

A serene landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the middle ground, there is a line of trees. The background is dominated by a range of rugged, blue-toned mountains under a clear sky. A single, bright moon is visible in the upper right portion of the sky. The overall color palette is cool, with blues, greens, and greys.

# Лунное сияние махамудры

Классические наставления Дагпо Таши Намгьяла  
по медитации махамудры

Тралег  
Кьябгон

**Тралег Кьябгон Ринпоче**  
**Лунное сияние махамудры**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43628259](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43628259)*

*Лунное сияние махамудры Наставления для практикующих:*

*ISBN 978-5-907059-93-1*

### **Аннотация**

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

# Содержание

Посвящение	6
Биография Тралега Кьябгона Ринпоче IX	7
Вступительное слово	12
Предисловие	14
Вводная часть	27
Решение написать этот текст	27
Зачем необходимо медитировать на природе ума	28
Всё определяется умом	28
Вред от невыполнения медитации	34
Польза от выполнения медитации	38
Книга I. Краткое описание общей системы практик медитации	41
1. Общая практика медитации	41
Практика пребывания в покое (шаматха) и практика проникающего видения (випашьяна)	41
2. Общие практики медитации пребывания в покое и проникающего видения	45
Необходимые условия для практик пребывания в покое и проникающего видения	45
Устранение препятствий в практике	49

пребывания в покое и проникающего видения	
1. Как распознать препятствия	49
2. Противоядия, необходимые для устранения препятствий	56
Истинная природа пребывания в покое и проникающего видения	66
Различия между пребыванием в покое и проникающим видением	71
Этапы практик пребывания в покое и проникающего видения	76
Совместная практика пребывания в покое и проникающего видения	80
1. Почему нам необходимы обе практики – пребывание в покое и проникающее видение	80
2. Как объединять практики пребывания в покое и проникающего видения	83
Плоды практик шаматхи и випашьяны	87
3. Общая практика медитации пребывания в покое	93
Подготовка к установлению ума в состояние покоя	93
Выбор объекта медитации	94
1. Общее объяснение	95
2. Объекты, подходящие для различных	100

видов медитации	
3. Объекты медитации, с которых следует начинать	103
4. Сохранение визуализируемого образа во время медитации	106
Методы достижения состояния покоя	108
1. Восемь противоядий	108
2. Девять стадий концентрации	111
3. Шесть способностей	115
4. Четыре степени вовлечённости	117
4. Общая практика медитации проникающего видения	120
Основы практики	120
Обретение воззрения	124
1. Обзор методов разных традиций	124
2. Методы, используемые в нашей традиции	126
Конец ознакомительного фрагмента.	133

# **Дагпо Таши Намгьял Лунное сияние махамудры Наставления для практикующих**

## **Посвящение**

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

# Биография Тралега Кьябгона Ринпоче IX

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

В начале обучения наставником Ринпоче был досточтимый Кьябдже Тхугсе Ринпоче из монастыря Санггак Чолинг, расположенного в Дарджилинге. В то время он также занимался с другими знаменитыми тибетскими мастерами, осваивая «Тантру реализации сущности недвойственности» и «Тантру Тайного собрания», а также изучил под руководством Кхенпо Норьянга (настоятель монастыря Санггак Чолинг) текст Кармапы III «Глубокий внутренний смысл» (*Zab mo nang don*). В программу обучения также входили такие тексты, как «Сокровищница абхидхармы», «Объ-

яснение достоверного познания», «Вступление на путь бодхисаттвы», «Компендиум абхидхармы», «Шесть трактатов Нагарджуны», «Различение середины и крайностей» и «Уттаратантра», которые Ринпоче изучал с кхенпо Согьялом. Он также обучался у кхенпо Содара, а в тантрических ритуальных практиках его наставлял лама Ганга, специально присланный Его Святейшеством Кармапой для этой цели.

В 1967 году Ринпоче переехал в Сарнатх и в течение следующих пяти лет продолжил обучение в высшем учебном заведении «Университет тибетских наук»<sup>1\*</sup>. Он изучал историю Тибета и разные языки – санскрит, хинди и английский. Под руководством Кхенчена Палдена Шераба Ринпоче и кхенпо Цондру он изучил тексты всеведущего Лонгченпы – «Трилогия об успокоении» (Ngal gso skor gsum), «Семь сокровищниц» (mDzod bdun), «Трилогия о самоосвобождении» (Rang grol skor gsum), а также терма «Лонгчен ньинг-тиг».

Когда в возрасте шестнадцати лет Ринпоче закончил своё обучение в Сарнатхе, Его Святейшество Кармапа послал его продолжить образование в Санскритский университет, расположенный в Варанаси. Здесь на протяжении следующих трёх лет он был вверен заботам досточтимого кхенпо Еше

---

<sup>1</sup> Central Institute of Higher Tibetan Studies, позже переименованный в Central University for Tibetan Studies. – Здесь и далее символами \*, \*\* и т.д. обозначены примечания переводчика; примечания автора, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги.

Чодара. В Варанаси образованием Тралег Ринпоче занимались лучшие кхенпо и геше всех четырёх школ тибетского буддизма.

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

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

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

Тралег Кьябгон Ринпоче основал ещё два дхарма-центра

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

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

Внесектарный подход Ринпоче к изучению и практике Дхармы заметен и в других видах его деятельности, направленной на развитие Дхармы Будды на Западе. Он основал би-

еннале «Буддизм и психотерапия» (1994–2003), конференцию «Тибет здесь и сейчас» (2005), а также ежегодную летнюю буддийскую школу (с 1984 года по настоящее время).

Тралег Кьябгон Ринпоче ушёл в паринирвану 24 июля 2012 года, в благоприятный день Чокхор Дучен – день, когда Будда в первый раз даровал Учение. После смерти Ринпоче оставался в состоянии *тхугдам*<sup>2\*</sup> в течение недели. Традиционная церемония кремации состоялась в Центре Майтрипы, во дворе которого в честь Ринпоче была возведена ступа.

---

<sup>2</sup> Тхугдам – состояние, в котором пребывает после смерти йогин, добившийся высокой духовной реализации. Сердце практикующего останавливается, но в теле не появляется признаков разложения – оно приобретает характерный бронзовый оттенок и источает приятный аромат. Тело йогина может оставаться в таком состоянии несколько дней, после чего производится кремация, сопровождающаяся многочасовыми ритуалами.

# Вступительное слово

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

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



Дзигар Конгтрул Ринпоче,  
апрель 2015

# Предисловие

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

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

Текст «Лунное сияние махамудры» составлен как руководство по практике. Как начинающим, нам лучше выполнять практику махамудры последовательно – шаг за шагом.

Однако следует помнить: сущность этой практики заключается в постижении того, что тот, кто выполняет практику медитации, и сама эта практика медитации нераздельны. Обычно мы воспринимаем духовный путь как некий процесс систематического устранения своих недостатков и развития позитивных качеств, который приведёт нас к желаемой цели. В рамках традиции махамудры недостатки и достоинства не считаются чем-то отдельным от практикующего. Практика духовного пути и тот, кто по этому пути следует, являются одним и тем же. В этом и заключается сущность данного учения.

Для наилучшего использования этого руководства предпочтительнее останавливаться поочерёдно на каждом отдельном методе и практиковать его на протяжении длительного времени. Бесплезно пытаться освоить все эти методы медитации разом. Намного эффективнее будет придерживаться неспешного темпа и обращаться к тексту систематически – не углубляясь, однако, в излишнее теоретизирование. Если вашей целью является оттачивание концептуального понимания, то лучше переключиться на изучение текстов по буддийской логике и философии. В рамках практики медитации, которой посвящён этот текст, мы проводим аналитическое исследование, не основанное на концептуальном понимании. Оптимальным путём работы с этим текстом является последовательное изучение и практика всех методов, начиная с самого первого. Но алгоритм изучения, конечно,

может меняться в зависимости от навыков и качеств самих практикующих. Вам необходимо понять, какой алгоритм оптимален именно для вас. Продолжайте практиковать каждый из методов випашьяны до тех пор, пока аналитическое исследование не приведёт вас к определённому постижению. Торопиться здесь некуда. Как часто говорят тибетские ламы: «Начните выполнять любой вид деятельности правильно и систематично, и вы непременно добьётесь успеха». Любую активность становится легче осуществлять, если заниматься этим регулярно.

Очень важно понимать, что система практики махамудры выходит за пределы тантры. В тексте содержится описание связи практики махамудры с практикой тантры, но медитация махамудры не ограничена общепринятыми принципами тантры. Целью всех высших практик тантры является реализация махамудры, но сама махамудра – это особая система медитации. Общепринятые практики тантры включают визуализацию божеств, повторение мантр, исполнение особых ритуалов, определённые песнопения и другие техники, которые не выполняются в рамках практики махамудры. В практике махамудры нет нужды опираться на эти техники; они даже не рассматриваются как нечто важное. Мы можем совмещать практику махамудры с практикой тантры, а можем не задействовать тантрические техники вовсе – в любом случае представленная в этом тексте система медитации является отдельной, полноценной и самодостаточной.

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

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

Ум постоянно вводит нас в заблуждение, обманывает, уводит в неправильном направлении и создаёт множество препятствий; он даже способен ввергнуть нас в пучину безумия. Но он также обладает потенциалом привести нас к просветлению и обнаружить такие качества нашего ума, о которых мы даже не подозревали. У нас есть выбор – оставать-

ся заблуждающимися, растерянными, полными недостатков существами (обычное состояние существ, которое в буддизме называется «существование в сансаре»), или стать буддой – просветлённым существом, «тем, кто пробуждён». Но просветление не сваливается на нас как некий дар; нам необходимо достичь его самим, постигая аспекты своей сущности до тех пор, пока мы не раскроем их все до единого.

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

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

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

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

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

чаем. Именно так и возникает карма – взаимосвязь причин и последствий. Именно так, согласно учению махамудры, ум погрязает в заблуждении.

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

Благодаря медитации мы можем постепенно научиться сохранять в процессе мышления и переживания эмоцио-

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

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

«я», которое возникает из-за самоидентификации с эго. Это истинная уверенность – трансцендентальная уверенность, которой не нужны никакие внешние опоры.

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

Если бы мы не обладали врождённой истинной природой, то для того, чтобы из невежественного, заблуждающегося, сбитого с толку индивидуума стать свободным, пробуждённым и просветлённым существом, нам пришлось бы затратить поистине невероятные усилия. Как говорится в учениях махамудры: «Из угля не выжать масла». Если бы у нас не было врождённой истинной природы, наше устремление к просветлению оставалось бы не чем иным, как очередной фантазией и мечтой. У нас не было бы основы, необходимой для достижения просветления. Невежество не может привести к просветлению, но просветление может преодолеть невежество. Однако если наша истинная природа является

чистой и её нельзя испортить, если её может обнаружить в себе каждый индивидуум, то просветление становится чем-то вполне реальным, чем-то достижимым.

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

Медитация махамудры учит нас пребывать в комфортном состоянии истинной природы, что позволяет нам в меньшей степени подвергаться тому давлению, которое оказывают на нас повседневные проблемы. Согласно учениям, настоящим источником наших тревожащих эмоций является

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

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

Мы «налегаем» на различные техники медитации и прак-

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

Именно так мы можем встретиться лицом к лицу с собственным естественным состоянием. Наше естественное со-

стояние невозможно обнаружить, разделяя себя на две части: «Это моё ложное „я“, а это моё истинное „я“». Нам необходимо воспринимать любой опыт, любые мысли и любые эмоции как самих себя и не испытывать чувство вины из-за того, что у нас в уме возникают подобные негативные состояния. Практикуя таким образом, мы избегаем подобного «раздвоения личности». Сама попытка отвергать тревожащие эмоции закрывает нам путь к мудрости. Мудрость рождается не в результате подавления и отрицания всех этих эмоциональных состояний, а благодаря их принятию и интеграции. В результате принятия и интеграции наши тревожащие эмоции самоосвобождаются, становясь мудростью. Мудрость и тревожащие эмоции представляют собой взаимозависимое единство. Медитация махамудры – это метод пребывания в естественном состоянии, где наши мысли и эмоции освобождаются сами собой, становясь мудростью.

# **Вводная часть**

## **Решение написать ЭТОТ текст**

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

# **Зачем необходимо медитировать на природе ума**

Этот раздел состоит из трёх частей:

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

## **Всё определяется умом**

Всё, что мы воспринимаем, возникает из самого ума – связано это с нашим пребыванием в сансаре или с высшим стремлением к достижению нирваны<sup>3</sup>. В «Сутре десяти бхуми» сказано:

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

---

<sup>3</sup> Это не связано с философскими дебатами о том, существует ли вне ума материальный мир. Если как следует проанализировать это положение, становится ясно: то, что, как нам кажется, является объективным и не зависит от ума, на самом деле неразрывно связано с нашими концепциями, представлениями и способом восприятия окружающих феноменов. До тех пор пока наш ум полностью не очистится от загрязнений, нельзя заявлять о том, что наше воззрение на окружающий мир является объективным.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

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

В «Тантре» совершенного единства» сказано:

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

Сакья Пандита сказал:

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

Мы можем задаться вопросом: как же у нас появилось  
твёрдая убеждённость, что внешний мир существует незави-

симо от нашего ума? Эта убеждённость возникла в силу заблуждения. Мы создали двойственность «я – внешние феномены» и теперь воспринимаем эти внешние феномены как независимо существующие объекты<sup>4</sup>. Это ошибочное убеждение основано на наших кармических отпечатках – привычных склонностях<sup>5</sup>. В «Сутре явления на Ланку» сказано:

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

В «Тантре совершенного единства» сказано:

---

<sup>4</sup> Внешний мир существует как совокупность связей, в которой каждая составляющая находится в зависимости от какой-либо другой и ничто не обладает независимым существованием. Буддизм проводит различие между естественным состоянием феноменов – то есть тем, как они пребывают на самом деле (*gnas lugs*), и тем, как они проявляются (*snang lugs*). Мы инстинктивно считаем, что объекты внешнего мира не зависят от нашего ума, что они материальны и обладают независимым существованием, но в действительности это вовсе не так. Внешние феномены существуют лишь во взаимозависимости друг с другом и с умом. Ум и окружающий внешний мир обладают одной и той же природой.

<sup>5</sup> Кармические отпечатки (санскр. *vasanas*, тиб. *bag chags*) – это привычные склонности, хранящиеся в бессознательной части нашего ума.

Наши впечатления о мире  
Есть не что иное, как производные ума.  
Его проявление возникает в силу искажённого  
восприятия.

Сараха сказал:

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

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

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

В «Тантре совершенного единства» сказано:

Позволяя плодиться в уме концептуальным  
заблуждениям,

Мы остаёмся дикарями, которые подвержены

Недобродетельным порывам —

Таким как гнев и вожделение.

Но стоит нам понять, как ум устроен, —

Мы постигаем его природу

И освобождаемся от пут,

Увидев всю тщетность

Гнева, вожделения, привязанности и неприязни.

Ум, освобождённый от загрязнений,

Есть состояние нирваны.

Нагарджуна сказал:

Очищая причины пребывания в сансаре,

Тем самым мы переходим в нирвану.

Ум – вот всего вершитель;

Вот кто ввергает нас в сансару и вот кто от неё освобождает, уводя в нирвану.

В «Сутре явления на Ланку» сказано:

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

В «Сутре облаков драгоценностей» сказано:

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

Несётся, как поток речной быстрины.

В «Тантре наставлений ваджрного купола» сказано:

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

И далее:

Этот ум не может осознать,  
Как сам предопределяет своё же собственное  
восприятие.  
Так ум себе наносит вред,  
Не в состоянии оставаться в собственной природе.

## **Вред от невыполнения медитации**

Мы не сможем получить какой-либо осязаемой пользы от учений, если не будем практиковать медитацию. Слушание определённых учений и размышление над ними, наши возвышенные духовные идеалы не принесут нам особой

пользы. Лишь медитация позволяет нам получить духовный опыт. В «Сутре гирлянды из цветов» сказано:

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

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

Паромщик, вознамерившийся помогать другим  
перебираться через реку,  
Отправился на дно, опрокинув неловким движением  
лодку.

Мы точно так же покончим со своей духовной жизнью,  
Реши мы отказаться от медитации.

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

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

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

В своём тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» Шан-

тидева сказал:

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

И далее:

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

В своём тексте «Письмо другу» Нагарджуна пишет:

Нам не получить прозрения без медитации.  
А если прозрение не возникнет,  
То не добиться нам и просветления.

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

мы не подкрепим всё это практикой медитации.

## **Польза от выполнения медитации**

Медитация позволяет нам обрести особую духовную силу и даёт нам возможность без затруднений использовать все её ресурсы. В «Сутре учений о таковости» сказано:

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

В «Сутре великой ушниши» сказано:

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

В «Сутре углубления реализации» сказано:

Выполнение практики медитации даже в течение одного мгновения принесёт намного больше пользы,

чем дарование материальных благ живым существам на протяжении целой вечности.

Лишь практика медитации позволит нам ослабить свою привязанность к собственному имуществу. Благодаря ей мы также обретём способность прорываться сквозь свои неуверенность и сомнения. Медитация принесёт нам прозрение, поможет развить такое духовное качество, как сострадание, и укрепить духовную силу, необходимую для того, чтобы приносить пользу другим живым существам, и привести их на духовный путь. В «Сутре запредельной мудрости» сказано:

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

В «Сутре обета бодхисаттвы Кшитигарбхи» сказано:

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

В тексте «Повторение имён сутры Дхармы» сказано:

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

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Практика медитации может вывести каждого на один из трёх уровней просветления<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Три уровня просветления – просветление шраваков, просветление бодхисаттв, просветление будды.

# **Книга I. Краткое описание общей системы практик медитации**

## **1. Общая практика медитации**

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

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

которые только существуют в буддийских учениях, можно условно отнести к одной из этих двух категорий. Как сказано в тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл»:

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

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

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

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

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

от практик пребывания в покое и проникающего видения.

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

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

Медитация махамудры начинается с тренировки навыка сохранения ума в состоянии неотвлечения – это и есть практика медитации пребывания в покое. Далее мы расширяем границы этой практики, приучая ум оставаться в его естественном состоянии, поддерживая ясность, а это уже не что

иное, как практика проникающего видения. Практика пребывания в покое позволяет установить ум в состояние односторонней концентрации, а медитация проникающего видения способствует возникновению различающей мудрости. В третьей книге текста «Ступени медитации» сказано:

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

## **2. Общие практики медитации пребывания в покое и проникающего видения**

### **Необходимые условия для практик пребывания в покое и проникающего видения**

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

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

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

Гампопа сказал:

Пребывание в состоянии покоя становится возможным, когда при стечении благоприятных

обстоятельств мы встречаем аутентичного учителя, что позволяет нам очистить загрязнения ума.

Во второй книге текста Камалашилы «Ступени медитации» сказано:

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

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

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

В том месте, которое мы выбираем для духовных

поисков,  
Должно быть в достатке воды и провианта,  
А также надёжное жилище  
И окружение дружелюбных соседей.

Отсутствие чрезмерных желаний означает, что мы легко можем избавиться от привязанности к материальному и без затруднений обходиться умеренным количеством и качеством еды, питья и одежды. Удовлетворённость тем, что имеешь, означает, что вы довольствуетесь тем, что у вас есть на данный момент, и не мечтаете о чём-то сверх того. Отказ от повседневной суеты означает, что мы не вовлекаемся в деловую активность, не поддерживаем связи с мирянами и монахами, не ведём медицинскую практику и не занимаемся астрологией<sup>7</sup>. Поддерживать моральную дисциплину мирянина означает отказаться от такого поведения, которое несовместимо с нашими целями. Устранение концептуальных построений осуществляется путём постепенного осво-

---

<sup>7</sup> Таши Намгьял имеет здесь в виду практику медитации в строгом ретрите, когда не рекомендуется фокусировать внимание на окончательной и относительной истинах. Размышление о двух аспектах истины и их взаимосвязи во время подобной медитации может привести к отвлечению. Точно так же дело обстоит с медицинской и астрологической практиками, а также с общением с мирянами и монахами. Все эти виды деятельности могут привести к отвлечению и как результат – к потере медитативной концентрации. Таши Намгьял, конечно же, не подразумевает, что практикующим вообще нельзя заниматься подобными вещами, он лишь имеет в виду, что если вы вовлекаетесь в них во время ретрита по медитации, они могут помешать вам поддерживать состояние покоя.

бождения от фиксации на мирских благах, которое становится возможным благодаря размышлению о вреде страстного желания обладать материальными ценностями и постепенному развитию отречения от них за счёт осознания непостоянства.

Возможность посоветоваться с аутентичным учителем подразумевает общение с кем-то, кто обладает достаточными знаниями, чтобы учить других трём навыкам – слушанию учений, размышлению о них и последующей медитации. Такой человек должен обладать способностью объяснять нюансы и особенности выполнения практик пребывания в покое и проникающего видения. Знание содержания учений подразумевает, что мы должны хорошо разбираться в положениях учений уровня окончательного смысла и не увязать в учениях уровня интерпретируемого смысла<sup>8</sup>. Правильно

---

<sup>8</sup> Учения, в которых описывается истинная реальность, называются учениями уровня окончательного смысла (санскр. *niratha*, тиб. *nges don*), поскольку они напрямую указывают на окончательный смысл, и потому их надо воспринимать буквально. Учения, в которых описывается условная реальность, называются учениями уровня интерпретируемого смысла (санскр. *neyartha*, тиб. *drang don*), поскольку требуют дополнительного объяснения и не могут быть восприняты буквально. Например, в некоторых сутрах утверждается, что можно достичь просветления, повторив мантру определённое количество раз. Если бы мы восприняли такое утверждение буквально, то подумали бы, что достичь просветления довольно легко. В сутрах говорится о таких вещах лишь потому, что некоторые люди не обладают ни временем, ни возможностью целиком посвятить себя изучению и медитации. Условные учения обычно называют на тибетском языке термином *thar bstan*, где *thar* означает «освободить», а *bstan* – «учения, дарованные с определённым намерением». В этих учениях не идёт речь об оконча-

осуществлять размышление означает, что, получив учения уровня окончательного смысла, нам следует обрести верное воззрение, которое свободно от крайностей.

## **Устранение препятствий в практике пребывания в покое и проникающего видения**

Этот раздел состоит из трёх частей:

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

### **1. Как распознать препятствия**

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

---

тельной истине. Джатаки являются примером учений *thar bstan*. Так, в Джатаках есть история о том, как Будда в одном из своих предыдущих перерождений пожертвовал собой, чтобы накормить голодающую тигрицу с тигрятами. Эту историю следует пояснить, показав, что это метафора, подчёркивающая важность сострадания, которая призвана вдохновить последователей учения. Джатаки – это прекрасные истории, но в них не идёт речь об окончательной реальности феноменов. Каждого отдельного человека вдохновляет что-то своё, но если мы настроены по отношению к духовному пути всерьёз, нам необходимо уделять больше внимания учениям уровня окончательного смысла.

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

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

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

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

И далее:

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

приносящими пользу или бесполезными.

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

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

В тексте «Сокровищница абхидхармы» сказано:

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

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

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

И далее:

Что такое ступор? Ум впадает в ступор, когда в нём постоянно крутятся мысли о том, что является благом, что неблагом, а что нейтральным; уместно что-либо или неуместно; стóбит что-либо внимания или не стоит. В результате все движения ума остаются безрезультатными, а его концентрация ослабевает. Пока наш ум вовлечён в безрезультатную ментальную активность, его состояние остаётся неустойчивым<sup>9</sup>.

И далее:

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

В данном контексте сомнения, возникающие в уме, касаются прежде всего взаимосвязи абсолютной и относительной

---

<sup>9</sup> Вялость возникает в силу вовлечённости в умственные построения и потери концентрации, она не имеет никакого отношения к морали. Когда мы медитируем, очень важно привести ум, обычно склонный к оценочным суждениям, в состояние покоя. Нам не следует оценивать что-либо как благое или неблагое, полезное или бесполезное и т.д., поскольку такие рассуждения лишь послужат причиной возникновения заблуждений, и мы утратим ясность восприятия.

реальности, а также Четырёх благородных истин<sup>10</sup>. Чрезмерное желание – это желание заполучить побольше одних и тех же предметов. Подобное чрезмерное желание не даёт уму установиться в состояние покоя. Мысли, связанные с неприязнью, – это желание нанести кому-либо вред на уровне тела или ума. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

---

<sup>10</sup> Четыре благородные истины (санскр. *chatur-arya-satya*, тиб. *bden pa rnam bzhi*) – истина о страдании (санскр. *duhkha-satya*, тиб. *sdug bsngal gyi bden pa*), истина о причине страдания (санскр. *samudaya-satya*, тиб. *kun 'byung gi bden pa*), истина о прекращении страдания (санскр. *nirodha-satya*, тиб. *'gog pa'i bden pa*), истина о пути, ведущим к прекращению страдания (санскр. *marga-satya*, тиб. *lam-gyi bden pa*). Общая структура любой буддийской практики должна основываться на этих Четырёх благородных истинах. Какую жизнь можно назвать правильной? В чём смысл жизни? На это следует отвечать: «Правильная жизнь – это жизнь счастливая» – и тут же спросить себя: «Что же такое счастье, которого следует добиваться?». Настоящее счастье возникает благодаря очищению загрязнений и омрачений ума. Очищение ума от загрязнений и омрачений позволяет нам понять, что те поиски счастья, в которые мы вовлечены в обычной жизни, в большинстве случаев приносят нам лишь вред. Наше относительное «я» – это что-то, что невозможно сбросить со счетов. Четыре благородные истины основаны на предположении, что наш жизненный опыт играет важную роль, поскольку помогает нам избавиться от страдания и проложить дорогу к счастью. Что ещё может помочь нам пройти весь путь – распознать существование страдания, обнаружить его причину, решиться освободиться от него, вступив на Благородный восьмеричный путь, ведущий к нирване? Всё это становится возможным благодаря тому, что в буддизме не отрицается относительное собственное «я». Что в буддизме действительно отрицается – так это всевозможные ошибочные представления о гипотетическом и метафизическом «я». Люди с разным восприятием и интеллектом никогда не смогут договориться между собой о том, чьи представления являются верными.

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

И далее:

Если бодхисаттва, давший обеты махаяны, вдруг забывает о своём намерении и скатывается в состояние архата или шравака<sup>11</sup>, это называется «отвлечение, связанное с умственной активностью».

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

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

Если бодхисаттва отвлекается на какие-либо

---

<sup>11</sup> Мотивация шраваков считается эгоистичной, поскольку они заинтересованы прежде всего в улучшении собственных условий существования. Если бодхисаттва начинает думать исключительно о себ, и уделяет основное внимание собственной ситуации, то тем самым отвлекается и забывает о своём изначальном намерении. Устремление бодхисаттвы ослабевает в силу перемещения его внимания с принесения пользы другим существам на принесение пользы себе самому.

внешние феномены и теряет из-за этого концентрацию, это называется «отвлечение на проявление».

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

В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

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

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

## 2. Противоядия, необходимые для устранения препятствий

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

Препятствия, о которых здесь пойдёт речь, – это ментальные вялость и возбуждение<sup>12</sup>. Эти препятствия могут проявляться самым разнообразным образом. Когда возникает возбуждение, следует размышлять о непостоянстве. Когда возникает беспокойство, следует перестать думать о том, что привело к его возникновению. Если возникла вялость, нужно подумать о чём-то приятном и поднимающим настроение<sup>13</sup>. Сонливость устраняется с помощью визуализации све-

---

<sup>12</sup> Состояние вялости (санскр. *styana*, тиб. *rmugs pa*) и возбуждения (санскр. *auddhatya*, тиб. *rgod pa*) непрерывно переходят одно в другое и способствуют друг другу. Это происходит из-за того, что мы всё время бросаемся из одной крайности в другую. Мы вернёмся к объяснению этих препятствий во второй книге.

<sup>13</sup> Если вы чувствуете усталость, это не значит, что нужно непременно прекращать медитацию. Однако если вялость или ступор возникают снова и снова, вне зависимости от того, сколько усилий вы готовы прилагать к концентрации, сессию лучше прервать. Если вы будете заставлять себя медитировать, это лишь приведёт к возникновению новых препятствий. Тренируя ум в концентрации, нужно придерживаться твёрдой, но щадящей дисциплины, чтобы, с одной стороны, не позволять уму слишком расслабляться, а с другой – не перестараться в приложении волевых усилий. Дисциплина нужна, чтобы поддерживать регу-

та, который проясняет ум. Если у нас зародились сомнения, стоит проанализировать их причину. Если возникает цепляние к чувственным удовольствиям, нужно поразмышлять о вреде, который они приносят. Если мы ощущаем неприязнь, нужно зародить сострадание. В тексте «Различение середины и крайностей» сказано:

Мы преодолеваем пять препятствий, применяя пять противоядий.

Для того, чтобы преодолеть лень, следует развивать уверенность, интерес, усердие и гибкость. Для того, чтобы преодолеть забывчивость применительно к необходимости выполнять практику медитации, следует развивать памятование. Для того, чтобы преодолеть вялость и возбуждение, следует развивать бдительность. Для того, чтобы преодолеть

---

лярность занятий практикой медитации, не допуская при этом чрезмерных усилий. Вы можете пробовать разные методы устранения препятствий. Если почувствуете сонливость, попробуйте привести тело в правильное положение. Следите за тем, чтобы не передатать. Если почувствуете возбуждение, следует перевести фокус внимания на ощущения в ягодичах и бёдрах, что позволит почувствовать устойчивость положения вашего тела. Можно также немного приоткрыть глаза. При сонливости нужно сфокусировать внимание на ощущениях в плечах и голове, выпрямить спину, расправить грудную клетку и широко раскрыть глаза. Освещение тоже играет существенную роль. Если свет в помещении, где вы практикуете, слишком яркий, это может привести к возбуждению, а если слишком тусклый – то к вялости и ступору. Если в помещении слишком холодно, это может способствовать возникновению возбуждения, а если слишком жарко, то вялости. Нам необходимы совершенные условия.

недостаточное усердие, следует приложить больше усилий. Если вдруг мы обнаруживаем, что пытаемся применять одно из противоядий слишком интенсивно (чрезмерное усердие), следует привести ум в состояние равновесия. В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

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

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

Когда тело обретает гибкость, оно становится лёгким, бодрым и больше не подвержено вялости. Когда ум обретает гибкость, в нём легче рождаются высокие

устремления, и он охотнее вовлекается в созерцание. Физическая и умственная гибкость не возникают сами по себе – для этого необходима усердная практика медитации.

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

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

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

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

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

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

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

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

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

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

Опыт пребывания в состоянии равновесия связан с ощущением радости, ментальной ясности,

умиротворения и другими подобными ощущениями.

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

Как только мы привыкнем пребывать в состоянии равновесия, нам больше не нужно будет принуждать себя фиксировать внимание на объекте медитации. Опыт пребывания в состоянии равновесия возникает тогда, когда мы больше не отвлекаемся из-за возникновения вялости и возбуждения.

## **2.2. Особые методы устранения препятствий вялости и возбуждения**

### **2.2.1. Устранение условий возникновения вялости и возбуждения**

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

Вялость возникает в силу следующих условий:

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

Ментальное возбуждение возникает в силу первых четырёх причин: отсутствие контроля над чувственным восприятием; переедание; нерегулярность практики (пропуск утренних и вечерних сессий); неприменение осознания в повседневной жизни. Причиной возникновения возбуждения может также послужить неспособность контролировать свои желания, агрессию и другие негативные склонности. Этому также способствует недостаток навыков, способствующих нашему развитию. Мы не прилагаем усилий к тому, что-

бы контролировать свои желания и позволяем себе вовлекаться в повседневные рутинные дела.

### 2.2.2. Устранение вялости и возбуждения

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

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

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

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

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

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

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

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

Депрессию можно устранить, сконцентрировавшись на ярко освещённых объектах, которые проясняют ум. Если вялость начинает брать верх, прерви сессию медитации, умой лицо и соверши прогулку на свежем воздухе. Если дело происходит ночью, посмотри на звёзды, освежив таким образом своё восприятие. Если возникает возбуждение, поразмышляй о непостоянстве и несубстанциональности<sup>14\*</sup> всех феноменов. Это также поможет тебе взбодриться, пока твой ум пребывает в состоянии покоя. Как сказано в первой книге текста «Ступени медитации»:

---

<sup>14</sup> В данной книге, когда речь идёт о субстанции или субстанциональности, подразумевается значение, указанное в «Большом современном толковом словаре русского языка» [Ефремова Т.Ф. © 2006]: «Субстанция – то, что существует само по себе и не зависит ни от чего другого».

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

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

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

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

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

Необходимо приложить все усилия к тому, чтобы держать под контролем собственное чувственное восприятие и воздерживаться от крайностей в своём поведении в период после медитации. Таким же образом следует избегать мыслей, приводящих к возбуждению. Очень полезно совершать простирания. Если возникнет вялость тонкого уровня, необхо-

димом усилить концентрацию, а если возникнет возбуждение, следует расслабиться и немного рассеять внимание.

## **Истинная природа пребывания в покое и проникающего видения**

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

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

И далее:

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

В «Сутре облаков драгоценностей» сказано:

Медитация пребывания в покое —

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

В тексте «Украшение сутр» сказано:

Так знай: когда хранишь свой ум в покое —  
Это практика шаматхи.

Когда аналитически исследуешь феномены —  
Это практика випашьяны.

И далее:

Установление ума в состояние собственной чистоты – это шаматха.

Когда анализируешь это состояние – это випашьяна.

Васубандху сказал:

Когда ты в состоянии удерживать внимание ума на выбранном объекте, то он остаётся полностью собран, а если ты не способен это сделать, то он рассеян.

Когда ум способен непрерывно фиксировать внимание на определённом объекте, это и есть медитация пребывания в покое. Когда проводишь аналитическое исследование феноменов с целью постичь реальность, это и есть медитация проникающего видения.

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

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

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

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

Будда: «Лишь один – объект концептуального

мышления».

В «Сущностных наставлениях по праджняпарамите» сказано:

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

Во второй книге текста «Ступени медитации» сказано:

Медитация пребывания в покое – это способность сохранять гибкость тела и ума путём фокусирования внимания на внутреннем объекте медитации. Этот процесс связан с ощущениями радости, должен происходить естественным путём и не должен прерываться, поскольку все препятствия были устранены. Медитация проникающего видения – это аналитическое исследование естественной природы этой гибкости<sup>15</sup>.

Пока мы не разовьём достаточную гибкость тела и ума,

---

<sup>15</sup> Гибкость тела и ума (санскр. *prasrabdhi*, тиб. *shin sbyangs*) переводят обычно как «совершенное состояние лёгкости».

нам не добиться окончательного результата практик пребывания в покое и проникающего видения. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

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

В «Сущностных наставлениях по праджняпарамите» сказано:

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

Как же нам развить физическую и ментальную гиб-

кость? Для этого необходимо преодолеть вялость и возбуждение, получить опыт переживания проникающего видения и устранить беспокойство. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

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

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

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

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

## **Различия между пребыванием в покое и проникающим видением**

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

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

Васубандху сказал:

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

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

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

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

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

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

И далее:

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

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

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

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

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

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

В тексте «Компендиум абхидхармы» сказано:

Что такое проникающее видение? Оно развивается благодаря систематическому применению аналитического исследования истинной природы

феноменов и того, как они проявляются. Его развитию способствует логический анализ двойственности и недвойственности, а также размышление о препятствиях и концептуальных усложнениях с целью установить, чего следует избегать, а что развивать.

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

Будда: «Каковы четыре аспекта проникающего видения?».

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

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

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

Монах: «С помощью: 1) логики, интеллектуального

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

И далее:

Существует трое врат и шесть методов развития проникающего видения. Все аспекты проникающего видения можно объединить в эти три категории<sup>16\*</sup>. Проникающее видение можно развить также благодаря аналитическому исследованию истинной природы ума, которое проводится шестью методами: 1) аналитическое исследование того, является истинная природа ума чем-то реальным; 2) аналитическое исследование того, является ли она чем-то субстанциональным; 3) аналитическое исследование её характеристик; 4) аналитическое исследование с позиции сравнения её с пространством; 5) аналитическое исследование с позиции трёх времён; 6) аналитическое исследование с применением логики.

---

<sup>16</sup> Речь, видимо, идёт о трёх условиях развития проникающего видения, упомянутых в цитате в начале главы текста «Компендиум абхидхармы»: 1) аналитическое исследование истинной природы феноменов и их внешнего проявления; 2) логический анализ двойственности и недвойственности; 3) размышление о препятствиях и концептуальных усложнениях.

## Этапы практик пребывания в покое и проникающего видения

В учениях сутры, то есть экзотерических (открытых для всех непосвящённых) учениях, основное внимание уделяется практике пребывания в покое. В них подчёркивается, что важно сначала привести ум в состояние покоя, и только потом приступать к практике проникающего видения. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Опираясь на сделанное, мы осуществляем предстоящее.  
Вышестоящее опирается на нижестоящее.  
Тонкий уровень зависит от грубого.  
Такой порядок должен быть сохранён.

То же самое говорится и о деяниях, уводящих за пределы (парамитах)<sup>17</sup>. Сначала следует посвятить себя практике щедрости, затем терпения, затем моральной дисциплины, затем усердия и так далее, поскольку каждая последу-

---

<sup>17</sup> Шесть уводящих за пределы деяний (санскр. *paramitas*, тиб. *pha rol tu phyin pa drug*) – щедрость (санскр. *dana*, тиб. *sbyin pa*), моральная дисциплина (санскр. *sila*, тиб. *tshul khrims*), терпение (санскр. *ksanti*, тиб. *bzod pa*), усердие (санскр. *virya*, тиб. *brtson 'grus*), концентрация (санскр. *dhyana*, тиб. *bsam gtan*), различающая мудрость (санскр. *prajna*, тиб. *shes rab*).

ющая парамита является более продвинутой, чем предыдущая. В тексте «Письмо другу» сказано:

Нам не обрести проникающего видения,  
Не опираясь на пребывание в покое.

В тексте «Вступление на путь бодхисаттвы» сказано:

Лишь благодаря шаматхе  
Мы в состоянии приступить к випашьяне  
И устранить конфликт эмоциональных состояний.  
Поэтому вначале практикуй шаматху.

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

ние.

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

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

Проникающее видение возможно обрести без пребывания в покое

И можно пребывать в покое, применяя проникающее видение.

В «Трактате о бхуми» сказано:

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

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

# **Совместная практика пребывания в покое и проникающего видения**

Этот раздел состоит из двух частей:

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

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

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

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

В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

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

освободиться от страданий рождения, старости и смерти.

Не имеет значения, сколько мы будем практиковать пребывание в покое, – это поможет нам лишь на время устранить свои эмоциональные проблемы и ментальные омрачения, окончательно преодолеть их мы всё равно не сможем. Медитация пребывания в покое не устраняет скрытые ментальные загрязнения и не может освободить нас от влияния кармических отпечатков и склонностей, которые мы накопили за время существования в сансаре с безначальных времён. Во второй книге «Ступени медитации» сказано:

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

В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Благодаря приведению ума в состояние покоя мы обретаем способность контролировать свои

эмоциональные состояния. Благодаря развитию проникающего видения мы учимся устранять их на уровне подсознательных процессов.

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

Шаматха делает ум непоколебимым.

Випашьяна делает его незыблемым, как гора.

## **2. Как объединять практики пребывания в покое и проникающего видения**

Когда мы достигаем девятой стадии медитации пребывания в покое и становимся способны пребывать в состоянии медитативной концентрации, мы направляем всё внимание на аналитическое исследование в рамках медитации проникающего видения. Это состояние медитативной концентрации не нарушается вялостью и возбуждением – это как раз то состояние ума, которое необходимо для аналитического исследования, используемого в практике проникающего виде-

ния. Если мы практикуем шаматху, то способность практиковать випашьяну появляется у нас сама собой и не требует каких-либо особых усилий. Эти две практики взаимосвязаны между собой. В тексте «Ступени шраваков» сказано:

В какой момент следует совмещать практики шаматхи и випашьяны и почему это описывают как путь объединения? Практики шаматхи и випашьяны совмещают, когда достигнута девятая стадия медитативной концентрации<sup>18</sup>. На этом этапе мы нацелены на то, чтобы обрести различающую мудрость, с помощью которой можно постичь окончательную реальность, и это естественным образом приводит нас на путь випашьяны. В таких условиях практика випашьяны уже не требует усилий. Шаматха и випашьяна объединяются в единую практику медитации.

В третьей книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда ум естественным образом пребывает в состоянии медитативной концентрации, оставаясь не подверженным вялости и возбуждению, он ясно осознаёт собственную истинную природу. Оставьте

---

<sup>18</sup> Девять стадий практики пребывания в покое, которые представляют собой девять последовательных уровней медитативной концентрации, будут объяснены подробно во второй книге в соответствующем разделе.

любые усилия и просто поддерживайте это состояние. Это и есть достижение единства шаматхи и випашьяны.

В тексте «Сущностные наставления по праджняпарамите» говорится, что достигнутая способность фокусироваться на различающей мудрости – это «объединение практик шаматхи и випашьяны». Это описывается тибетским термином *'zung 'brel*, где *'zung* означает «объединение», а *'brel* – «взаимосвязь».

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

Если бы практики шаматхи и випашьяны были абсолютно разными, то между ними можно было бы наблюдать радикальные различия. Каждая из них обладала бы совершенно отличной природой – одна неконцептуальной, а другая кон-

цептуальной. Но мы не можем утверждать, что практика шаматхи выполняется абсолютно вне концепций.

Некоторые могут возразить, что визуализация божеств не является концептуальным процессом, что это лишь проявление образов. Однако мы можем задать им вопрос: «Как может существовать проявление образа без использования концепций?». Однако некорректно было бы и заявлять обратное – что практики шаматхи и випашьяны всегда используют концепции, поскольку существуют такие методы медитации проникающего видения, которые подразумевают пребывание ума в состоянии, в котором отсутствуют процессы размышления или анализа. Например, мудрость неразличения, присущая Будде, считается неконцептуальной, поскольку является абсолютной формой проникающего видения. Неправильно было бы утверждать также, что медитация шаматхи полностью исключает какие-либо ментальные процессы, поскольку использование концепций для развития памятования является в рамках этой практики обычным делом.

Почему же тогда считается, что объект медитации шаматхи не связан с концепциями, а объект випашьяны связан? Подобные утверждения можно назвать верными лишь с точки зрения общего смысла. Мы не можем установить абсолютные различия между этими двумя практиками медитации. Например, когда мы визуализируем божество, то для того, чтобы построить визуализацию, мы используем ша-

матху, а для того, чтобы установить истинную природу этого образа, мы используем випашьяну. Осознание отсутствия реального независимого существования подобного образа – это и есть опыт переживания проникающего видения. Именно поэтому опыт переживания, связанный с обеими техниками медитации, следует рассматривать как единый опыт, обладающий двумя аспектами, а не как опыт, полученный в результате выполнения двух различных практик медитации. Наш медитативный опыт будет обладать двумя аспектами – аспектом шаматхи и аспектом випашьяны. Медитация пребывания в покое подразумевает концентрацию на визуализируемом выбранном объекте, которая исключает перевод внимания на что-либо другое. Медитация проникающего видения подразумевает аналитическое исследование природы этой концентрации при условии сохранения осознания того, что и объект медитации, и ментальный процесс его анализа не обладают реальным независимым существованием. В результате подобной техники медитации шаматха и випашьяна становятся неразрывно связаны между собой и представляют единство, обладающее двумя аспектами. Это и есть объединение двух практик медитации – пребывания в покое и проникающего видения.

## **Плоды практик шаматхи и випашьяны**

Плоды практик пребывания в покое и проникающего ви-

дения связаны, с одной стороны, с очищением потока ума, а с другой – с зарождением различающей мудрости. В тексте «Разъяснение сутры, раскрывающей смысл» сказано:

Мы очищаем свой поток ума при помощи шаматхи.

Мы зарождаем мудрость при помощи випашьяны.

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

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

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

Практика пребывания в покое также помогает нам противостоять искушению чувственных удовольствий и развивать

высшее знание. Благодаря этой практике мы обретаем способность решать проблемы, которые возникают из-за страстного желания, одержимости чувственными удовольствиями и различных состояний страдания<sup>19</sup>. Преодолевая эти загрязнения, мы обретаем способность освоить четыре этапа медитативной концентрации, которые связаны с мирами богов. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

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

В тексте «Письмо другу» сказано:

Практика самадхи четырёх этапов

Позволяет нам устранить чрезмерное желание, эйфорию, стремление к удовольствиям и печаль.

Благодаря этому мы достигаем блаженства, подобного

---

<sup>19</sup> Основными загрязнениями являются пять ядов – неприязнь, привязанность, неведение, гордыня и зависть. Второстепенными загрязнениями считаются все остальные яды ума, которые возникают из этих основных ядов, – такие как ненависть, беспокойство, алчность и другие. Все ментальные загрязнения так или иначе связаны с одним из этих пяти ядов. Неведение не является загрязняющим эмоциональным состоянием как таковым, это лишь предпосылка такого состояния.

тому, что ощущают боги,  
Которые обитают в мире форм.

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

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

Практика проникающего видения способствует обретению счастья и гармонии, которые рассматриваются как промежуточная цель, а также приводит к выходу за пределы трёх способов существования, что считается окончательной целью. Это становится возможным, когда происходит постижение истинной природы всех феноменов<sup>20</sup>. Окончательным результатом выполнения этих двух методов практики медитации является достижение просветления. В тексте «Сутра запредельной мудрости. Краткое изложение» сказано:

Всё счастье всех будд,  
Бодхисаттв, шраваков и пратьекабудд,

---

<sup>20</sup> Нашей промежуточной целью является самосовершенствование в качестве человеческого существа, а нашей окончательной – достижение просветления.

Богов, а также всех других существ  
Рождается из высшей различающей мудрости.

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

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

В «Сутре запредельной мудрости из семиста строф» сказано:

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

Гампопа сказал:

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

Существует пять факторов, связанных с практиками пре-

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

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

### **3. Общая практика медитации пребывания в покое**

#### **Подготовка к установлению ума в состояние покоя**

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

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

В тексте «Ступени медитации» сказано:

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

## **Выбор объекта медитации**

Этот раздел состоит из четырёх частей:

1. Общее объяснение
2. Объекты, подходящие для различных видов медитации
3. Объекты медитации, с которых следует начинать
4. Сохранение визуализируемого образа во время медитации

# 1. Общее объяснение

## 1.1. Обычные объекты

Существует четыре вида объектов, используемых в визуализации:

1. Выбранные объекты медитации, определяемые концепциями. «Выбранный объект медитации» в этом контексте обозначает не объекты окружающего внешнего мира, а ментальные образы этих объектов.

2. Выбранные объекты медитации, не определяемые концепциями. Это объекты окружающего внешнего мира, используемые для фокусирования внимания. Мы учимся фокусировать своё внимание на истинной природе всех феноменов, которые могут быть выбраны как объекты медитации, и пытаемся постичь окончательную реальность.

3. Самые необычные феномены окружающего внешнего мира. Мы принимаем в качестве объектов абсолютно любые феномены, какие только могут существовать в окружающем внешнем мире.

4. Объекты медитации, которые соответствуют нашим желаниям. Мы выбираем для медитации любой из подобных объектов и раз за разом фокусируем на нём внимание до тех пор, пока он не становится для нас настолько привычным, что концентрация

внимания на нём сама по себе помогает нам избавиться от загрязнений.

## 1.2. Объекты-противоядия

Подобные объекты являются контрмерами для преодоления соответствующих импульсов и эмоциональных состояний. В момент внезапного возникновения тревожащего эмоционального состояния нам необходимо применить какое-то средство, чтобы устранить его. Пока же подобное эмоциональное состояние не возникло, нам следует сделать всё необходимое для того, чтобы предотвратить его будущее возникновение. Аналитическое исследование<sup>21</sup> состоит из пяти техник:

1. Размышление об отталкивающих характеристиках тела, которое помогает преодолеть страстное желание. Мы фокусируем внимание на тех особенностях тела, которые кажутся нам непривлекательными, таких как анус и растительность вокруг него<sup>22</sup>, и наша желанность проходит само собой.

2. Если у нас появляется идея причинить кому-то вред, следует вытеснить её мыслями о сострадании,

---

<sup>21</sup> Аналитическая медитация (санскр. *vicara-bhavana*, тиб. *dpyad bsgom*) – это форма випашьяны (санскр. *vipashyana*, тиб. *lhag mthong*), она связана с использованием концепций.

<sup>22</sup> В тексте сказано про волосы и анус отдельно, но если представить их вместе, то получится как раз подходящий объект медитации.

которое нужно направить на своих врагов, друзей и людей, к которым мы относимся нейтрально.

3. Для того, чтобы устранить неведение, следует проанализировать двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения. Нужно попытаться понять, как определённые причины и условия приводят к соответствующим результатам.

4. Принятие в качестве объекта медитации шести сфер – психофизических элементов земли, воды, ветра, огня, пространства и сознания.

5. Принятие в качестве объекта медитации дыхания. Мы учимся направлять всё внимание на дыхание, прекращая таким образом процесс усложнённого мышления.

### **1.3. Объекты, связанные с мудростью**

Объекты, связанные с мудростью, используются в особых методах практики, которые помогают нам постичь отсутствие независимого существования собственного «я». Этот метод практики не связан с анализом психофизических элементов и включает пять техник:

1. Аналитическое исследование природы психофизических составляющих. Мы приходим к выводу, что наше собственное «я» не является чем-то, что существует независимо от психофизических

составляющих<sup>23</sup>.

2. Аналитическое исследование структур чувственного восприятия. Мы размышляем о восемнадцати аспектах структур чувственного восприятия – шести органах чувств, шести их объектах и шести сознаниях<sup>24</sup>.

3. Аналитическое исследование воспринимаемых образов. Мы приходим к выводу, что шесть органов чувств являются условиями для функционирования шести видов сознания, а шесть объектов органов чувств обуславливают восприятие. Шесть сознаний же в свою очередь возникают непосредственно после сенсорного контакта органов чувств со своими объектами и ведут к возникновению последующих мыслей.

4. Размышление о звеньях цепи взаимозависимого возникновения. Мы приходим к выводу, что двенадцать звеньев цепи взаимозависимого возникновения ведут к страданию и не обладают

---

<sup>23</sup> Психофизическими составляющими (санскр. *panca-skandha*, тиб. *phung po lnga*) считаются: сознание (санскр. *viññana-skandha*, тиб. *nam shes kyi phung po*), ощущения (санскр. *vedanaskandha*, тиб. *tshor ba'i phung po*), привычные склонности (санскр. *samskara-skandha*, тиб. *'du byed kyi phung po*), опыт восприятия (санскр. *samijña-skandha*, тиб. *'du shes kyi phung po*), физическое тело (санскр. *rūpa-skandha*, тиб. *gzugs kyi phung po*).

<sup>24</sup> 18 аспектов чувственного восприятия (санскр. *dhatu*, тиб. *kham*) включают шесть органов чувств (глаза, уши, нос, язык, тело и ум), шесть сознаний (визуальное сознание, аудиальное сознание, вкусовое сознание, обонятельное сознание, осязательное сознание, ментальное сознание) и шесть объектов восприятия (форма, звук, запах, вкус, тактильные ощущения, составные и несоставные феномены).

независимым существованием<sup>25</sup>.

5. Искусное распознавание приемлемого и неприемлемого. Мы постепенно понимаем, какие намерения приводят к тем или иным действиям и какие действия приводят к тем или иным результатам. Таким образом мы приходим к выводу, что негативные намерения являются импульсом к негативным действиям, которые в свою очередь приводят к негативному результату.

## **1.4. Объекты, способствующие устранению эмоциональных загрязнений**

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

1. Четыре уровня медитативной концентрации: первая связана со сферами богов мира желаний, вторая – с миром форм, третья – с миром без форм, четвёртая – с миром отсутствия мышления. Мы начинаем с медитативной концентрации грубого уровня и постепенно продвигаемся к медитативной концентрации тонкого уровня, связанной со сферами

---

<sup>25</sup> 12 звеньев цепи взаимозависимого возникновения (санскр. *dvadasa-pratītyasamutpada*, тиб. *rtēn 'brel bcu gnyis*): 1) неведение; 2) формирование кармы; 3) сознание; 4) ум и форма; 5) шесть структур чувственного восприятия; 6) сенсорный контакт; 7) образы восприятия; 8) страстное желание; 9) цепляние; 10) становление; 11) рождение; 12) старение и смерть.

богов, до тех пор, пока не достигнем уровня немедитации.

2. Четыре благородные истины. Мы постигаем шестнадцать аспектов непостоянства, размышляя о страдании, его причине, его прекращении и пути, который ведёт к его прекращению. Подобные размышления можно применять как в медитации шаматхи, так и в медитации випашьяны. Мы используем их как выбранные объекты концентрации в практике медитации шаматхи и подвергаем их анализу в рамках практики медитации випашьяны.

## **2. Объекты, подходящие для различных видов медитации**

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

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

И далее:

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

В этой же сутре сказано:

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

И далее:

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

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

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

### **3. Объекты медитации, с которых следует начинать**

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

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

Благородный Арьясура сказал:

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

Начальный этап медитации шаматхи включает два аспекта. Бодхибхадра сказал:

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

Некоторые люди считают, что практикующим нельзя использовать в качестве выбранных объектов медитации деревья и камни. Конечно, лучше использовать в качестве выбранного объекта статую Будды. Но на самом деле это не является принципиальным вопросом. В любом случае нам необходимо использовать памятование для того, чтобы ум не отвлекался и сохранял концентрацию, а также использовать бдительность с целью вовремя распознавать, что памятование ослабло и мы отвлеклись от медитации<sup>26</sup>. В «Сут-

---

<sup>26</sup> В начале мы намеренно прилагаем усилия к тому, чтобы сохранять памятование, до тех пор пока не сможем автоматически замечать, что отвлекаемся или засыпаем во время медитации. Распознавание того, что мы отвлеклись, – это функция бдительности. Бдительность – это что-то вроде системы оповещения, которая немедленно подаёт сигнал, когда что-то случается. Бдительность

ре царя медитативного равновесия» сказано:

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

В третьей книге текста «Бхаванаakraма» сказано:

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

Если вам удаётся концентрировать внимание на подобном образе, то можно выполнять практику согласно приведённым выше наставлениям. В первой книге текста «Ступени медитации» сказано:

Когда, практикуя медитацию, вы достигнете

---

не требует намеренного приложения усилий для того, чтобы направлять внимание обратно на выбранный объект медитации. Нам следует просто расслабиться и позволить возникать в потоке ума любым событиям, и тогда каждый раз, когда ум отвлекается на одно из таких событий, мы автоматически это замечаем. Бдительность развивается благодаря практике памятования. Основная задача этих методов – не позволять уму теряться в беспорядочном мышлении.

стабильного пребывания, то сфокусируйте внимание на психофизических составляющих, элементах и других объектах.

## **4. Сохранение визуализируемого образа во время медитации**

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

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

В традиционных текстах сказано:

Ум напоминает бешеного слона, а объект концентрации – прочно укреплённый столб. Памятование похоже на верёвку, а бдительность – на крюк. Нам следует использовать памятование

и бдительность для того, чтобы привязать слона ума к столбу – объекту концентрации.

В тексте «Сущность срединного пути» сказано:

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

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

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

Его текст «Десанасатава» гласит:

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

## **Методы достижения состояния покоя**

Этот раздел состоит из четырёх частей:

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

### **1. Восемь противоядий**

В этом разделе объясняются те же положения практики, что и в разделе, посвящённом препятствиям и средствам их устранения. Препятствиями практики считаются: лень, забывчивость, вялость, возбуждение, недостаточное приложение усилий, чрезмерное приложение усилий. Средствами

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

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

Нам также следует реорганизовать свой образ мыслей таким образом, чтобы медитация стала важной частью нашей жизни. Нам нужно постоянно размышлять о тех неприятностях и проблемах, которые ждут нас, если мы будем растрачивать драгоценное время, позволяя управлять своим умом лени, праздности и безразличию. Понимание вреда от напрасной траты своего времени послужит для нас мотивацией выполнять практику медитации. Каждый практикующий ис-

пытывает во время медитации сложности – как физическо-го, так и психологического характера, поэтому нам необходимо заручиться поддержкой мужества и упорства. Вместо того чтобы сетовать, позволяя препятствиям стать для нас реальной проблемой, мы должны признать их и преодолеть.

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

## 2. Девять стадий концентрации

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

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

Нам нужно стабилизировать пребывание ума в состоянии покоя, согласно первой стадии практики, непрерывно подерживая памятование до тех пор, пока мы не достигнем второй стадии. Эта вторая стадия называется «продолжительное пребывание». В тексте «Украшение сутр» сказано:

Следует пытаться сохранять концентрацию,  
не позволяя уму отвлекаться.

Третья стадия концентрации называется «восстанавлива-

емое пребывание». О ней в тексте «Украшение сутр» сказано:

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

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

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

Пятая стадия называется «успокоение», поскольку на этой стадии мы полностью успокаиваем усложнённое мышление, осознав пользу от достижения совершенной медитативной

концентрации<sup>27</sup>. В тексте «Украшение сутр» сказано:

Осознав блага самадхи, мы продолжаем тренировать ум сохранять равновесие.

Шестая стадия концентрации называется «взятие под контроль», поскольку на этом этапе мы приходим к окончательному выводу о вреде отвлечений и в результате становимся способны контролировать любую ментальную активность, которая может к ним привести. В тексте «Украшение сутр» сказано:

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

На этапе седьмой стадии «полное взятие под контроль»

---

<sup>27</sup> Медитативная концентрация (санскр. *samadhi*, тиб. *ting nge 'dzin*) – это состояние, в котором концентрация не нарушается отвлечениями; неизменное медитативное равновесие. Однако даже подобное состояние самадхи не подразумевает полной остановки потока сознания. Ментальная активность тонкого уровня всё же продолжает происходить. Она позволяет нам осознавать объекты, вынуждая ум периодически отвлекаться, хотя в целом он непрерывно сохраняет ментальное равновесие.

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

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

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

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

Девятая стадия пребывания в покое – «медитативная кон-

центрация» – это этап, на котором наша однонаправленная концентрация приводит к окончательному результату этой практики<sup>28</sup>. В тексте «Украшение сутр» сказано:

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

### **3. Шесть способностей**

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

---

<sup>28</sup> Для того чтобы достичь просветления, нет необходимости проходить все девять стадий практики пребывания в покое. Даже если какой-нибудь практикующий достиг девятой стадии концентрации, он тем не менее может внутренне вообще не измениться и остаться недалёким, эгоистичным человеком. Если мы не объединяем практику шаматхи с практикой випашьяны, нам не развить качеств, необходимых для достижения просветления. Мы можем и вовсе потерять любой интерес к медитации, поскольку будем слишком поглощены процессом концентрации. Но стоит помнить о том, что навык концентрации является незаменимым для практики випашьяны, поскольку без него мы будем отвлекаться каждый раз, когда нам потребуется использовать для практики концептуальное мышление. Для этого нам необходимо стабильное состояние ума. Шаматха считается такой важной практикой не потому, что сама по себе ведёт к некоей великой духовной реализации, а благодаря тому, что с её помощью можно установить ум в стабильное состояние покоя, которое необходимо для практики випашьяны.

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

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

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

## 4. Четыре степени вовлечённости

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

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

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

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

путь к просветлению» сказано:

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

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

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

## 4. Общая практика медитации проникающего видения

### Основы практики

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

- 1) проникающее видение, использующее концепции;
- 2) проникающее видение, открывающее воззрение на реальность;
- 3) проникающее видение, рождённое различающей мудростью<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Третий вид проникающего видения считается самым верным, так как возникает благодаря постижению истинной природы реальности.

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

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

В тексте «Ступени шраваков» сказано:

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

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

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

Васубандху комментирует это так:

В медитации випашьяны мы применяем одиннадцать способов аналитического исследования:

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

Это одиннадцать способов аналитического исследования, применяемых в практике проникающего видения, и они должны выполняться именно в такой последовательности. Первые три способа помогают обрести верное воззрение, следующие четыре улучшают наш навык медитации, а последние четыре помогают обрести уверенность в своём воззрении. Говоря вкратце, эти способы демонстрируют, что истинную природу реальности можно понять, используя концепции. Как говорится в сутрах и наставлениях по медитации, когда мы трём две деревянные палочки друг о друга, возникает огонь, в котором они сами и сгорают. И точно так же происходит в случае правильного применения аналитического исследования – использование концепций для понимания реальности ведёт к возникновению проникающего видения, в котором они сами и «сгорают»<sup>30</sup>. Вот почему так важно обрести верное воззрение, используя для этого випа-

---

<sup>30</sup> Поскольку мы пытаемся использовать для аналитического исследования в рамках практики медитации проникающего видения концепции, нам следует полагаться на медитацию шаматхи. Дело в том, что обычно использование концепций ведёт к тому, что мы воспринимаем феномены как нечто субстанциональное. Однако когда мы применяем концепции для того, чтобы разрушить своё обычное материалистическое мировоззрение, мы используем их в рамках медитации, что требует опоры на практику шаматхи – пребывания в покое. Было бы неправильным утверждать, что концептуальное мышление и медитация несовместимы, ведь их обычная несовместимость обусловлена тем, что мы не в состоянии контролировать свои мысли, концепции и идеи. Контроль над ними – это то, без чего нам никак не обойтись в медитации.

шьяну. То проникающее видение, которое мы обретём в результате выполнения этой медитации, выходит за пределы концепций.

## **Обретение воззрения**

Этот раздел состоит из двух частей:

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

### **1. Обзор методов разных традиций**

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

Философская школа мадхьямака, основанная Нагарджуной и Арьядевой, главное внимание уделяет доктрине пу-

стотности. Последователи школы сватантрика-мадхьямака придерживаются воззрения, что и субъект, и объект не обладают субстанциональностью. Для того чтобы определить основу условного существования феноменов, они опираются на так называемое «обоснование одного и множества».

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

Школа прасангика-мадхьямака состоит из двух направлений. Последователи первого опираются на доктрину «пустота от себя», утверждая, что все феномены несубстанцио-

нальны и пусты – не обладают независимым существованием. Последователи второго направления опираются на доктрину «пустота от другого», утверждая, что мудрость-осознание не зависит ни от каких внешних факторов и, как следствие, существует спонтанно.

Многие мастера Индии и Тибета придерживались мнения, что практикующим следует сначала постичь пустотность внешних феноменов, а затем уже прийти к реализации, что все они обусловлены самим умом. Затем можно проанализировать сам ум и прийти к выводу, что истинной природой ума является пустотность, что он пуст, или не обладает реальным независимым существованием, и потому не вещественен<sup>31</sup>.

## **2. Методы, используемые в нашей традиции**

### **2.1. Общая медитация на отсутствии «я»**

#### **2.1.1. Зачем медитировать на отсутствии «я»**

Очень важно понять, что именно мы подразумеваем, говоря об «эго»; что мы называем «я», «моё» и так далее. Присущее нам неведение и нежелание серьёзно анализировать

---

<sup>31</sup> Истинную природу ума (*sems nyid*) следует отличать от загрязнённого сознания (*sems*), которое порождает ментальные события (*sems byung*), определяющие отдельные объекты восприятия. Истинная природа ума является ключевой концепцией махамудры, что и будет подробно объяснено в этой книге.

окружающие нас феномены приводят к тому, что мы автоматически создаём такие концептуальные построения, как «я», «отсутствие я», «субъект и объект», «я – другие». Так мы не можем осознать несубстанциональность собственно-го «я» и внешних объектов<sup>32</sup>. В комментариях Чандракирти к тексту «Четыреста строф» сказано:

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

---

<sup>32</sup> Буддизм не настаивает на том, что мы обязаны отречься от собственного эго; речь идёт, скорее, о том, что мы должны преодолеть свои ошибочные представления о нём. Мы ошибочно полагаем, что за нашими психофизическими составляющими существует что-то ещё, что-то, что ими управляет. Подобная идея об эго есть не что иное, как миф; такого эго попросту не существует. Мы продолжаем обладать индивидуальностью, даже когда воспринимаем самих себя как составной феномен. Просто эта индивидуальность не присутствует как нечто постоянное. Подобное положение дел является одним из условий, делающих просветление возможным для каждого из нас. В данный момент мы, возможно, испытываем множество проблем – наш ум омрачён беспокойством, депрессией, страхом и не способен проявить какие-либо качества, свойственные просветлённому уму, но ничто не мешает нам стремиться к нему, ведь нас не ограничивает некое неизменное психофизическое состояние. Если бы наша истинная природа была чем-то ограниченным, мы бы не смогли достичь состояния будды. Буддизм рассматривает эго как нечто постоянно изменяющееся, и такое его качество определяет высокую вариативность нашего существования.

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

Дхармакирти сказал:

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

В тексте «Фрагменты сутры» сказано:

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

Независимо существующее «я» индивидуума состоит из внутреннего сознания, которое считает себя чем-то постоянным, что существует само по себе и является определённой субстанцией. Это сознание цепляется за представление о собственном «я», обо «мне», о «моём» и ошибочно

считает психофизические составляющие – *скандхи* – некоей устойчивой, постоянной субстанцией. Феноменам же независимое существование приписывает сам ум, который воспринимает внешние объекты как что-то существующее само по себе, как реальные субстанции, и цепляется за их кажущиеся неизменность и достоверность<sup>33</sup>. Эти две формы ошибочного восприятия (цепление за независимое существование собственного «я» и внешних феноменов) приводят к возникновению кармы, ментальных омрачений, эмоциональных загрязнений и страданию. Шри Дхармакирти сказал:

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

---

<sup>33</sup> Отсутствие независимого существования собственного «я» (санскр. *pudgala-atman*, тиб. *gang zag gi bdag pa*) отличается от отсутствия независимого существования феноменов (санскр. *dharma-atman*, тиб. *chos kyī bdag pa*). Считается, что шраваки – последователи раннего буддизма – могли постичь первое, но не могли постичь второе или, по крайней мере, добиться такой же степени реализации, как бодхисаттвы. Путь махаяны подчёркивает важность пустотности собственного «я» и внешних феноменов, в то время как так называемый путь хинаяны фокусируется лишь на отсутствии независимого существования собственного «я».

В «Драгоценной гирлянде из украшений» сказано:

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

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

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

В тексте «Четыреста строф» сказано:

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

В тексте «Введение в мадхьямаку» сказано:

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

Медитируя на отсутствии самости, мы можем изменить направление ментальных процессов, которые прежде были зациклены на психофизических составляющих, – эпицентра возникновения представлений о реальном независимом существовании собственного «я» и чего-то внешнего по отношению к нему. Когда происходят подобные изменения, у нас появляется шанс прекратить свои скитания в сансаре – скитания, которые обусловлены привязанностью и цеплянием. В тексте «Основополагающие строфы о срединном пути» сказано:

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

И далее:

Когда постигаем, что внутри нет «я», а вовне – феноменов,

Преодолеваем двойственность «я» и «другое».

Исчезают все условия, определяющие существование в сансаре.

Кармические склонности, беспокоящие эмоции,

Ментальные загрязнения – всё исчезает.

## 2.1.2. Как медитировать на двух аспектах отсутствия независимого существования

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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