке приводит имена наставников, каждый из которых был главным

держателем традиции Шести йог в своём поколении. Читатель встретит немало знакомых имён, умоминаемых в этом перечне перед Цонкапой, ибо многие из них цитировались в «Книге трёх воззрений» и попали в мои предисловия и переводы. Это, например, Наропа, Марпа, Миларепа, Гампопа, Пагмо Друпа, Дрикунгпа Джигтен Гонпо и другие.

Содержание раздела молитвы, посвящённой самой системе Шести йог, следует структуре основных частей «Книги трёх воззрений»: общемахаянские предварительные практики, чисто тантрическая подготовка, йоги стадии зарождения и собственно Шести йог, относящиеся к стадии завершения.

Имена учителей линии преемственности передаются фонетически, по принципу «как слышится, так и пишется», без использования формальной транслитерации, а также без дат. Все, кто интересуется датами, может обратиться к известным хронологиям. Нам же достаточно будет предположить, что каждый наставник — это в среднем около двадцати пяти лет истории, потому что каждое имя в перечне принадлежит к следующему поколению. Миларепа родился в 1040 году, значит, отталкиваясь от этой цифры, можно приблизительно подсчитать период каждого из последующих поколений. Согласно ниже приведённой хронологии Седьмого Далай-ламы Цонкапа (род. 1357) отстоит от Миларепы на двенадцать поколений.

Поклоняюсь гуру, даки и дакини!

Чакрасамвара, вездесущий владыка мандалы
великого блаженства,

Тилопа — совершенномудрый Джнянабhadра, —
Полностью раскрывший в себе единство
блаженства и пустоты,

Наропа, воплощение самого Херуки,

Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Марпа-лоцава, жемчужина в короне ваджрадхар,
Миларепа, достигший ваджрной нерушимости,
Гампопа, врачеватель из Дагпо, глава всего
ваджрного семейства,

Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Пагмо Друпа, всеобщий великий заступник,
Дрикунгпа Джигтен Ринчен Гонпо, наставник
живых существ,

Цанпа Речунг, податель всемирного благополучия,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Джампапелва, первый среди переводчиков,
Сонам Вангпо, кладезь совершенствования,
Сонам Сенге, великий ритор и логик,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Янгцева, проникающий в смысл всех учений,
Бутон Ринчендруб, мудрейший среди мудрых,
Прославленный Кхедруб Джампапел, великий
мудрец и сиддха,

Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Драгпа Джангчуб, снискавший око Дхармы,
Всеведущий Цонкапа, великий дхармараджа,
Кхедруб Пелсангпо, великий наследник Дхармы,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства.

Джецун Басова, известный совершенством разума,
Чокьи Дордже, достигший полного освобождения,
Энсапа Лобсанг Дондруб, ставший великим
наставником для всех,

Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Сангье Еше, искоренивший неверные толкования,
Всевидающий Лобсанг Чогьен — Первый Панчен-
лама,

Дамчой Гьялцен, великий отшельник Дхармы,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Менкхангпа, владыка тайной йоги,
Лама Шри, завершивший тайный путь,
Тричен (Тризур) Нгаванг Чогден, хранитель
тайных сокровищ,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Ещё обращаюсь к божествам мандалы:
Чакрасамвара, вездесущий владыка великого
блаженства,
Верховная богиня Ваджравараха, подательница
четырёх блаженств,
Даки и дакини, не расстающиеся с высшим
блаженством,
Молю вас даровать мне мудрость тождества
пустоты и блаженства!

Непостоянная жизнь быстротечна, подобно
молнии в небе,
Всё, что накоплено в сансаре, придётся оставить
навсегда.
Так пусть же это понимание повернёт мой ум к
Дхарме,
Благословите мою неистовую решимость достичь
освобождения!

Мои прежние матери отдали мне все свои
душевные и физические силы,
Превозмогая боль и терпя лишения ради меня в
бесчисленных жизнях.
Да раскроется моя бодхичитта, да воспылает мой
сострадательный порыв освободить их,
Благословите моё запредельное восхождение
путями бодхисаттвы!

Благословите меня раскрыть в себе постоянное и
естественное благоговение
И преданность милосердному Учителю, источнику
всех сиддхи,

Да сохраню я в чистоте все обеты, что принял,
Да сберегу я как зеницу ока все посвящения, что
получил!

Пусть обрету я воззрение стадии зарождения
Мантраяны:

Всё возникающее проявляется как мандала и её
обитатели.

Свободным от умствования путём познания
великого блаженства

И постижения природы всех вещей да придёт мой
ум к созреванию!

Внешними и внутренними методами втяну тонкие
ветры

В центральный канал — авадхути — и разожгу там
огонь туммо.

Благословите меня достичь вместиорождённого
блаженства,

Что возникает от прикосновения к тайной капле.

Благословите мою йогу иллюзорного тела,
Дающую полный контроль над всеми телесными
проявлениями:

Искусство воспринимать происходящее наяву в
виде иллюзий;

Искусство применения иллюзорного тела
сновидений,

Когда сон останавливает грубый ум, собираются
энергии и вспыхивает ясный свет сна;

А также искусство применения навыков йоги
сновидений к посмертному бардо.

Благословите меня реализовать ум великого
блаженства вместиорождённого ясного света,

И восстать из чистой изначальной капли жизни
В виде Херуки Чакрасамвары в союзе с дакиней,

Чтобы в этой самой жизни обрести состояние
юганаддхи.

Случись так, что сила кармы призовёт мою смерть,
Прежде чем я достигну наивысшей мудрости,
Благословите меня уверенно применить

Слияние материнского и сыновнего ясного света в
дхармакайю.

Благословите, чтобы, проявившись в бардо в виде
сабхогакайи,

Я мог, принимая чудесные образы, наставлять
живых существ.

Если смерть придёт раньше, чем я реализую плод
Шести йог,

Благословите меня применить самадхи переноса
ума

И, выведя ум наружу через золотое отверстие в
темени,

Доставить его в Чистые земли дакинй.

Благословите достичь совершенства и в йоге
Переселения сознания в новую обитель скандх.

Пусть сострадательная забота блистательного
Херуки Чакрасамвары,

Его супруги Ваджраварахи, даков и дакинй трёх
направлений

Устранит внешние и внутренние препятствия и
создаст благоприятные условия.

Благословите быстро завершить обе стадии
Высшего пути тайной Мантраяны!

Да будет только благо!

Как водится во всех молитвах Учителям линии передачи различных традиций, строфы, посвящённые ранним учителям, не принадлежат перу Седьмого Далай-ламы, а представляют собой традиционные гимны, сочинённые очень давно и передающиеся с тех пор от поколения к поколению. Седьмой Далай-лама добавил разве что имя своего гуру — Тризур Нгаванг Чокден. Все остальные строфы, несомненно, сочинены им самим.

Я сопоставил перечень лам линии преемственности, записанный Седьмым Далай-ламой, с другими списками из нескольких разных руководств по

линии передачи — они полностью совпадают, вплоть до времён Цонкапы и его непосредственных последователей. После этого встречаются разночтения. Похоже, что внутри школы гелуг была не только генеральная линия передачи, но и её многочисленные ответвления, развивающиеся в разных монастырях и обителях отшельников по всей Центральной Азии.

КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ЛИНИИ ПЕРЕДАЧИ

Для начала рассмотрим позицию школы гелуг по отношению к ранним кагьюпинским ламам. Гелугпинцы считают, что Марпа, четыре его главных ученика (лама Ме, лама Цур, лама Нгопа и Миларепа, среди которых первейшим был Миларепа) и два главных ученика Миларепы (Гампопа и Речунгпа, из которых первенствовал Гампопа) были безупречными хранителями и продолжателями тантрических доктрин, привезённых Марпой из Индии. Из четырёх главных учеников Гампопы — каждый из которых основал свою собственную школу, одну из «четырёх старших школ кагью» — Пагмо Друпа получил самую полную передачу и потому считается основным наследником Гампопы, заметно выделяясь среди этой четвёрки. Вот почему тибетские историки называют традицию Пагмо Друпы самой авторитетной из четырёх старших школ кагью с точки зрения сохранения полноты наследия Марпы. Эту ситуацию описал великий историк Тибета Го-лоцава Шоннупел (1392–1481) в своём капитальном труде «Синяя летопись» (тиб. *Deb ther sngon po*)*. Он рассказывает, как в один прекрас-

* Го-лоцава Шоннупел. «Синяя летопись». Перевод с тибетского Ю. Н. Рериха, перевод с английского О. В. Альбедилы и Е. Ю. Харьковской. СПб: Евразия, 2001). — Прим. ред.

ный день стареющий Гампопа провозгласил, что отныне и навсегда Пагмо Друпа должен сидеть во главе любого собрания в его монастыре, таким образом, назначив его своим главным преемником.

У Пагмо Друпы было восемь учеников, каждый из которых основал отдельную школу, одну из «восьми младших школ кагью». Го-лоцава в «Синей летописи» утверждает, что самую полную передачу получил Дрикунгпа Джигтен Гонпо, известный также под именем Джигтен Сумгон (род. 1143), основатель школы дрикунг кагью. Большинство гелугпинцев соглашаются с ним и считают, что школа дрикунг кагью на голову выше остальных из этой восьмёрки. Таким образом, школа пагмо друпа — первая из четырёх старших школ кагью, и дрикунг кагью — первая среди восьми младших. Вот почему в линии передачи, которую — согласно вышеприведённой молитве Седьмого Далай-ламы — рекомендует Цонкапа Великий, перечисляются такие ранние учителя традиции, как Тилопа, Наропа, Марпа, Гампопа, Пагмо Друпа, а затем и Дрикунгпа Джигтен Гонпо.

Несмотря на то что Цонкапа Великий, основатель школы гелуг, был в Тибете одним из наиболее энергичных, плодовитых и внятных комментаторов линий передачи учений, восходящих к Марпе-лоцаве, который считается родоначальником всей традиции кагью, отношения между гелугпинцами и одной из двенадцати школ кагью, а именно карма кагью, довольно быстро испортились. Главным событиям этого затянувшегося конфликта посвящены многочисленные научные исследования по тибетской истории¹⁵, а его печальные последствия ощущаются по сей день.

Однако для предмета нашего изучения важно только то, что тёмная история, в которую оказались

замешаны гелуг и карма кагью, не заставила гелугпинцев отказаться от практики линий передачи, восходящих к родоначальникам кагью: Марпе, Миларепе и Гампопе. Традиция Гухьясамаджи в передаче Марпы неизменно оставалась центральной среди доктрин гелуг на протяжении столетий; и, хотя марпинская традиция Шести йог Наропы не играет в школе гелуг той первостепенной роли, которая закреплена за ней в кагью, тем не менее к ним обращён растущий интерес всё новых и новых поколений гелугпинцев.

Когда гелугпинские историки пишут о том, что сначала основатели школы пагмо друпа кагью, а затем и дрикунг кагью получили наиболее надёжные передачи традиций Марпы-лоцавы, из этого не следует делать вывод о том, что они считают линии передачи остальных десяти школ кагью чем-то малозначительным или менее достоверным. Просто эти две являются «наиболее полными передачами».

Позиция гелуг состоит в том, что каждая из двенадцати школ кагью является держателем линий передачи, которые не уступают в силе линиям преемственности школ пагмо друпа и дрикунг в смысле их способности привести подвизающихся к Пробуждению. Поэтому, когда говорится, что две эти школы «получили наиболее надёжные передачи от Гампопы», это вовсе не означает, что они являются высшими в строго духовном смысле. Речь идёт только о том, что остальным десяти школам кагью достались главным образом проверенные временем устные традиции учения (тиб. *man ngag*), восходящие к Миларепе и нацеленные в основном на практику, в то время как школы пагмо друпа и дрикунг получили всю полноту линии передачи Марпы. Это, во-первых, «передача практик» (тиб. *sgrub brgyud*) от Миларепа, а во-вторых, «передача учений» (тиб. *bshad brgyud*) от осталь-

ных трёх из четырёх главных учеников Марпы (это лама Нгопа, лама Ме и лама Цур). С точки зрения Цонкапы, это ставит школы пагмо друпа и дрикунг в несколько более выгодное положение для исследования основополагающих принципов и философии передачи в целом.

И всё же натянутые отношения между школами карма кагью и гелуг не препятствовали высшим иерархам этих традиций пронести сквозь века искреннее взаимное уважение. Прекрасным свидетельством этого является краткое славословие в честь Цонкапы, экспромтом сочинённое Восьмым Кармапой (род. 1507), который на тот момент возглавлял школу карма кагью, что не мешало ему быть близким другом Второго Далай-ламы. Восьмой Кармапа путешествовал по горам Чарита и там внезапно пережил чудесное явление Цонкапы. Сами собой у него родились строки:

В те времена, когда почти все в этой северной
стране

Жили в полном разладе с путём Будды,
О Цонкапа, ты исправил учения и придал им
новый блеск,

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Когда учения школ ньингма, кадам, сакья
И даже кагью в Тибете пришли в упадок,
О Цонкапа, ты возродил истинный дух Дхармы,
И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Сам бодхисаттва мудрости Манджушри дал тебе
Прямые указания по учению Нагарджуны.
О Цонкапа, ты — опора истинной мадхьямаки,
И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

«Ум и форма не свободны от своего
относительного бытия,

Но свободны от истинно существующих ума и
формы».

О Цонкапа, ты — величайший наставник
шуньявады,

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Всего за пару лет обширные земли между Китаем
И священной Индией заполонили твои
монашествующие последователи,

Неподражаемые в своих оранжевых рясах,
И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Ни один из тех, кто идёт за тобой или пока только
ищет

Тебя и твоей возвышенной проповеди,
Не ошибётся в своих ожиданиях.

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Герои, что следуют за тобой по пятам,
Вдыхают свежий воздух махаяны:
Они готовы жизнь отдать на благо мира!

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Каждого, кто замахнётся на твою линию передачи,
Ждёт устрашающая встреча с дхармапалами.

О Цонкапа, ты пребываешь во всемогуществе
истины,

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Во сне и в чудесных видениях ты являешься
Ко всем, кто хотя бы раз призывал твоё имя.

О Цонкапа, ты зришь на мир сострадательным
оком,

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Укрощая людей и богов, ты распространил
Своё учение по всему Тибету и Монголии.

О Цонкапа, ты великий просветитель язычников,

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Ты раскрываешь глаза тем, кто слеп и не видит
Пути,
Снимая с них пелену омрачённости и дурной
кармы,
О Цонкапа, они теперь духовно растут не по дням,
а по часам!

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Даже те, кому не на что надеяться ни в этой жизни,
ни в следующей,
Обращаясь к тебе за духовной поддержкой,
О Цонкапа, обретают всё, чего страстно желали.
И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Здесь, в Тибете, ты вскрыл многочисленные
искажения,
Омрачавшие высокое учение, проповеданное
Буддой,
И этим прочно утвердил своё безупречное
наследие.

И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Твоя жизнь воплотила высшую простоту и
дисциплину;
Стиль и аромат твоих сочинений бесподобны.
О Цонкапа, ты — благородный наставник, как
никто радующий будд,
И я пою святую песнь свою
Тебе, мудрец с Ганден-горы.

Пусть пробуждённая деятельность будд и
бодхисаттв,
Проявляясь через благодеяния Учителей твоих
линий передачи
И распространяя заслугу почтительного
подношения тебе этого гимна,
Дарует благословение обитателям этой земли
отныне и навеки.

Некоторые представления об огромной роли Цонкапы в передаче линии преемственности Шести йог можно почерпнуть из заключительных строк «Заметок» Дже Шераба Гьяцо, в которых он кратко описывает историю упадка линии передачи Шести йог и поёт хвалу Цонкапе, восстановившему её чистоту:

Сперва наставления по Шести йогам Наропы принадлежали исключительно ламам ранней школы кагью. Позже лама Цонкапа Великий получил передачу в эту систему, а затем написал трактат «Книга трёх воззрений». Так Шесть йог попали в традицию ганден, или гелуг.

Школа кагью особенно прославилась своей передачей Шести йог, а ранние наставники её линии передачи, такие как Марпа, Миларепа, Гампопа, Пагмо Друпа и Дрикунгпа Джигтен Сумгон, были безупречными держателями традиции. Однако годы шли, традиция передавалась от поколения к поколению, ветвилась, путалась; в устные наставления закрадывались мелкие неточности, выраставшие порой в серьёзные огрехи. Дже Гьялва Ньипа — наш второй Будда, то есть Цонкапа, — устранил все эти ошибки и прояснил ключевые моменты этой системы. Вот почему самая мощная и эффективная передача Шести йог Наропы практикуется нынче именно в школе гелуг...

Сочинения ламы Цонкапы по Шести йогам Наропы содержат невероятно глубокие наставления по практикам этой знаменитой традиции. Если даже обыскать все три мира бытия, то и тогда вряд ли найдёшь учения, равные этим.

ПРОЩАЛЬНЫЙ ПОКЛОН ЦОНКАПЕ ВЕЛИКОМУ

Цонкапинский дар наставника стал легендой. Тибетцы обожают в лицах рассказывать историю о том, как с ним впервые столкнулся Гьялцаб Дже (род. 1364),

которому было суждено стать его главным наследником. Во время их встречи Гьялцаб Дже уже был выдающимся, хоть и весьма заносчивым, монахом школы сакья. Он был наслышан о цонкапинской репутации как философа и намеревался разбить его в пух и прах на публичном диспуте. Случай вскоре представился. Когда Гьялцаб Дже приехал к Цонкапе, тот проповедовал Дхарму собранию учеников. Ногой распахнув дверь, ни с кем не здороваясь, Гьялцаб Дже гордо прошествовал через зал сквозь ряды слушателей и с победоносным видом уселся за спиной наставника прямо на его трон. Ошеломлённые ученики стали переглядываться, те, что были побойчее, уже засучивали рукава, но Цонкапа и бровью не повёл, продолжая спокойно излагать учение, и только слегка отодвинулся, чтобы высокому гостю было удобнее сидеть. Некоторое время спустя Гьялцаб Дже тихонько сполз с трона, бочком-бочком на цыпочках пробрался в дальний угол, совершил приличествующее число полных простираций и, скромно потупившись, уселся слушать. С этого самого дня он уже не расставался с Учителем, а когда в 1419 году Цонкапа покинул этот мир, именно он унаследовал, теперь уже с полным на то правом, трон и титул настоятеля монастыря Ганден.

В западной литературе Цонкапу иногда изображают этаким рафинированным интеллектуалом, но это представление является чересчур однобоким, ибо совершенно не отражает его выдающихся йогических свершений. А ведь это именно он вместе с восемью учениками предпринял четырёхлетний затвор в горах Олкха, посвящённый Гухьясамадже, усиленно занимаясь созерцанием, а несколько лет спустя провёл в затворе ещё один год¹⁶. Во время первого четырёхлетнего затвора он и шесть из восьми сопровождавших его учеников довольствовались горсткой ягод можже-

вельника в день. Говорят, что Цонкапа запретил двум ученикам постарше «извлекать сущность» (тиб. *bcud len*) — именно так называется этот метод питания — и велел им в силу возраста принимать обычную пищу¹⁷. Сам же с остальными шестью учениками всю практику «извлечение сущности», используя ягоды можжевельника в качестве «пилюль сущности».

Цонкапа жил в период бурного расцвета тибетского свободомыслия, до того как язва политкорректности поразила тибетскую духовность, породив понятие сектантства. В те счастливые времена ламы-философы ещё могли свободно распространять и обсуждать различные философские идеи без риска быть обвинёнными в ереси. Это хорошо видно из рассказа о первой встрече Гьялцаба Дже с Цонкапой.

Наверное, лучше всего эта атмосфера воплотилась в характере одного из самых непримиримых философских антагонистов Цонкапы, выдающегося ламы из школы джонанг по имени Бодонг Чогле Намгьял (род. 1376). Этот самый необычный и крайне непоседливый лама, умудрившийся побывать немаловажным наставником Первого Далай-ламы (род. 1391), потратил полжизни, описывая различные буддийские линии передачи в Тибете (его «Собрание сочинений» насчитывает свыше тысячи наименований). Затем он сменил перо на посох и вторую половину жизни провёл, путешествуя по монастырям и скитам самых разных школ, вызывая высших лам этих обителей на философский диспут. Если монахи в «осаждаемом» монастыре не решались принять его вызов, он устраивался во дворе, обложившись сочинениями наиболее почитаемых лам линии передачи этого монастыря, и вызывал на диспут их учеников и последователей, зачитывая спорные места из этих трактатов. Репутация неистового Бодонга внушала такой страх

большинству из тех, кого он вызывал, что порой он целыми днями просиживал у стен, распевая оскорбительные песни и частушки собственного сочинения, всячески понося трусливых монахов, которым недоставало смелости сойтись с ним в поединке.

Но как-то раз нашла коса на камень. Однажды Бодонг пришёл в монастырь школы сакья, а единственным монахом, который решился выйти к нему, оказался шестнадцатилетний Кхедруб Дже (род. 1385). Юный хуварак разбил бродячего философа в пух и прах, после чего они стали друзьями на всю жизнь. Позже Кхедруб Дже стал одним из главных учеников Цонкапы. В линии передачи Шести йог Наропы Кхедруб упоминается сразу за Цонкапой; это указывает на то, что именно он стал главным держателем цонкапинской линии преемственности Шести йог Наропы. Более того, после смерти Гьялцаба Дже, который унаследовал цонкапинский трон в монастыре Ганден, наследником был объявлен всё тот же Кхедруб Дже.

Цонкапа был сделан из той же цампы¹⁸, что и Бодонг. В своих сочинениях он свободно обсуждает вопросы теории, практики и философии самых разных школ. Даже если Цонкапа не упоминал имени ламы или названия школы, мнение которых по данной теме критиковал, любой тибетский грамотей того времени прекрасно понимал, о ком идёт речь в каждом конкретном случае. Но ещё важнее то, что и ламы, чьи взгляды и практические методы подвергались строгому разбору, знали, что камешки летят в их огород. Эта прекрасная — в чём-то даже сократовская — черта тибетской литературы XIV столетия стремительно угасает после XVII века.

У древнего наследия Шести йог Наропы не только славное прошлое, но и прочные позиции в современном мире. В любое время хоть где-нибудь да обяза-

тельно найдётся как минимум полсотни тантрических йогинов, затворившихся в традиционном трёхлетнем уединении, посвящённом созерцательной практике Шести йог. Десятки тысяч последователей ваджраяны, получивших посвящения и передачи в традицию Наропы, практикуют, не прерывая обычного течения жизни. А уж количество жителей во всей Центральной Азии, которые в живописных подробностях с детства наслышаны об этой системе из традиционного фольклора, исчисляется миллионами — они мечтают заняться этой практикой если не в этой, так в следующей жизни.

Примечания

Введение

1. О вкладе Наропы в тибетское понимание тантрической традиции Калачакры написано в моей книге *The Practice of Kalachakra* (Ithaca: Snow Lion Publications, 1991).
2. Н. V. Guenther *The Life and Teachings of Naropa* (London: Oxford University Press, 1963). Труд Гюнтера основан на его переводе с тибетского биографии Наропы, которую составил Лхацун Ринчен Намгьял (тиб. *lHa btsun rin chen rnam rgyal*), ученик Цангньона Херуки, автора биографии Марпы. Работа Гюнтера написана в том же ключе и является собой не сухую сводку хронологических фактов, но увлекательное, волнующее и вдохновенное чтение.
3. Перевода полной биографии самого Тилопы пока нет, хотя небольшие фрагменты её встречаются то здесь, то там. Лично мне больше всего нравится его жизнеописание из книги Кончога Гьялцена: Khenpo Konchog Gyaltsen *The Great Kagyu Masters* (Ithaca: Snow Lion Publications, 1990).
4. *Сутры, мантры и шастры*. К первым относятся открытые проповеди Будды, которые, за исключением текста *винаясутры*, в течение нескольких столетий передавались устно, пока наконец не были записаны. Вторые означают эзотерические

учения, переданные Буддой мистическим образом. К третьим относятся трактаты и комментарии, написанные поздними индийскими мастерами.

Тексты, принадлежащие к первым двум категориям, содержатся в собрании Тибетского канона, известном как *Кагьюр* (тиб. *bKa' gyur*), сочинения третьей категории составляют Тибетский канон под названием *Тенгьюр* (тиб. *bsTan gyur*).

5. Три великих царя Дхармы: Сонгцен Гампо (тиб. *Srong btsan sgam po*), который в середине VII в. сделал буддизм государственной религией Тибета; Трисонг Децен (тиб. *Khri srong deu btsan*), столетие спустя пригласивший в Тибет Гуру Падмасамбхаву и, в дополнение к руководству активной переводческой деятельностью, основал первый в стране полноценный монастырь; Три Ралпачан (тиб. *Khri Ral pa can*), ещё через полвека выступивший покровителем систематизированного пересмотра и стандартизации всех ранних переводов и завершивший, таким образом, дело первых двух. Все три великих царя Дхармы считаются предыдущими воплощениями Первого Далай-ламы Тибета.
6. В наши дни существует тенденция считать традицию ньингма одной школой, но ведь до 1959 года большинство ньингмапинских монастырей были независимы, а уж о едином главном ламе ньингма никто и слыхом не слыхивал. А вот во главе каждой из новых школ — в том числе всех двенадцати школ кагью — стоит свой иерарх.
7. *Синяя летопись* (тиб. *Deb ther sngon po*) Го-лоцавы Шоннупела (тиб. *Gos lo tsa wa*), которую на английский язык перевёл Юрий Рерих при поддержке Гендуна Чопела, содержит исторически самое достоверное исследование биографии Марпы. Зато книга *The Life of Marpa the Translator* (Boulder:

Ргајна, 1982), изданная педантичным Комитетом переводов Наланды под руководством Чогьяма Трунгпы на основе текста тибетского автора XVI века Цангньона Херуки (тиб. *Tsang snyon he ru ka*; род. 1452), — это скорее агиография, а потому читается на одном дыхании как увлекательный роман.

В последнем тексте говорится, что это Наропа послал Марпу учиться к Джнянагарбхе, Майтрипе и махасиддхе Кукурупе. Го-лоцава не подтверждает этого факта, считая, что тот познакомился с этими своими учителями независимо от Наропы. Переводчики *Синей летописи* подразумевают, что Джнянагарбха и Кукурита на самом деле были одним и тем же лицом.

8. Бытует мнение, что групповые названия четырёх старших и восьми младших школ кагью переводятся как «четыре большие» и «восемь маленьких». Действительно, тибетские слова *che* и *chung* могут иметь такое значение, хотя и крайне редко. В этом же контексте «большие» и «маленькие» и вовсе неприменимо: одна только младшая школа дрикунг кагью по численному составу превосходит все четыре старшие школы, вместе взятые, тем более что лишь две из четырёх старших школ чудом дожили до XX века.

Глава I: Устные наставления по Шести йогам

1. Легендарная жизнь Тилопы превосходно описана в книге *The Great Kagyu Masters*, by Khenpo Konchok Gyaltzen (Ithaca: Snow Lion Publications, 1990).
2. О жизни и линиях передачи этих четырёх наставников кратко рассказывается в издании *The Seven Instruction lineages*, a translation of Taranatha's *bKa' babs bdun ldan* by David Templeman (Dharamsala, Индия: LTWA, 1983).

3. Чакрасамвара — это йидам, которого Тилопа использовал вместе с мандалой в качестве основного в своей йоге стадии зарождения. Эта йога излагается далее в главе 3, где Дже Шераб Гьяцо рассказывает, мандалы каких божеств можно использовать как основу для практики кьерима в системе Шести йог. Краткая садхана Чакрасамвары приведена в вводной части цонкапинского «Практического руководства по Шести йогам», переведённого в главе 5.
4. Смысл кармы в том, что каждое наше деяние приносит конкретные плоды. Обрести плод практики Шести йог Наропы — значит, достичь Пробуждения, то есть извлечь высшую пользу из своего человеческого рождения.
5. Я перевожу санскритский термин *чандали* как «внутренний жар». Его тибетским эквивалентом является слово *туммо* (*gtum mo*). Здесь первый слог означает «горячий» и относится к блаженству, которое порождает эта практика, а второй — есть частица принадлежности к женскому роду и относится к мудрости, которая становится объектом этого блаженства. Слог *тум* представляет мужское, а *мо* — женское начало, что указывает на необходимость установления в процессе практики равновесия между энергией и мудростью.
6. Кришначарья известен в тибетской литературе под разными именами, одно из которых — Чарьяпа. Ещё одно его распространённое в тибетских текстах имя — Канхапада. Пожалуй, из всех четырёх учителей линии передачи, предшественников Тилопы, от которых пошли Шесть йог, его вклад наиболее значителен, потому что именно он объединил учения внутреннего огня систем Хеваджры и Херуки Чакрасамвары и передал их Тилопе, а затем и Наропе. Ведь, как утверждает Цонкапа, освоение первой йоги — внутреннего

огня — есть залог успеха во всех остальных пяти йогах.

Более всего среди тибетцев он известен под именем Нагпо Чопа (тиб. *Nag po spyod pa*), которое означает «Чёрный йогин». Он родился в VIII веке в Ориссе и уже в юности начал заниматься тантрической практикой сначала под руководством йогини Лакшминкары, а потом махасиддха Джаландарапады, главного ученика Лавапы. Внимая наставлениям Джаландарапады, он обрёл великие сиддхи, как то умение летать, способность проходить сквозь стены и так далее. Джаландарапада послал его на обучение к йогине Бхадри, известной также под именем Гухьядакини, где он продолжал совершенствоваться, получив много тантрических текстов, включая «Сампуга-тилаку». Позже Джаландарапада отправил Чарьяпу в Уддияну за получением посвящений к другой йогине по имени Ваджрадакини, которая научила его путешествовать в ады, на небеса и в другие сверхъестественные места. Он также обрёл власть мгновенно превращать материю в энергию и обратно. Силой одного только взгляда он мог усмирять львов и тигров, а также заставлять могучих воинов застывать на месте подобно неподвижным статуям.

Однажды царь схватил его учителя Джаландарападу, который проповедовал в Восточной Индии, и бросил в подземную темницу на двенадцать лет. Когда Кришначарья услышал про это, он немедленно отправился в царские палаты и уселся там медитировать. С этого момента все домашние животные и дети в том царстве временно разучились пить воду. Царь раскаялся и предложил угощение Чарьяпе и всем, кто пришёл с ним. Кришначарья отвечал: «Оборванец вроде тебя не сможет насытить и двоих моих учеников, не то

что всех сразу». Был приготовлен обед на тысячу человек, но два ученика шутя справились с ним. Царь тут же стал учеником Чарьяпы и освободил его гуру Джаландарападу из заточения.

Когда Джаландарападе предложили угощение, он ответил: «За двенадцать лет медитации в твоей тюрьме я не прикасался ни к еде, ни к питью, так что теперь мирская пища мне больше не нужна». Царь и тысяча его придворных стали созерцать под руководством двух махасиддхов и святости.

Когда Кришначарья покидал этот мир, он проявил радужное тело: растворил свои грубые элементы в радужный свет, оставив после себя только волосы и ногти.

Помимо передачи системы Шести йог, в которой Чарьяпа сыграл ключевую роль, к нему же восходит и одна из трёх самых важных в Тибете линий передачи Херуки Чакрасамвары. Кроме того, Тибетский канон насчитывает более семидесяти пяти переводов тантрических трактатов, сочинённых им на санскрите.

7. Тибетцы считают двоих персонажей по имени Нагарджуна — философа-мадхьямика II века и тантрического махасиддха V века — одним и тем же лицом. Согласно этим представлениям, Нагарджуна проповедовал буддизм махаяны и философскую систему мадхьямаки в начале своей деятельности, тантрический буддизм в её последние годы, а в перерыве между этими двумя периодами, обретя сиддхи бессмертия, триста лет жил отшельником в Южной Индии. Западные учёные скептически относятся к этой легенде и считают, что их всё-таки было двое: наставник мадхьямаки I века и тантрический махасиддха V столетия.

Нагарджуна, о котором идёт речь в этой и последующей строфах, — это второй из них, тантрический махасиддха.

8. Лавапа (тиб. *Lva ba pa*) был учителем Джаландарапады, который, в свою очередь, был учителем Кришначарьи. Сам Лавапа был непосредственным учеником Гхантапады (тиб. *Dril bu pa*). Он родился в Уддияне и был принцем, но отрёкся от царства, избрав жизнь бродячего монаха. Однажды он встретил махасиддху Гхантападу и получил от него посвящение Херуки Чакрасамвары, после чего долгие годы провёл в созерцании на кладбищах и возле погребальных костров.

Он получил своё имя, которое переводится как «наставник в одеяле», при следующих обстоятельствах. Когда несколько самоуверенных монахов из окружения местного властелина вызвали его на диспут, Лавапа, лениво зевая, отказался, чем разозлил царя, ожидавшего разгрома бродячего йогина. Царь в гневе закричал на него: «Глупый монах, боишься проспорить, так иди уже prospись!» Лавапа тут же, не сходя с места, завернулся в своё одеяло, вытянулся на земле перед царским дворцом и заснул беспробудным сном ни много ни мало на двенадцать лет. Мимо него нельзя было пройти, не выполнив полного простирания, — ноги будто прирастали к земле, а каждый, кто хоть только прикасался к нему, чудесным образом излечивался от самых страшных заболеваний, у кого какие были.

Когда Лавапа наконец очнулся от сна, царь поинтересовался у него, зачем он так долго спал. «Ваше величество, — был ответ, — таково было Ваше высочайшее повеление». Царь и все его слуги тут же стали учениками йогина.

Как-то раз, когда он пребывал на кладбище, 500 колдунов похитили его одеяло, изрезали его на мелкие кусочки и проглотили их, чтобы таким ритуалом навредить ему. Тогда Лавапа обратил силу их чёрной магии против них самих, превратив их

в стадо овец. Царь уговорил его простить колдунов. Лавапа явился ко двору обнажённым и заставил колдунов изbleвать куски его одеяла и снова сшить их, а затем удалился в ближайшую пещеру, где провёл ещё двенадцать лет в созерцании. Там он сочинил множество трактатов по тантрической практике, немалая часть которых сохранилась в Тибетском каноне.

9. Сукхасиддхи — это одна из величайших буддийских йогинь Индии конца IX — начала X столетия. Её именем названа йоговская система, схожая с традицией Наропы, — *Шесть йог Сукхасиддхи*. На тибетский язык переведено несколько трактатов, относящихся к этому наследию.

Глава 2: Ваджрные строфы карнатантры

1. Лучшая биография Наропы на английском языке — это *The Life u Teachings of Naropa* by Н. V. Guenther (Oxford: Clarendon Press, 1963).
2. Канон тибетских священных текстов состоит из двух частей: Кагьюр, в котором собраны переводы слов самого Будды, известные как сутры и тантры — экзотерические и эзотерические учения соответственно; и Тенгьюр, который содержит тибетские переводы работ более поздних мастеров индийского буддизма, известные как *шастры*. Второй из этих канонов составил педантичный Бутон Ринчендруб, который придерживался строгих правил, включая в своё собрание только те переводы, про наличие санскритского оригинала которых он знал наверняка. Он не внёс в свой Тенгьюр учения тибетских лам, записанные со слов их индийских гуру, ибо санскритских версий таких устных наставлений не существовало, а значит, формально их нельзя было отнести к «переводным шастрам».

Следует отметить, что Бутон Ринчендруб присутствует в линии передачи Шести йог Наропы и именно он основал школу тибетского буддизма под названием *шалу* (тиб. *zha lu*).

В колофоне к тексту Наропы говорится: «Он прозвучал из уст индийского мудреца махапандита Наропы...» Возможно, речь идёт о том, что Наропа передал этот текст Марпе на словах, а тот так и не записал его на санскрите, вот почему текст не удостоился звания *шастры*. Более поздние издания Тенгьюра — например, опубликованный в монастыре Дерге, откуда я и сделал свой английский перевод, — содержат в своём составе некоторые из тех произведений, которые отверг Бутон. Это были тексты, в достоверности которых он сомневался, а также сочинения, являющиеся, по его мнению, не переводами существующих санскритских первоисточников, а записями, которые тибетцы делали со слов своих соратников и по устным наставлениям, полученным от их учителей из Индии.

Первый Панчен-лама в своём трактате по Шести йогам (переведённом в главе 6 настоящей «Хрестоматии») цитирует несколько отрывков из текста, который он называет «Песнь Наропы». Этого текста нет ни в одной из версий Тибетского канона, изданных в Нартанге, Дерге, Потале или Пекине. Предположительно Марпа записал его со слов Наропы сразу на тибетском языке, а санскритского оригинала никогда не было.

3. Приведённый здесь список взят из комментария гелугпинского ламы XVIII в. Нгулчу Дхармабахдры на «Книгу трёх воззрений» Цонкапы. Этот комментарий Нгулчу, подобно сочинению Дже Шераба Гьяцо, переведённому в главе 3, не написан им собственноручно, а составлен из отредактированных устных наставлений, которые он

давал своим слушателям и ученикам. Это блестящая работа, превращающая сложнейшее произведение Цонкапы в набор практических советов и дополняющая его многими малоизвестными замечаниями об этой традиции, к каковым относится, например, этот список десяти йог.

4. Приводимая ниже цитата — «Я, Ваджрадхара, растолкую благой и ясный смысл сего пути. О Джнянадакия, прими же Прибежище и мне внемли!» — возможно, относится к одной из тантр цикла Херуки Чакрасамвары, которые Будда проповедовал в форме Ваджрадхары. Мне не удалось установить её точное происхождение. Смысл, который вкладывает в эти слова Наропа, состоит в том, что ниже он собирается по-своему пересказать суть тантрических наставлений Будды.
5. Санскритский термин *samaya* был переведён на тибетский язык как *dam tsig*, что означает *священная клятва, обязательство* или *обет*. Три священных обета тантрической практики относятся к трём колесницам Дхармы: хинаяне, махаяне и ваджраяне. Первый требует избегать причинения вреда всем живым существам; второй состоит в развитии бодхичитты; а третий обязывает всегда сохранять гордость йидама, то есть видеть себя и всех живых существ как божеств священной мандалы.

Глава 3: Заметки о «Книге трёх воззрений»

1. Великий Гуру Драгкар Качу Ринпоче: «Драгкар» — это название местности в Тибете; «Качу» — титул, означающий «мастер десяти наставлений»; а «Ринпоче» переводится как «Драгоценный учитель». Возможно, речь идёт о ламе-перерожденце из Драгкара, настоятеле монастыря Тагкар.
2. Джангсем Кунсангпа — ещё одно имя Семпа Ченпо Кунсангпы, составителя цонкапинско-

го «Практического руководства по Шести йогам Наропы», переведённого в главе 5 настоящей «Хрестоматии». «Джангсем» — от сокращённого «джангчуб семпа» — тибетский перевод санскритского слова «бодхисаттва», означающего «пробуждающий герой». «Семпа ченпо» можно перевести как «великий герой», или на санскрите «махасаттва». Это синонимы.

3. Па Ринто Йонцанг и Гьялсе Ринпоче: первого я не знаю, а второй — это известный лама-перерожденец из монастыря Дрепунг Лоселинг, а также перерождающийся настоятель монастыря Таванг, расположенного на родине Шестого Далай-ламы в нынешнем индийском штате Аруначал Прадеш. До 1914 года эти земли принадлежали Тибету; они отошли к британской Индии во времена Соглашения в Симле 1913–1914 г.г. В 1962 году между Индией и Китаем разгорелась война за обладание этой спорной территорией.

В своём нынешнем воплощении Гьялсе Ринпоче живёт и проповедует в монастыре Таванг.

4. «Тысяча блистающих солнечных лучей» (тиб. *'Od zer stong bar*) — трактат по Шести йогам Наропы, популярное учебное пособие среди лам ранней кагью. Его авторство мне установить не удалось, потому что я не смог достать сам текст.
5. Во многих современных школах кагью эти четыре ступени медитации, включающие десятки методов созерцания и размышления, используются для формирования и укрепления внутренней основы, на которой можно в дальнейшем успешно развивать тантрическую практику.
6. В школах кадам и гелуг, а также до некоторой степени в кагью и сакья в качестве практического руководства к общемахаянским практикам используется традиция Ламрима, которую принёс в Тибет Атиша Дипамкара Шриджняна в 1042 году.

Три уровня ламримовской подготовки называются попросту начальным, средним и высшим, совсем как ступени образования. Начальный уровень содержит созерцания по обращению ума от несправедливых деяний и материалистического цепляния — к добродетели и стремлению переродиться в высших мирах. Упражнения среднего уровня включают созерцания по отвращению ума от привязанности к высшим чувственным и медитативным наслаждениям — духовному материализму — и порождения стремления к нирване. Высший уровень практики состоит из созерцаний по избавлению ума от привязанности к индивидуальному «я» и порождению созерцаний порождения бодхичитты — ума вселенской любви.

Цонкапа посвятил этим созерцаниям три ламримовских трактата, самый объёмный из которых занимает свыше 500 ксилографических листов, или 1000 страниц.

7. Цонкапа кратко описывает порядок созерцания обоих этих методов в своём «Практическом руководстве по Шести йогам».
8. Там же, в цонкапинском «Практическом руководстве по Шести йогам».
9. Три тела будды, или три кайи, описаны в главе 4.
10. Во время своих публичных лекций по «Книге трёх воззрений» в Дхарамсале, состоявшихся в 1991 году, Далай-лама XIV упомянул, что использованный здесь термин *кьява* (тиб. *rkya ba*) можно отнести и к вёслам: чтобы плыть прямо на гребной лодке, нужно налегать на оба весла с равной силой. Точно так же следует уделять равное внимание относительному и абсолютному уровням реальности.
11. Цонкапа объясняет, как правильно созерцать чакры в «Практическом руководстве по Шести йогам».

12. Перевод трактата «Шесть йог Нигумы» включён в моё исследование жизни и учения Второго Далай-ламы, опубликованное в виде книги «Selected Works of the Dalai Lama II» (Snow Lion, 1984).
13. Второй из этих двух текстов, а именно трактат Панчена Чогыена (тиб. *Blo bzang chos kyi rgyal mtshan*, 1567–1662. — *Прим. ред.*), переведён в главе 6 настоящей «Хрестоматии».
14. Один из высоких лам-перерожденцев монастыря Ганден Джанце. В своём предыдущем воплощении он ушёл из мира в 1995 году в Непале.
15. Кьябгон Дордже Чанг — это распространённое почётное имя высоких лам, означающее в переводе с тибетского «Покровитель Ваджрадхара». Во все периоды истории было известно с дюжину носящих это имя гелугпинских лам одновременно. Ученики, присутствующие на лекциях Дже Шераба Гьяцо, хорошо знали, о каком именно Дордже Чанге шла речь, раз он был одним из основных учителей Шераба Гьяцо.
16. Думаю, здесь упоминается Первый Панчен-лама, хотя с той же вероятностью это может быть и тот Панчен-лама, который был современником Дже Шераба Гьяцо.

Глава 4: Чёткий оттиск глубокого пути Шести йог Наропы

1. В зависимости от того, считать или нет два важнейших предыдущих воплощения Гьялвы Энсапы и его самого Панчен-ламами, существует два способа нумеровать Таши-лам. Если да, то Первый Панчен-лама становится четвёртым в списке, а Гьялва Энсапа — третьим. Однако лхасское правительство, которое ведёт «официальный реестр», считает Панчена Чокьи Гьялцена (1568–1662) Первым Панчен-ламой, а того Панчен-ламу, ко-

торый умер в Тибете в 1989 году, — Седьмым. Поэтому большинство тибетцев не считают Гьялву Энсалу Панчен-ламой. Такая путаница с двумя списками, похоже, возникла не сразу, а в начале 1800-х, когда Далай-ламы с Девятого по Двенадцатый умирали совсем молодыми и Панчен-лама приобрёл большой вес в тибетской политике. Его порядковый номер увеличили на три, чтобы повысить авторитет этого титула. Китайцы поддерживали такую традицию по принципу «чем больше, тем лучше». Тибетцы называют Панчена, который умер в 1989 году, седьмым воплощением (тиб. *sku 'phreng bdun pa*); китайцы считают его десятым (тиб. *sku 'phreng bcu pa*). Следуя тем же правилам, в Лхасе нынешнее рождение считают восьмым, а в Пекине — одиннадцатым.

Однако злключения линии перерождения настоятелей Таши Лхунпо продолжают: тибетский мальчик, которого Далай-лама признал Восьмым Панчен-ламой в мае 1995 года, был немедленно арестован и брошен в тюрьму китайским правительством, которое, в свою очередь, несколько месяцев спустя, в декабре того же года, назначило и короновало своего собственного кандидата. Всем хорошо известно, что китайские коммунисты не признают теорию перерождений, поэтому их участие в поисках и последующем возведении на престол официального ламы-перерожденца в Тибете не было принято тибетцами. Теперь пекинское правительство предоставляет всем уцелевшим в Тибете монахам выбор между подписанием документа, одобряющего пекинского кандидата и отрицающего кандидата Далай-ламы, и перспективой быть изгнанным из монастыря или даже подвергнуться тюремному заключению и пыткам.

Вот как получилось, что на сегодняшний день мы имеем сразу двух Панчен-лам: один, короно-

- ванный китайскими коммунистами; и другой, на год раньше опознанный Далай-ламой, который вместе со своими родителями и сорока восьмью монахами из Таши Лхунпо, участвовавшими в поисках, томятся в тюрьме или под домашним арестом. После ареста ни о ком из этих узников не было ни слуху, ни духу, а организация *Международная амнистия* назвала мальчика самым юным в мире политическим заключённым.
2. См. *Tsonkapa's Six Yogas of Naropa* (Snow Lion, 1996), стр. 188–190.
 3. Ваджрадхара — это имя, которое Будда носит в своём изначальном тантрическом воплощении. Выражение «бесчисленные божества мандалы» относится к тому способу, которым Будда в форме Ваджрадхары проявляется в виде всевозможных йидамов и проповедует различные тантрические учения.
 4. Вот эти двенадцать примеров:
 - иллюзия, мираж (тиб. *sgyu ma*),
 - образы сновидений (тиб. *rmi lam*),
 - галлюцинация (тиб. *mig sgyu*),
 - отражение в зеркале (тиб. *me long nang gi gzugs brnyan*),
 - молния в небе (тиб. *glog*),
 - эхо в пещере (тиб. *brag cha*),
 - радуга (тиб. *ja'tshon*),
 - луна в озере (тиб. *chu zla*),
 - город гандхарвов (тиб. *dri za'i grong khyer*),
 - обман зрения (тиб. *mig yor sprin*),
 - волшебные проявления (тиб. *sprul pa*),
 - пузыри на воде (тиб. *chu bur*).
 5. Вредоносные эмоции, санскр. *kleśāvaraṇa*, тиб. *nyon sgrib*.
 6. Басова Тенпей Гьялцен известен не только как главный ученик Гьялвы Энсапы, но и как йогин, достигший Пробуждения за одну жизнь.

Глава 5: Практическое руководство по Шести йогам Наропы

1. Несмотря на то что трактат Цонкапы в целом сильно отличается от текста Гьялвы Энсапы, переведённого в предыдущей главе, в этой содержании «Практического руководства» напоминает энсаповский анализ того, как в Шести йогах представлены две основные техники — методы для втягивания ветров в авадохути и методы, которые применяются после того, как ветры уже втянуты. Однако Энсапа рассматривает оба эти вопроса с точки зрения принципов «трёх слияний», а Цонкапа описывает конкретные практические методы освоения и завершения этих двух стадий.
2. Четыре чакры с попарно обращёнными друг к другу спицами, то есть каналами-ответвлениями, составляют две пары — темя/горло и сердце/пуп. В каждой паре присутствует одна мужская и одна женская чakra, которые возбуждают и стимулируют друг друга. В обеих парах мужская чakra находится сверху, а женский жар поднимается снизу, вызывая таяние и истечение мужских флюидов.
3. Это такая вертикальная линия, широкая у основания и сильно сужающаяся кверху, чем-то похожая на шип или зубочистку, повернутую остриём вверх.
4. Вещество мужских и женских капель-*бунду*, которые протекают внутри тела, называется на санскрите известным термином *bodhichitta*, или «ум пробуждения».
5. Иногда мантрический слог в пупе называется АХ, иногда — АМ, в зависимости от присутствия полумесяца над ним. В любом случае визуализируется *атунг*, увенчанный полумесяцем, каплей и завитком-*нада*.
6. Кьюрура — лекарственное растение, разновидность миробалана (тиб. *kyu ru ra*, лат. *Emblica*

- officinalis*) плоды которого блестят и сияют на свету.
7. «Растворение четырёх махабхут» вместе с появлением четырёх «знаков, подобных небу» описано в предисловии к главе 4.
 8. Тема «трёх слияний» рассматривается в трактате Гьялвы Энсапы, приведённом в главе 4.
 9. Четыре типа рождения с буддийской точки зрения это: 1) рождение из матки, 2) рождение из яйца, 3) рождение от тепла и влаги, и 4) чудесное рождение. Все живые существа рождаются одним из этих способов.
 10. Пять скандх, или психофизических совокупностей, это:
 - совокупность воспринимаемых форм, или *рупа скандха*,
 - совокупность ощущений-переживаний, или *ведана скандха*,
 - совокупность актов различения, или *санджня скандха*,
 - совокупность волитивных актов, или *санскара скандха*,
 - совокупность элементов сознания, или *виджняна скандха*.

«Личность» — это ощущение индивидуального «я», которое порождается этими пятью совокупностями, обуславливающими наш жизненный опыт и восприятие себя и мира.
 11. Это уровень иллюзорного тела, реализация которого сопровождается достижением «пути прямого видения» — третьей стадии из пяти, ведущих к Пробуждению. На этом уровне медитации йогин напрямую постигает пустоту, или абсолютную реальность, и становится арьем, то есть святым. Выходя из созерцания и возвращаясь к обычной деятельности на относительном уровне, он, однако, утрачивает прямое видение пустоты. Вот почему

следующая стадия носит название «путь соединения», ведь дальнейший процесс совершенствования видится отсюда как интеграция восприятия двух уровней реальности в единое целое.

12. Это именно та поза, в которой Будда ушёл в нирвану, поэтому её довольно часто изображают в произведениях искусства. В большинстве буддийских храмов по всему миру вы непременно увидите икону, фреску или скульптуру Будды в позе льва.
13. Цонкапа подробно рассказывает об этой технике в «Книге трёх воззрений», перевод которой опубликован в моей работе *Tsonkapa's Six Yogas of Naropa* (Snow Lion, 1996, 2005). Дже Шераб Гьяцо также кратко останавливается на ней в главе 3 настоящей «Хрестоматии».

Глава 6: Золотой ключ

1. Тибетская молва гласит, что Седьмой Панчен-лама был отравлен китайскими коммунистами через несколько дней после того, как в своём публичном выступлении, осуждающем китайское присутствие в Тибете, он заявил: «Коммунисты никогда и ничем не смогут искупить свою карму — исчерпать этот гибельный океан разрушений и страданий, который они обрушили на нашу святую землю». Четыре дня спустя он загадочным образом умер во сне.
2. Об этом говорится в тексте Дже Шераба Гьяцо в главе 3 настоящей «Хрестоматии».
3. Дже Шераб Гьяцо излагает основные принципы йоги стадии зарождения в главе 3. Текст Цонкапы в главе 5 содержит краткую *садхану* Херуки Чакрасамвары, которую можно использовать в медитациях стадии зарождения.

4. Вступительная часть трактата Цонкапы в главе 5 содержит краткие наставления по созерцанию Ваджрасаттвы и практике гуру-йоги под заголовком «Тантрические предварительные практики».

Дже Шераб Гьяцо лишь вкратце касается принятия Прибежища и зарождения бодхичитты. Те читатели, которые пожелают ближе познакомиться с традиционными созерцаниями, связанными с этими двумя темами, могут обратиться к одной из моих ранних книг, вышедших в издательстве Snow Lion Publications *Training the Mind in the Great Way* (1993), в которой переведён трактат Первого Далай-ламы о тибетской созерцательной системе, известной как «Семь упражнений махаяны для ума» (тиб. *Theg chen blo sbyong don bdun ma*).

5. Существует несколько тибетских текстов с таким названием (тиб. *Na ro 'i mgur*), приписываемых Наропе. Первоначальный Тенгьюр, составленный Бутоном, не включал ни одного из них, а в Тенгьюр, напечатанный несколько столетий спустя в монастыре Дерге, вошёл только тот, который я перевёл в главе 2 настоящей «Хрестоматии». Возможно, здесь Первый Панчен-лама ссылается именно на этот текст. А вот позже в этом же трактате он цитирует уже совсем другую «Песнь Наропы», которая не вошла ни в одно из собраний Тибетского канона. Не исключено, что и первая ссылка относится к нему же.

В результате уничтожения китайцами крупнейших — и не только — тибетских библиотек тибетскую литературу разбросало по всему миру, и теперь очень трудно выяснить, что из этого малоизученного наследия утрачено. Правда, ничуть не легче понять, что уцелело, а тем более, где его теперь искать. Лишь малая часть из существующих ныне хранилищ тибетской литературы снабжена хоть какими-нибудь каталогами.

6. Первый Панчен-лама позаимствовал этот и предыдущий стихи Марпа-лоцавы из цонкапинской «Книги трёх воззрений». Цонкапа, в свою очередь, возможно, почерпнул их из официальной автобиографии Марпы. Существует её английский перевод, подготовленный комитетом переводов Наланды — *The Life of Marna the Translator* (Boulder: Prajna Press, 1982).
7. Четыре *нисходящих* восторга блаженства возникают, когда под действием йоги внутреннего огня капля-бинду стекает из теменной чакры в ратначакру; проходя через каждую из четырёх чакр, она вызывает нарастающее ощущение оргазмического блаженства. Затем эту каплю поднимают обратно из ратначакры в махасукхачакру, порождая четыре уже *восходящих* восторга. Цонкапа описывает медитации, управляющие этим процессом в своём «Практическом руководстве по Шести йогам».
8. Под «очищением дыхания и праны» понимается девятиричное очистительное дыхание и шесть физических упражнений янтра-йоги, описанных в цонкапинском «Практическом руководстве по Шести йогам».
9. Воспринимать себя нирманакайей — значит видеть себя йидамом мандалы, а «джнянаваттв в сердце» — это сияющий мантрический слог ХУМ в дхармачакре.
10. Санскритский термин *vidyadhara* дословно переводится как «держатель знания». Речь идёт о сознательном — то есть с сохранением памяти и осознания всего процесса — перерождении в качестве тантрического учителя с целью посвятить свою широкую деятельность и активную жизнь на благо всего мира.

Глава 7: Шесть йог Наропы и комментариев Цонкапы
«Книга трёх воззрений»

1. См. *Selected Works of Dalai Lama II: The Tantric Yogas of Sister Niguma* (Ithaca: Snow Lion Publications, 1984).
2. Переведено в моём исследовании жизни и учения Далай-ламы XIII *Path of Bodhisattva Warrior* (Ithaca: Snow Lion Publications, 1988).
3. Tenzin Gyatso, His Holiness the Dalai Lama, *Cultivating a Daily Meditation* (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1991).
4. К сожалению, Пема Карпо не только не описывает эти комплексы хатха-йоги из двадцати или пятидесяти физических упражнений, но и ссылок на них не приводит. См. Lama Kazi Dawa-Samdup and W. Y. Evans-Wentz. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* (London: Oxford University Press, 1935), p. 207.
5. Некоторые современные горе-переводчики передают термин *туммо*, или внутренний жар (санскр. *chaṇḍāli*; тиб. *gtum mo*), как «свирепая женщина». Действительно, *мо* — это частица принадлежности к женскому роду, а *тум* одновременно означает и «свирепость», и «жар», но если вы переведёте словосочетание «свирепая женщина» обратно на тибетский как *кьемен дагно* (тиб. *skyes dman drag po*) и предложите какому-нибудь тибетскому ламе как синоним термина *туммо*, то он просто рассмеётся вам в лицо. Это ещё смешнее, чем перевести французское *la table* как «мадемуазель плоская поверхность».

Однако традиция представления различных чакр в виде дакинй — женских божеств — в тибетском буддизме действительно существует, например в практиках мандалы тела системы Чакрасамвары.

6. Я использую этот перевод тибетского термина *'a thung* (букв. «краткий А») так, как его переводил

уважаемый мною, ныне, увы, покойный Чогьям Трунгпа Ринпоче, употреблявший этот термин в своей вышеупомянутой книге о жизни Марпы. Несмотря на его эксцентрические выходки и трагическую гибель — он умер от алкоголизма, — Трунгпа был одним из величайших лам нашего времени, очень много сделавшим для прояснения глубинного смысла тибетского буддизма в понятиях западной культуры.

7. Отчёт д-ра Герберта Бенсона об исследовании физиологии тибетских йогоинов частично приведён в его книге *Beyond the Relaxation Response* (New York: Times Books, 1984). Существуют и видеоматериалы этого проекта.
8. Я говорю так потому, что в 1974 году был свидетелем знаменательной беседы о сокровенных тантрических практиках и применении различных мудр, в которой участвовал некий гелугпинский лама, большой знаток теории и практики ваджраяны. Один монах-итальянец спросил его о наболевшем: «А вот, скажем, монах, который хочет заняться практикой кармабудды, он что, должен сложить с себя монашеские обеты?» Лама расхохотался и ответил: «Нет, он просто становится *очень хорошим* монахом».
9. Трактат Первого Далай-ламы «Notes on the Two Yogic Stages of Glorious Kalachakra» (тиб. *dPal dus kyi khor lo'i rim pa gnyis pa'i zin bris*) переведён в моей книге о тантрической системе Калачакры «The Practice of Kalachakra» (Ithaca: Snow Lion Publications, 1991), которая включает переводы восьми различных тибетских текстов по различным вопросам традиции Калачакры.
10. Абхидхарма — это один из трёх разделов литературы сутраяны, состоящей из сутр, абхидхармы и винаи. Первый раздел (сутры) в основном посвящён медитации, второй (абхидхарма) относится

к метафизике и представляет собой перечисление и классификацию дхарм, а третий содержит свод правил моральной дисциплины. Все учения Будды по классификации сутраяны принадлежат к одному из этих трёх разделов.

Обычно тибетцы знакомятся с абхидхармой по шастрам, то есть трактатам поздних индийских учителей, в которых тематически излагается объединённый смысл слов Будды, извлекаемый из самых разных первоисточников. Наиболее авторитетными шастрами такого рода в Тибете являются «Абхидхармакоша», написанная Васубандху, и «Абхидхармасамуччая», принадлежащая перу Асанги.

11. Lama Kazi Dawa-Samdup and W. Y. Evans-Wentz. «Tibetan Yoga and Secret Doctrines» (London: Oxford University Press, 1935). Эта книга представляет собой коллекцию эзотерических тантрических текстов, переведённых авторами с тибетского. Ей выпала честь представить чуть ли не самое первое, но, главное, полное и надёжное, исследование Шести йог Наропы на английском языке. Конечно, в переводах можно обнаружить незначительные огрехи, — принимая во внимание неопытность этих двух переводчиков и обстановку, в которой им приходилось работать, вполне простительные, — но и спустя шестьдесят лет книга не утратила своей свежести и актуальности в представлении самых разных вопросов тибетского тантрического созерцания и йоги.
12. Более подробно об этом — в главе 7 моей книги «Death and Dying: The Tibetan Tradition» (London: Penguin Arkana, 1986).
13. Думаю, он имел в виду свою работу «Большой комментарий к йогам переноса» (тиб. *'Pho ba tik chen*).

14. Существует множество различных версий смерти Дарма Доде и предшествующих ей обстоятельств. Самая распространённая состоит в том, что Марпе было велено хранить последнюю из Шести йог Наропы, то есть метод переселения сознания, в строжайшем секрете и передать её одному лишь Миларепе. А Марпа взял и посвятил в неё своего сына Дарма Доде. В йогических кругах Тибета началась паника: а ну как секретная практика попала не в те руки! И тогда Рва-лоцава, этакий самозванный тантрический жандарм XI века, явился к Марпе и подверг его суровой критике, заявив, что единственный выход из положения — это убийство Дарма Доде. У Марпы не поднялась рука на собственного сына, и тогда Рва-лоцава исполнил магический ритуал, превратился в ворону, сбил Дарма Доде с коня на всём скаку, и тот разбился насмерть.
15. Наиболее достоверное исследование можно найти в книге Tsepon W. D. Shakabpa «A Political History of Тибет» (New Haven: Yale University Press, 1967). Этот труд неоценим для понимания тёмных страниц тибетской истории.

Скорее всего, Шакабпа черпал сведения для своей работы из заметок Гендуна Чопела, того самого ламы из провинции Амдо, который помогал Юрию Рериху в переводе «Синей летописи». Гендун Чопел был первым тибетским ламой, знакомым с западным критическим подходом к историческому анализу, и, таким образом, имел возможность реалистически описать причины и развитие конфликта. Такая манера очень отличается от тибетской традиционной биографической или исторической литературы, которая либо полностью оправдывает конфликты и не замечает проблем, либо трактует их однобоко, в своих интересах или с позиций самооправдания. Гендун

Чопел, похоже, наоборот, свободно подвергал критике всех и каждого, кого считал нужным критиковать.

Шакабпа входил в число офицеров, которые в 1950 году арестовали Гендуна Чопела по подозрению в государственной измене, после чего навсегда исчезли тысячи записей, сделанных им по материалам обширнейших архивов Поталы. И уже не кажется странным, что недавний служака Шакабпа, который до того и двух слов связать не мог, вдруг выпустил книгу «Политическая история Тибета», написанную совершенно академическим слогом. Таким было единогласное мнение молодых тибетских интеллектуалов, с которыми я общался во время своего обучения в Индии в 1970-х годах.

16. Помню, Его Святейшество Далай-лама как-то сказал, что если мы тщательно изучим жизнь Цонкапы и подсчитаем, сколько времени он посвящал медитации, то окажется, что он без остатка отдал свою жизнь созерцательной практике. Если же мы попробуем оценить суммарный объём и глубину писательского наследия Цонкапы, то выйдет, что он только тем и занимался, что сочинял литературные произведения. Наконец, если мы прикинем, сколько времени ушло у него на проповеди, посвящения, наставления и ритуалы, то получится, что всю жизнь он учил и только учил. «Самым удивительным качеством Цонкапы, — заключил Его Святейшество, — было то, что он один успевал сделать столько, сколько дюжина обычных людей во всех трёх сферах».
17. Практика *чуден* (тиб. *bcud len*), или «извлечение сущности», рассматривается в книге «The Tantric Yogas of Sister Niguma» (Ithaca: Snow Lion Publications, 1984). Там говорится, как делать «пилюли сущности» из цветов и, полностью отказав-

шись от другой еды, ежедневно питаться только ими. Когда я жил в Индии, то знавал нескольких йогоинов, которые на протяжении двух-трёх лет подряд вместо обычной пищи принимали одну-две такие пилюли в день. В первые три-четыре месяца они здорово теряли в весе, а потом не только снова набирали его, но даже обрастали жирком.

Существует три источника сущности: пилюли из цветочных лепестков, пилюли из минералов и «сущность камня». В последнем случае несколько раз в день в стакан с водой кладут камень, читают мантры, а затем выпивают воду. В работах Первого Далай-ламы упоминается четвёртый источник: вдыхание сущности звёздного света ночью. Звёздный свет считается сущностью энергии, а значит самой совершенной основой *чулена*.

18. Цампа (тиб. *tsam pa*) — мука, смолотая из поджаренных зёрен горного ячменя, основа пищевого рациона тибетцев.

Список имён и географических названий

Басова Тенпей Гьялцен	<i>Ba so ba bsTan pa i rgyal mtshan</i>
Бодонг Чогле Намгьял	<i>Bo dong Phyogs las rnam rgyal</i>
Бутон Ринчендруб	<i>Bu ston Rin chen sgrub</i>
Гендун Чопел	<i>dGe bdun chos 'phel</i>
Го-лоцава Шоннупел	<i>'Gos lo tsa ba gZhon nu dpal</i>
Гьялва	<i>rGyal ba</i>
Гьялва Гендун Гьяцо	<i>rGyal ba dGe 'dun rgya mtsho</i>
Гьялва Ньипа	<i>rGyal ba gnyis pa</i>
Гьялва Энсапа	<i>rGyal ba dBen sa pa</i>
Гьялсе Ринпоче	<i>rGyal sras Rin po che</i>
Гьялцаб Дже	<i>rGyal tshab rje</i>
Дагпо	<i>Dvags po</i>
Дарма Доде	<i>Dar ma mdo sde</i>
Джампапелва	<i>Byams pa dpal ba</i>
Джангсем Кунсангпа	<i>Byang sems Kun bzang pa</i>
Дже Шераб Гьяцо	<i>rje Shes rab rgya mtsho</i>
Джецун Басова	<i>rje btsun Ba so ba</i>
Джецун Лобсанг Еше	<i>rje btsun Blo bzang ye shes</i>
Джецун Миларепа	<i>rje btsun Mi la ras pa</i>
Джигтен Сумгон	<i>'Jig rten gsum dgon</i>
Дильбупа	<i>Dril bu pa</i>

Дордже Чанг Лобсанг Дондруб	<i>rDo rje 'chang Blo bzang don grub</i>
Драгкар Качу Ринпоче	<i>Brag dkar bKa'bcu Rin po che</i>
Драгпа Джангчуб дрикунг	<i>Grags pa byang chub 'Bri gung</i>
Дрикунг Джигтен Сум- гон	<i>'Bri gung 'Jig rten gsum dgon</i>
другпа кагью кагью	<i>'Brug pa bka'brgyud bKa'brgyud</i>
Зангкар	<i>Zangs dkar</i>
Кагьюр кадам	<i>bKa'gyur bKa'gdams</i>
Кармапа	<i>bKar ma pa</i>
Качо Шинг	<i>mKha'spyod zhing</i>
Кончог Гьялцен	<i>dKon mchog rGyal mtshan</i>
Кхам	<i>Khams</i>
Кхедруб Гелег Пелсанг- по	<i>mKhas grub dGe legs dpal bzang po</i>
Кхедруб Джампапел	<i>mKhas grub Byams pa dpal</i>
Кхедруб Норсанг Гьяцо	<i>mKhas grub Nor bzang rgya mtsho</i>
Кьябгон Дордже Чанг Лавапа	<i>sKyab mgon rdo rje 'chang Lva ba pa</i>
Лобсанг Дондруб	<i>Blo bzang don grub</i>
Лобсанг Драгпа	<i>Blo bzang grags pa</i>
Лонгдол-лама лоцава	<i>Klong rdol bla ma lo tsa ba</i>
Лубум Ритопа	<i>Glu 'bum ri khrod pa</i>
Луипа	<i>Lu i pa</i>
Лхаса	<i>lhasa</i>
Лхацун Ринчен Намгьял	<i>lHa btsun rin chen nam rgyal</i>

Лходраг	<i>lho brag</i>
Лходраг Дроволунг	<i>lho brag gro bo lung</i>
Майтрипа	<i>Mee tri pa</i>
Марпа Лходрагпа	<i>Mar pa lho brag pa</i>
Марьюл Лоден	<i>Mar yul blo ldan</i>
Мейцон	<i>Mes tshon</i>
Менкхангпа	<i>sMan khang pa</i>
Миванг Драгпа Гьялцен	<i>Mi dbang Grags pa rgyal mtshan</i>
Миларепа	<i>Mi la ras pa</i>
Монлам Ченмо	<i>sMon lam chen mo</i>
Нагцанг Тулку	<i>Nag tsang sprul sku</i>
Нгогпа	<i>Ngog pa</i>
Нгогтон	<i>rNgog ston</i>
Нгаванг Палден	<i>Ngag dbang dpal ldan</i>
Нгулчу Дхармабхадра	<i>dNgul chu Dhar ma bha dra</i>
ньингма	<i>rnying ma</i>
Олкха	<i>dBol kha</i>
Онтон Кьергангва	<i>dBon ston sKyer sgang ba</i>
Па Ринто Йонцанг	<i>Pa rin tho yon tshang</i>
Панчен Тамче Кхьенпа	<i>Pan chen Thams cad mkhyen pa</i>
Панчен Чогьен	<i>Pan chen Chos rgyan</i>
Пелкор Чоде	<i>dPal 'khor chos sde</i>
Пелчжор Рабтен	<i>dPal 'byor rab brtan</i>
Пагмо Друпа	<i>Phag mo gru pa</i>
сакья	<i>sa skya</i>
Речунгпа	<i>Ras chung pa</i>
Сангье Еше	<i>Sang rgyas ye shes</i>
Семпа Ченпо Кунсангпа	<i>Sems dpa' chen po kun bzang pa</i>
Сонам Вангпо	<i>bSod nams dbang po</i>

Список имён и географических названий

Сонам Гьялцен	<i>bSod nams rgyal mtshan</i>
Сонам Сенге	<i>bSod nams seng ge</i>
Сонгцен Гампо	<i>Srong btsan sgam po</i>
Тангсагпа	<i>Thang sag pa</i>
Таши Лхунпо	<i>bKra 'shis lhun po</i>
Тенгьюр	<i>bsTan 'gyur</i>
Три Ралпачан	<i>Khri Ral pa can</i>
Тризур Нгаванг Чокден	<i>'Khrid zur ngag dbang mchog ldan</i>
Трисонг Децен	<i>Khri srong deu btsan,</i>
Халха Шабдрунг	<i>Ha lha Zhabs 'drung</i>
Цан	<i>gTsan</i>
Цангньон Херука	<i>Tsangs snyon he ru ka</i>
Цонкапа Лобсанг Драгпа	<i>Tsong kha pa Blo bzang grags pa</i>
Цуртон	<i>Tsur ston</i>
Чодже Сонам Гьялцен	<i>Chos rje bSod nams rgyal mtshan</i>
Чокьи Дордже	<i>Chos kyi rdo rje</i>
Чокьи Лодро	<i>Chos kyi blo gros</i>
Шалу	<i>Zha lu</i>
Энсапа Лобсанг Дондруб	<i>dBen sa pa Blo bzang don grub</i>
Янгцева	<i>Yang brtse ba</i>
Янгонпа	<i>Yang dgon pa</i>

Библиография

Тексты индийских авторов

Абхидхармакоша

Тиб.: Chos mngon pal mdzod kyi tshig le 'ur byas pa

Санскр.: *Abhidharma-koṣa-kārika*

Трипитака#5590

Автор: Васубандху

Адваявиджая-мантра

Тиб.: dPal de bzhin gshegs pa thams cad kyi gsang ba rnal 'byor chen po rnam par rgyal ba zhes bya ba mnyam pa nyid gnyis su med pa 'i rgyud kyi rgyal po rdo rje dPal mchog chen po brtag pa dang po

Санскр. *Śri-sarvatathāgata-guhyatantra-yoga-mahā-rajā-advayasamata-vijaya-nāma-vajra-śri-parama-mahākālpa-ādi*

Трипитака № 88

Автор: Будда

Ваджрадака-мантра

Тиб.: dPal rdo rje mkha ' 'gro gsang bal rgyud kyi rgyal po

Санскр.: *Śri-vajraḍākaguhya-tantrarāja*

Трипитака №44

Автор: Будда

Ваджрамала-тантра

Tib. rNal 'byor chen pol rgyud dpal rdo tje phreng ba
mngon par brjod pa rgyud thams cad kyi snying po gsang
ba rnam par phyed ba zhes bya ba

Санскр.: *Śri-vajramāla-abhidāna-mahāyogatantra
sarvatantraḥḍaya-rahasya-vibhaṅga-iti*

Трипитака № 82

Автор: Будда

Ваджрные строфы карнатантры

Тиб.: sNyan rgyud rdo tje 'i tshig rkang

Санскр.: *Karṇatantra-vajrapada-nāma*

Автор: Наропа

Гухьясамаджа тантра

Тиб.: De bzhin gshegs pa thams cad kyi sku gsung thugs
kyi gsang chen gsang ba 'dus pa zhes bya ba brtag pa 'i
rgyal po chen po

Санскр.: *Sarvatathāgata-kāya-vāk-citta-rahasyo guhya-
samāja-nāma-mahā-kalparāja*

Трипитака № 81

Автор: Будда

Десять размышлений на тему простой таковости

Тиб.: De kho na nyid bcu pa zhes bya ba

Санскр.: *Tattvadaśaka-nāma*

Трипитака №3080

Автор: Майтрипа

Знак махамудры

Тиб.: dPal phyag rgya chen po'i thig le zhes bya ba rnal
'byor ma chen mo 'i rgyud kyi rgyal po mnga ' bdag

Санскр.: *Śri-mahāmudrātilikaṃ-nāma-yogini-tantra-
rāja-adhipati*

Трипитака №12

Автор: Будда

Комментарий на «Десять размышлений на тему простоты таковости»

Тиб.: De kho na nyid bcu pa rgya cher 'grel pa

Санскр.: *Tattva-daśaka-tikā*

Трипитака № 3099

Автор: Сахаджаваджра

Коренная тантра Херуки Чакрасамвары

Тиб.: rGyud kyī rgyal po dpal bde mchog nyung ngu zhes bya ba

Санскр.: *Tantrarāja-śri-laghusaṃvara-nāma*

Трипитака № 16

Автор: Будда

Прояснение сути «Пяти стадий»

Тиб.: Rim pa lnga 'i don gsal bar byed pa zhes bya ba

Санскр.: *Pāncakramārtha-bhāskaraṇa-nāma*

Трипитака № 2702

Автор: Нагабодхи

Пять стадий; [Панча-крама]

Тиб.: Rim pa lnga pa zhes bya ba

Санскр.: *Panca-krama*

Трипитака № 2667

Автор: Нагарджуна

Пятьдесят строф об Учителе

Тиб.: Bla ma lnga bcu pa zhes bya ba

Санскр.: *Guru-paṅcaśika*

Трипитака № 4544

Автор: Ашвагоша

Сампута-тантра

Тиб.: Yang dag par sbyor ba zhes bya ba 'i rgyud chen po

Санскр.: *Samputī-nāma-mahātantra*

Трипитака № 26

Автор: Будда

Сборник тантрических практик

Тиб.: sPyod pa bsdus pa 'i sgron ma

Санскр.: *Saryā-melāpaka-pradīpa*

Трипитака № 2668

Автор: Арьядева

Сутра Праджняпарамиты в сто тысяч строф

Тиб.: Shes rab kyi pha rol tu phyin pa 'bum ba 'i mdo

Санскр.: *Prajñāpāramitāśatasāhasrikāsūtra*

Трипитака № 730

Автор: Будда

Тантра происхождения Самвары

Тиб.: dPal bde mchog 'byung ba zhes bya ba 'i rgyud kyi

rgyal po chen po

Санскр.: *Śri-mahāsaṃvarodaya-tantrarāja-nāma*

Трипитака № 20

Автор: Будда

Тантра тайного поцелуя

Тиб.: rNal 'byor ma bzhi 'i kha sbyor gyi rgyud ces bya ba

Санскр.: *Catur-yogini-saṃpuṭa-tantra-nāma*

Трипитака №24

Автор: Будда

Устные наставления по Шести йогам

Тиб.: Chos drug gi man ngag zhes bya ba

Санскр.: *Ṣaṭadharmā-upadeśa-nāma*

Трипитака №4630

Автор: Тилопа

Хеваджра-тантра

Тиб.: Кье 'i rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po

Санскр.: *Hevajra-tantrarāja-nāma*

Трипитака № 10

Автор: Будда

Чатухнитха-мантра

Тиб.: dPal gdan bzhi pal rnam par bshad pa 'i rgyud kyi
rgyal po zhes bya ba

Санскр.: *Śri-caturpiṭha-vikhyāta-tantrarāja-nāma*

Трипитака № 69

Автор: Будда

Четырѐхтронная мантра

Тиб.: dPal gdan bzhi pa 'i rnam par bshad pa 'i rgyud kyi
rgyal po zhes bya ba

Санскр.: *Śri-caturpiṭha-vikhyāta-tantrarāja-nāma*

Трипитака №69

Автор: Будда

Шестьдесят строф о шуньяте

Тиб.: Rigs pa drug bcu pa 'i tshig le 'ur byas ba zhes bya ba

Санскр.: *Yuktiṣaṣṭikā-kārikā-nāma*

Трипитака № 5225

Автор: Нагарджуна

Ясная лампада

Тиб.: sGron ma gsal bar byed pa zhes bya ba 'i rgya che
bshad pa

Санскр.: *Pradipoddyotana-nama-tika*

Трипитака № 2650

Автор: Чандракирти

*Тибетские тексты**Восемь наставлений*

Тиб. Tshig rkang brgyad ma

Автор: Марпа-лоцава

*Книга трёх воззрений: трактат о ступенях созерцания
глубокого пути Шести дхарм Наро*

Тиб. Zab lam na ro 'i chos drug gi sgo nas 'khrid pal rim
pa yid ches gsum ldan

Автор: Дже Цонкапа

Комментарий к пхова, называемый «Золотой ключ»

Тиб. 'Pho ti ka

Автор: Дже Цонкапа

Практическое руководство по Шести йогам Наропы

Тиб. Zab lam na ro'i chos drug gi dmigs skor lag tu len tshul

Автор: Дже Цонкапа

Светильник, проясняющий пять стадий пути

Тиб. Rim lnga gsal sgron

Автор: Дже Цонкапа

Совершенный Трон

Тиб. gDan rdzogs

Автор: Дже Цонкапа

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

Серия «САМАДХИ»

Научно-популярное издание

Гленн Мулин

**ХРЕСТОМАТИЯ
ПО ШЕСТИ ЙОГАМ НАРОПЫ**

Перевод с английского

В.А. Ковалева

Литературный редактор: *С. Хос*

Редактор серии «Самадхи»

Александр А. Нариньяни

Корректоры: *О. Соколова, А. Гагулина*

Дизайн переплёта *И. Гиммельфарб*

ООО «Открытый Мир»

115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1

Тел.: +7 495 789 82 31

Наши электронные адреса:

<http://www.ombooks.ru>,

E-mail: samadhi@openw.ru

Подписано к печати 08.12.2008

Формат 84×100/32

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,38

Тираж 2000 экз. Заказ № 1007

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
в ОАО «Дом печати - ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122