

Далай-лама XIV

## ТРАДИЦИЯ МАХАМУДРЫ ГЕЛУГ И КАГЬЮ

[Комментарии на Коренной текст драгоценной традиции махамудры гелуг/кагью  
"Основной Путь Торжествующих" Первого Панчен-ламы, Лосанга Чокьи  
Гьялцена]

### От переводчика

Этот перевод сделан с английского перевода А. Берзина. Поскольку из-за двойного перевода в текст могли вкрасться многочисленные неточности, его следует рассматривать не как авторитетное изложение мнения Далай-ламы, а лишь как дополнительный источник.

K. Z.

### Глава первая

#### ВВОДНЫЕ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

##### Вводные замечания

Всякий хочет быть счастливым и не хочет страдать. Богаты мы или бедны, молоды или стары, образованны или неграмотны, у всех из нас — та же надежда и те же устремления. Человек религиозный для достижения этой цели использует духовные средства, тогда как человек, религии не принимающий, использует любые доступные техники, которые удаётся найти. Вне зависимости от того, велико или мало наше страдание, и глубоко или поверхностно стремимся мы к счастью, все мы действуем по-своему, стараясь применить самые глубокие и основательные методы из тех, что нам доступны. В духовном контексте мы стараемся избавиться от своих проблем и несчастий не только временно, но полностью, и трудимся для достижения не просто преходящего счастья, а счастья прочного и продолжительного. Наше намерение не ограничено. Мы ищем методы, которые бы позволили полностью устранить всё страдание и принести полную, вечную радость.

Почему же сегодня мы сюда пришли? Мы ищем не еду или одежду — мы не испытываем серьёзного недостатка в какой-либо из материальных потребностей этой жизни. Несмотря на все наши языковые различия, мы пришли сюда в силу

нашей глубокой заинтересованности в достижении умственного счастья в духовном смысле. Такое счастье, однако, невозможно обрести путём получения благословения или вдохновения от ламы, или по милости Трёх Драгоценностей Прибежища. Будь это возможно, достичь счастья было бы очень легко. Но, как объясняют буддийские учения, наше счастье зависит от нашей кармы, а именно — от наших импульсивных или намеренных действий. Таким образом, карма зависит от ума, и от того, укрощён ли он и находится ли под контролем. Потому в конечном счёте наше счастье или страдание зависит от нас самих.

Есть много разных путей или методов укрощения ума, но независимо от того, каким из них мы следуем, процесс включает в себя множество стадий. Кроме того, соответственно применённым средствам, варьируется и природа достигнутого нами укрощённого состояния. Природа предельного уровня укрощённого ума состоит в том, что все беспокоящие эмоции и настроения, инстинкты и препятствия к всезнанию преодолены полностью и определённо. Лишь предельный или полный путь, состоящий в единстве метода и мудрости, может привести нас к такому предельному состоянию укрощения ума. И один такой путь единства предлагает махамудра.

В общем, единство метода и мудрости означает, что они являются нераздельными всё время. Достичь этого можно, например, всегда поддерживая метод мудростью, а мудрость — методом. Это значит, что метод всегда нужно постигать в контексте мудрости, а мудрость — в контексте метода; при отсутствии же чего-либо из них отсутствует и то, и другое.

Однако нам нужно не только постоянное присутствие метода и мудрости — нам нужно, чтобы они были в одной связке в тот момент, когда ум познаёт свой объект. Такая практика является особенностью тантры и включает много стадий. И хотя практика этой нераздельности метода и мудрости представляет главную цель, наш коренной текст по махамудре обсуждает эту тему главным образом с точки зрения сутры. В сутре мы используем метод и мудрость как отдельные вещи — иными словами, они прилагаются к своим объектам по-разному. Следовательно, они культивируются по отдельности, а затем соединяются воедино. Это и есть главный момент, который обсуждается в тексте.

Что же такое метод в контексте подхода сутры к единству метода и мудрости? Это бодхичитта, основанная на любви и сострадании. Его цель, просветление, достигается с тем намерением, что достигнуто оно будет для блага других существ. Сострадание, как его основа, подходит к своему объекту, страданиям других, с желанием их устранить. Мудрость, с другой стороны, — это верное воззрение, постигающее пустоту — отсутствие вымышленных, невозможных способов существования. Даже если она нацелена на тот же объект, что и метод, она воспринимает этот объект как не существующий невозможным образом. Тот способ, которым мудрость и сострадание подходят к своему объекту — вовсе не один и тот же. Потому нам нужно сначала развивать метод и мудрость по отдельности, а уж потом — вместе. Даже если мы говорим о махамудре, где в конечном тантрическом смысле метод и мудрость нераздельны по своей природе, первой стадией будет осознание бытийной природы реальности, в точности как и в практике сутры. А поскольку именно этим нам предстоит заняться, то прежде чем

мы сможем практиковать тантрический уровень махамудры, мы должны обрести ясное понимание верного воззрения на пустоту.

Хотя та пустота, в которой нужно удостовериться на путях сутры и тантры — в точности одна и та же, методы медитации на ней широко разнятся. По этой причине великие учителя Тибета ещё в древности объяснили несколько различных техник достижения чёткого понимания пустоты. Даже труды Цонкапы содержат разные методы того, как убедиться в природе реальности. Данная же работа Первого Панчен-ламы, озаглавленная "Коренной текст драгоценной традиции махамудры гелуг и кагью — главный путь торжествующих", объясняет особый, необычный путь достижения ясного понимания правильного воззрения на пустоту и медитации на ней. Хотя эти учения происходят именно от Цонкапы, Первый Панчен-лама составил этот текст, чтобы их разъяснить, поскольку в устной традиции при передаче по линии преемственности возникли несколько разнящиеся способы их объяснения.

Пятый Далай-лама сказал, что мы можем обойтись и без названия "кагью" в заголовке, и просто называть текст "Традиция махамудры гелуг". Йонгдзин Ешей Гьялцен, Гунтанзанг и другие последовали его совету. Хотел бы я знать, почему и из каких соображений он это сделал. Но, опять же, у меня нет необходимости заниматься объяснением всего. Потому давайте перейдём прямо к тексту.

#### **Начальное выражение почтения, хвалы и обещание составить текст**

Дабы установить связь с санскритом через процесс зависимого возникновения, текст начинается с санскритской фразы:

Намо махамудра: прибегаю к махамудре — великой печати реальности.

Затем текст продолжает:

"Почтительно склоняюсь к ногам моего несравненного гуру, владыки того, что проникает повсюду, учителя поистине достигших, который объясняет всепроникающую природу всего, великий символ реальности, махамудру, неотделимую от ваджрной сферы ума, что за пределами речи".

"Всепроникающая природа всего, великая печать реальности" относится к пустоте, как объекту ума. Этот объект, пустота, и то, что воспринимает или познаёт её как объект, то есть ум с верным воззрением постигающий пустоту — неразделимы, и названы здесь "сферой ума, прочной, как алмаз". В них нет и следа дисгармоничной видимости двойственности — оба совершенно одного вкуса, подобно воде, смешанной с водой.

Если объяснять на уровне, общем для сутры и тантры, то "алмазная сфера ума" обозначает ум как чистую ясность и осознанность. Если же мы объясним это исключительно в связи с тантрой, то это означает вместорождённый изначальный ясный свет — иными словами, наитончайший уровень ума, возникающий

одновременно с каждым моментом опыта. Махамудра исследует пустоту как то, что существует в этом нераздельном единстве в качестве одного из этих двух уровней ума, постигшего верное воззрение на пустоту. Более того, точно так же, как природа всех явлений, которые существуют, и образ которых может создать ум, лишена истинного присущего им бытия, так и природа неразделимых пустоты и ума, её постигающего, тоже лишена самобытия. Потому нераздельные пустота и постигающий её ум всегда находятся в одной связке с пустотой этой неразделимости.

Существует не только нераздельность пустоты и постигающего её ума — при том, что эта нераздельность аналогично пуста по природе, — но существует ещё один дополнительный аспект нераздельности. В медитации махамудры ум нераздельно рассматривается и как постигаемый умом объект, по природе пустой, и как постигающий ум как таковой. Потому, когда мы говорим, что махамудра на уровне тантры предполагает одновременное возникновение ясного света, а на уровне сутры — глубокую мудрость, осознающую пустоту, то должны понимать и то, и другое в контексте всех этих видов нераздельности. Автор в почтении простирается у ног своего гуру, объясняющего методы действенного применения всего этого.

Из поклонения телу, речи, уму, просветляющему влиянию и благим качествам учителя, автор особенно выделяет поклонение речи гуру. Из всех видов речи гуру, объясняющих широкие пути ума, особого упоминания удостоивается речь, объясняющая глубокое осознание пустоты, всепроникающей природы всего.

Далее следует обещание автора составить текст:

"Собрав вместе суть сутр и тантр, сжато дав океан руководящих наставлений, я запишу некоторые советы, касающиеся махамудры в традиции гелуг/кагью, происходящей от первопроходца и патриарха Дхармаваджры, махасиддха высочайших действительных достижений, и его духовного потомства."

Пустота как объект ума та же в сутре, и в тантре, однако ум, берущий в качестве объекта пустоту, в этих двух случаях отличается. Хотя в тексте иногда упоминается ум, удостоверяющийся в пустотности согласно учениям тантры, в основном всё же текст объясняет подход сутры к этому вопросу. Однако, делается это с той целью, чтобы подвести к представлению об уме, медитирующем на пустоту, как оно даётся в тантре.

Упоминаемая здесь сутра — это Праджняпарамита Сутра, где говорится о далеко проникающей распознающей осознанности, или "парамите мудрости" — в частности, в её версиях из 100000, 20000 и 8000 шлок. Упоминаемая тантра — это в первую очередь Гухьясамаджа Тантра, рассматривающая совокупность скрытых факторов, ведущих нас к просветлению. Есть также руководства, написанные индийскими учителями великой учёности, достигшими высокого осознания, и эти тексты помогут нам понять смысл этих сутр и тантр. Самым выдающимся из этих руководств к пониманию Праджняпарамита Сутры является "Искусство ясного осознания", составленное Майтреей, тогда как для Гухьясамаджа Тантры таковыми являются труды Нагарджуны, например "Пять этапов [стадии

завершения\* Гухьясамаджи]" и так далее. Автор собрал вместе и сжато изложил в изучаемом нами труде суть всех этих руководств.

---

\* Сампаннакрама или дзогрим — прим. пер.

Хотя линия преемственности объяснения махамудры школ гелуг и кагью происходит от Тогдэна Джампел Гьяцо, прямого ученика Цонкапы, Первый Панчен-лама особо упоминает отца Дхармаваджру и его духовных детей. Причина этого в том, что Дхармаваджра был учителем, достигшим высокого осознания. Он не только пришёл к предельному состоянию единства, но и получил ясное видение Цонкапы и составил "Гуру-йогу первейшего трёхсоставного существа".

### **Общие предварительные замечания**

Текст начинается с того, что

"Для этого существуют подготовительные практики, сами техники и завершающие процедуры. И для начала, чтобы открыть врата к вступлению в учения и воздвигнуть центральный столп ума махаяны, нужно искренне принять Прибежище и развить бодхичитту. Пусть это будет не просто словами, слетающими с ваших уст".

Медитация махамудры состоит из подготовительных практик, самих действующих техник и заключительных процедур. В качестве приготовления мы должны принять Прибежище, или верное направление в жизни, чтобы иметь возможность отличать свою практику от небуддийских путей. А затем, чтобы отличить то, что мы делаем, от более умеренного пути, хинаяны, мы возрождаем и совершенствуем бодхичитту.

Не приняв Прибежища, мы не можем считаться буддистами. Потому мы принимаем Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе — не только на словах, но от самого сердца. Мы делаем это с глубокой искренностью, обретённой с пониманием благих качеств Трёх Драгоценностей, причём всё это основывается на разуме. Таким образом мы обеспечиваем себе уверенность в Прибежище и правильном выборе пути.

В первую очередь мы принимаем обет, что в будущем достигнем качеств Трёх Драгоценностей и проявим их. Иными словами, мы активно принимаем Прибежище и обет трудиться для достижения этой цели. И в особенности мы принимаем прибежище в махаяне — обет достижения всех её великих качеств, превосходящих более скромные устремления хинаяны.

Далее, чтобы отличить нашу практику от меньших путей, мы возрождаем и совершенствуем нашу бодхичитту — мы вновь полностью посвящаем своё сердце достижению просветления ради блага всех существ. Не развив бодхичитту в добавление к принятию Прибежища, мы могли бы считать высшей своей целью

достижение уровня архата — иными словами, хотели бы стать просто освобождённым существом, а не полностью просветлённым буддой. И мы бы трудились для этого более ограниченного достижения. Даже при практике тантры, если это делается без мотивации бодхичитты, выходит, что мы практикуем то, что можно считать меньшим путём, хинаяной. Потому бодхичитта — это отличительная черта всех путей, ведущих к полному просветлению.

Бодхичитта принципиально важна не только в махаяне — она подобна центральному столпу, поддерживающему все учения Будды. Как объяснил Цонкапа в "Большом руководстве к этапам пути", "Практики хинаяны неизбежно являются предварительными для развития бодхичитты. Самоподготовка путём широких махаянистских деяний великодушия происходит от бодхичитты и приводит вас в тесную связь с ней. Эта мотивация вызывает у вас глубокую заинтересованность в развитии шаматхи и випашьяны. Это продвигает вас к достижению всех стадий самадхи, поглощённого сосредоточения, объяснённого в тантрах".

Эту драгоценную бодхичитту трудно встретить в трёх мирах обусловленного существования. Она — тот корень, от которого произошли все учения будд. Любое количество медитации на ней всегда благотворно. Она полезна для начала, поддержания и завершения нашего духовного пути к просветлению. Её причина превосходна, её результат превосходен, и сама она превосходна по природе. Она даёт нам как временное счастье, так и вечное благо. Во всех отношениях она подобна сокровищу, исполняющему все желания. Как только мы разовьём в потоке своего ума бодхичитту, мы быстро и легко совершим накопление благих заслуг и глубокой осознанности, необходимых для того, чтобы стать буддой. С этим достижением мы можем самопроизвольно и спонтанно исполнять в предельном смысле духовные цели для себя и для других.

Потому мы должны принять Прибежище, а затем посвятить себя бодхичитте, причём и то и другое нужно сделать не на словах, а искренне, от чистого сердца. Конечно же, мы не должны искать лишь интеллектуального понимания Прибежища и бодхичитты — зная их особый смысл, мы должны подойти к ним с намерением сделать их целостными, характерными чертами нашего ума и сердца. Иными словами, у нас должна быть полная решимость так преобразить состояние своего ума, чтобы они стали неотъемлемой частью его природы. Таким образом, поддерживая сосредоточенность на цели Прибежища, которой мы себя посвятили, мы должны стараться достичь такого состояния ума, в природу которого включены и Прибежище, и стремление стать буддой на благо всех существ.

Преобразить же природу нашего повседневного умственного состояния в совокупность Прибежища и бодхичитты мы можем лишь тогда, когда полностью приучимся и привыкнем к их образу мышления. Это не такая вещь, которой можно добиться за один день. Нам как начинающим нужно совершать целенаправленные и неослабные усилия в сознательном продвижении к этой цели, знакомясь с ней постепенно. Двигаться по такому пути как раз и значит принять Прибежище и бодхичитту не только на словах, но от всего сердца. Этот предварительный этап махамудры является общим и для всех прочих практик махаяны.

## **Особые предварительные замечания**

В качестве особых приготовлений коренной текст даёт следующее:

"Поскольку постижение действительной природы ума зависит от накопления благих заслуг и очищения от умственных препятствий, обрати (к своему коренному гуру) не менее ста тысяч стослоговых мантр и как можно больше сотен простираций, сопровождающихся чтением "Признания падений". Помимо этого, неустанно и от всего сердца обращайся с мольбой к своему коренному гуру, неотделимому от будд трех времен."

"Видение действительной природы ума" означает здесь непосредственное понимание самой пустоты. Далее текст обсуждает обычную и глубинную природу ума. Хотя нам и необходимо накопить положительный потенциал и устранить препятствия, чтобы увидеть обычную природу ума, мы испытываем особенную и наиболее сильную потребность в этом, чтобы увидеть глубинную пустотную природу ума. Иначе осознать её невозможно. Потому, дабы очистить себя от отрицательного потенциала, накопившегося в результате наших прежних разрушительных действий, а также падений, произошедших из-за нарушения обетов, мы накапливаем благие заслуги путём ста тысяч повторений стослоговой мантры Ваджрасаттвы, а также простираций, совершаемых во время чтения сутры "Признания падений", известной также под названием "Сутра исповеди перед тридцатью пятью буддами". Вот основные методы устранения препятствий.

В целом, поле, или фокус, в котором мы сосредотачиваем нашу энергию для накопления заслуг, и есть Три Драгоценности Прибежища. А поскольку синтезом или средоточием этих Трёх Драгоценностей является гуру, мы предлагаем ему семичленную практику — простирания, подношения, открытое признание ошибок, возрадование хорошим делам, прошение о передаче учения, мольбу не покидать нас и посвящение благих заслуг — мы обращаемся здесь не только к Трёх Драгоценностям, но в особенности к нашему высшему коренному учителю, который обладает природой всех будд трёх времён. В дополнение к накоплению заслуг и устранению препятствий с пути, мы также многократно искренне обращаемся к нашим собственным гуру за вдохновением, чтобы они помогли нам развить верное понимание махамудры, соответствующее её определению.

## **Глава вторая**

### **ТРАДИЦИИ МАХАМУДРЫ ТАНТРЫ И СУТРЫ**

#### **Тантрическая традиция махамудры**

Текст продолжает:

"Что касается основных методов, то, хотя существует множество путей установления махамудры, с точки зрения сутры и тантры различают два способа."

На основе наших усилий по устранению препятствий и накоплению заслуг мы можем перейти к самой медитации на махамудре. Хотя есть много объяснений этих медитаций согласно разным линиям передачи махамудры, мы можем сжато свести их в две традиции махамудры — традиции сутры и тантры. Это деление относится не к разновидностям осознанной махамудры, а к разнице в уровне того ума, который используется для её осознания.

Текст продолжает:

"Последний — это исполненный великого блаженства ясный свет, проявленный такими искусными средствами как проникновение в жизненные точки тонкого ваджрного тела, и прочими."

Поздняя традиция махамудры, а именно традиция высших тантр, ануттарайога, требует овладения умом ясного света, чтобы использовать его для понимания и осознания махамудры. Есть разные методы достижения, проявления и активизации этого тончайшего уровня ума. Один из них предполагает работу с тонким ваджрным телом.

Как люди, мы родились с телом, у которого есть различные уровни, которые мы можем использовать в качестве внутренних обстоятельств для поддержки практики медитации. На одном из уровней наше тело имеет шесть составляющих, а именно сферы земли, воды, огня, воздуха и акаши, а также сознания. Но в дополнение к этому на более тонком уровне у нас имеется ваджрное тело — тело прочное, как алмаз, состоящее из нади (энергетических каналов), которые пребывают, пран, которые циркулируют по ним, и тигле (энергетических капель), которые могут перемещаться пранами по этим каналам.

Это тонкое ваджрное тело является вратами для достижения наитончайшего, изначального ясного света, существующего одновременно с каждым моментом бытия. Однако в нынешней, обыденной ситуации, рой наших мысленных установок — как личных и сознательных, так и бессознательных и унаследованных нами — лишает нас доступа к этому тонкому телу, а следовательно, и к тончайшему уровню ума. Потому мы должны добиться безмятежности и избавиться от роя этих грубых и тонких представлений, чтобы проникнуть в жизненно важные точки ваджрного тела и пользоваться составляющими этого тела для проявления изначального ясного света. А поскольку этого весьма трудно достичь, нам нужен действенный метод.

Один из таких методов активизации ваджрного тела состоит в том, чтобы взять в качестве объекта медитации этапы постепенного растворения наших внешних и внутренних обстоятельств. Это растворение означает отвод ума от нашего окружения, присутствующих в нём существ, и элементов нашего тела. Достигают это путём фокусирования на некоторых жизненных точках нашего ваджрного тела, постепенно собирая и растворяя в них все праны, несущие с собой те уровни ума, которые дают начало видимости окружающей среды и объектов познания.

В "Светоче дальнейшего разъяснения пяти этапов", который является комментарием на "Чистые этапы йоги Гухьясамаджи" Цонкапы, Кайдруб Норзанг Гьяцо объяснил, что в основном есть два метода проявления ума ясного света через открываемые врата, применяемые при медитации на стадиях постепенного растворения. Система Чакрасамвара использует для этого разжигание внутреннего пламени, или туммо, и четыре уровня радостной осознанности, им вызываемых, тогда как система Гухьясамаджи использует некоторые изощрённые практики работы с пранами, такие как ваджрное дыхание. Кроме того, есть ещё метод ньингма — это метод медитации дзогчена, при котором достигается то же самое, но опыт последовательных стадий не вызывается.

В основном есть два пути проявления изначального ясного света. Один из них состоит в пресечении обманчивости сознательного и до-сознательного уровней концептуального ума путём манипуляции разными аспектами тонкого ваджрного тела. Это достигается средствами как техник Гухьясамаджи, так и техник Чакрасамвары. Другой основной метод, техника ньингма, пресекает обманчивость этих двух грубых уровней ума путём принятия самих этих мыслей в качестве объекта сосредоточения, без всяких манипуляций с тонким телом. Хотя эти два основных подхода сильно разнятся, каждый из них ведёт к тому же достижению.

Различные тантрические традиции махамудры используют разнообразные искусные средства, подобные упомянутым, для проявления ясного света не только одновременно с каждым моментом, но и вместе с великой осознанностью блаженства, или "великим блаженством" (сукха). А затем они применяют этот спонтанно проявляющийся ум ясного света для постижения самой пустоты.

Текст продолжает:

"Махамудра традиции Сарахи, Нагарджуны, Наропы и Майтрипы, составляющая самую суть тантры класса ануттарайога, преподана в "Семи текстах махасиддхов" и "Трёх Коренных Томах"."

Вышеприведённое объяснение тантрического уровня практики махамудры дано в соответствии с трудами таких достигших махасиддх, как Сараха, Махасукха, Нагарджуна, Наропа и Майтрипа, и в особенности это касается полных практик ануттарайога тантры. Этот уровень медитации махамудры, фактически, является квинтэссенцией практики высшей тантры.

### **Традиция махамудры в сутре**

Текст продолжает:

"Первый метод включает в себя техники медитации на пустоту, о которых прямо говорится в обширных, средних и кратких [сутрах Праджняпарамиты]. Арья Нагарджуна, достигший высшего осознания, сказал: "Кроме этого, для ума нет иного пути к освобождению".

Сутрическая традиция махамудры даёт такие методы медитации на пустоте, как объяснённые в "Трёх матерях" — то есть версиях Праджняпарамита Сутры, состоящих из 100000, 20000 и 8000 шлок. Как сказал Нагарджуна, для ума нет иного пути к освобождению. Пока мы не осознаем пустотность и не избавимся от отношения ко всем вещам, как к истинно и независимо существующим, мы будем блуждать в неподвластных нам рожденьях, побуждаемые механизмом двенадцати зависимо возникающих факторов — неосведомлённости, воздействующих импульсов, сознания, умственных способностей, с формой или без, которые можно поименовать, ощущений счастья или страдания, желания, хватания, принуждения к продолжению жизни, представления, старения и умирания. Это и есть двенадцать звеньев зависимо возникновения.

Два главных подразделения мадхьямики, индийской буддийской системы взглядов "срединного пути", происходящей от Нагарджуны, дают по нарастающей два типа тонкого понимания истинного, независимого бытия. Сватантрика использует этот термин для обозначения существования, свободного от приписывания ему умом какой-либо формы, от умственного навешивания ему таких ярлыков как "то" или "это" на подходящей основе. В сватантрике такая основа обладает присущей ей и обнаружимой собственной природой или отличительной чертой, которая не только позволяет ей существовать, но собственно и делает её тем, что она есть.

Прасангика же полагает истинное, независимое существование синонимом присущего и обнаружимого бытия — иначе говоря, это существование, действительно независимое от того ярлыка, который ум может навесить на какой-нибудь подходящей основе, которая сама не обладает такой самосущей природой или чертой. Потому в первой системе независимое существование означает истинное, не приписанное существование, тогда как во второй это истинное, присущее существование.

Безначальное отсутствие осведомлённости о полном отсутствии истинного, присущего существования, являющееся причиной нашего пребывания в сансаре, может быть объяснено двояко. Мы не сознаём действительной природы того, как существуют вещи, 1) потому, что наше восприятие замутнено, или 2) потому, что мы неверно понимаем эту природу, приписывая ей способ существования, противоположный действительному. Отец Нагарджуна и его духовные сыновья принимают вторую точку зрения. Они утверждают, что а) допущение, что вещи существуют способом, противоположным действительному, и б) понимание их уже с точки зрения этого вымышленного, невозможного способа существования, оба находятся в сфере отсутствия осведомлённости об истинном, присущем бытии. А поскольку такое невежество вызывает и поддерживает наше сансарическое существование, мы должны определённо искоренить эту неосведомлённость о том, как всё существует в действительности.

Чтобы уничтожить наше невежество, мы должны осознать, что наша неосведомлённость происходит от спутанного и беспокойного способа, которым мы постигаем образы всего, что возникает в нашем уме. Это, в свою очередь, происходит из-за препятствий, не позволяющих нам знать всё, и заставляющих все вещи казаться существующими истинно и самосуще. Цитата из писаний указывает решение проблемы: "У ума, жаждущего бесконтрольных повторных рождений,

восприятие объектов искажено. Однако, понимание им пустоты этих объектов заставит жажду перерождений прекратиться".

Осведомлённость с пониманием пустоты обладает таким восприятием объекта, которое сосредотачивается на отсутствии его истинного и самосущего существования. Такое существование постигается не только как совершенно отсутствующее, но и как никогда не существовавшее вообще. Потому такое восприятие совершенно противоположно тому восприятию, при котором подразумевают истинное, присущее существование объекта путём приписывания ему невозможного способа существования. Потому понимание пустоты подрывает и поражает невежество, ведущее к ошибочному восприятию. Ведь это понимание обладает поддержкой достоверного познания, тогда как невежество такой поддержкой не располагает. Первое — это ум, постигающий то, что соответствует реальности, тогда как второе — ум, изучающий то, что ничему реальному не соответствует.

Кроме того, в дополнение к той разнице в ценности, а именно что первый вид ума поражает невежество, а второй — поражается им, первый вид ума настолько приучает нас к этому, что устанавливается привычка, которой нет конца. С другой стороны, второй вид ума таков, что даже наше безначальное знакомство с ним не даёт нам бесконечной привычки — именно потому что этот ум подвержен поражению и может быть подорван. Потому, если мы привыкнем к уму, понимающему отсутствие истинного, самосущего существования, мы постепенно искореним наше восприятие существования как истинного и присущего — вместе со всеми семенами и следами такого восприятия.

Таким образом, поскольку корень сансары — это неосознанность, при которой существование воспринимается как истинное, то искореняет и нейтрализует это состояние, проявляя безмятежное состояние бесконфликтного освобождения, именно верное воззрение, понимающее пустоту. Потому Нагарджуна и сказал, что кроме этого метода нет иного пути к освобождению.

Текст продолжает,

"Здесь я дам наставления по махамудре в соответствии с его намерениями и изложу методы, ведущие к узнаванию ума, не отступая от объяснений учителей линии преемственности."

Намерение Нагарджуны и его духовных сыновей в контексте изучаемого нами труда состояло в том, что сначала мы должны прийти к чёткому пониманию пустоты, или бытийной природы реальности, в соответствии с сутрической традицией махамудры. Потому нам требуется не просто острый интерес к тому, чтобы понять пустоту в общем — нам нужно медитировать на пустотной природе нашего ума и осознать её, сделав это самой приоритетной задачей.

### Глава третья

# МАХАМУДРА В КОНТЕКСТЕ РАЗЛИЧНЫХ БУДДИЙСКИХ ТРАДИЦИЙ

## Разные линии передачи махамудры

В общем, мы можем приобрести ясное понимание пустоты в отношении всякой основы, характеризующейся тем, что по природе пуста — например, вазы. Между бытийной пустотной природой вазы и нашего ума нет никакой разницы. Однако, между вазой и умом существует большая разница как между вещами, обладающими пустотной природой. А поскольку наше блуждание в сансаре определяется тем, видим ли мы пустотность своего ума, то ясно увидеть его бытийную природу особенно важно. Потому Арьядэва в "Светоче для свода практик и комментарии к смыслу Пяти Этапов [стадии завершения Гухьясамаджи]" заявил: "Если говорить о том, как достичь махамудры, то необходимы методы медитации на самом уме, как на чём-то пустотном по своей природе".

Объяснения этих методов медитации на бытийной природе ума — а особенно, на такой природе самого тонкого его уровня — применяемые, чтобы распознать, что же такое в действительности ум, передаются через несколько разных линий передачи. Каждая из них была основана сведущим и опытным учителем и объяснена в соответствии с его индивидуальными предпочтениями. Текст продолжает,

"С точки зрения приписываемых индивидуальных названий, различают множество традиций, такие как "спонтанное, слитное возникновение", "охраненный ларчик", "обладание пятью", "шесть сфер одного вкуса", "четыре слога", "умиротворяющий", "объект отсечения", дзогчен, дискурсивное воззрение мадхьямиков, и так далее."

Согласно автокомментарию Первого Панчен-ламы на этот коренной текст, традиция "спонтанного, слитного возникновения" (сахаджа-йога) была основана почтенным Гампой, который обучал своих учеников шести практикам или йогам Наропы. Главным образом она имеет дело с медитацией на глубокой осознанности, возникающей естественно и слитно. Иначе говоря, это глубокая осознанность изначального ясного света, которая возникает одновременно с каждым моментом опыта. Традиция "охранного ларца" была основана Кайдрубом Кьонгпо. Согласно этой традиции, предварительная основа состоит в том, что ум автоматически приходит к собственному уровню в трёх своих аспектах. Действительный метод заключается в том, что три заблуждения сами высвобождаются, в результате чего проявляются три тела будды. Этот метод также называется "распознаванием воров". Основные же наставления, которые даёт для руководства практикой линия шангпа кагью, это шесть йог Нигумы.

Кайдруб Кьонгпо, от которого и происходит традиция шангпа кагью, писал: "Пусть всё будет благоприятным для махамудры великого блаженства — сфера пустоты, ясности и видимости — по очищению это видно до самых глубин. Всякая видимость, которой даёт начало ум, представление о какой-либо существующей

вещи, автоматически возникает подобно сну или иллюзии — это настрой непрерывного великого блаженства."

Гуру различных традиций, таких как упомянутые в нашем тексте, понимали моменты, изложенные в этом стихе, несколько по-разному — в соответствии со своим личным медитативным опытом. Точнее, они несколько по-разному описали свой опыт, хотя предельное их понимание было тем же самым. Каждый из них сам убедился в пустоте или отсутствии самобытия явлений и в игре одновременно проявляющегося изначального ясного света глубокой осознанности. Каждое явление, которое ум заставляет казаться самосущим и истинно существующим, по своей природе тем не менее лишено такого существования, которое приписывает ему ум. Оно существует лишь как игра его пустотной природы. Но не только видимость, являющаяся игрой одновременно проявляющегося изначального ясного света, является пустотной — той же самой природой обладает и сам изначальный ясный свет. Все упомянутые учителя понимали оба этих момента.

Когда великие гуру прошлого пришли к чёткому пониманию верного воззрения, в котором есть два этих момента, они объяснили его двумя способами. Некоторые говорили о верном воззрении в понятиях самой пустотной природы, тогда как другие — в понятиях того, природой чего является пустота. Мы должны учитывать эти два верных воззрения, когда изучаем эту строку, где говорится — "всякая видимость, которой даёт начало ум, представление о какой-либо существующей вещи, автоматически возникает подобно сну или иллюзии — это настрой непрерывного великого блаженства." Мы можем также понимать это так, что всякое существующее явление, которому ум приписывает видимость, возникает автоматически, подобно сну.

Но как же понимать смысл фразы "автоматически возникает"? С точки зрения верного воззрения, представленного в понятиях самой пустотной природы, это значит, что вне зависимости от того, какой объект видится уму, эта видимость происходит из основы этого объекта, которая по природе своей пустотна. Эта природа не предотвращает его видимость, или создание его видимости, поскольку его природа такова, что лишена истинного и присущего бытия. Таким образом, нечто лишённое истинного и присущего бытия допускает автоматическое возникновение своей видимости как объекта познания.

Но мы также можем сказать и по-другому — а именно, что всякая существующая видимость чего-либо в конечном счёте исходит от изначального ума, обладающего пустотной природой, или является его игрой. Точно так же, как любая масса облаков, наблюдаемая на небе, исходит из него и в нём же растворяется, так и все видимости любых вещей происходят из тончайшего ясного света, и обратно в него возвращаются. С точки зрения причины, корня или умственного обозначения, всякая видимость в конечном счёте подобна волне самого ясного света, или его игре. А поскольку исходит она из этой ваджрной сферы, эта эманация является автоматической или отражённой, в том смысле, что является отражённым блеском ясного света.

Таким образом, мы можем понимать это автоматическое возникновение как в понятиях самой пустотной природы, так и в понятиях того, что этой пустотной

природой обладает, а именно — ясного света. Более того, мы это можем понимать как в смысле сутры, так и тантры, в зависимости от уровня тонкости обсуждаемого нами ума. На уровне сутры мы говорим о верном воззрении лишь в понятиях самой пустотной природы. Однако, на уровне тантры мы можем объяснить и тот факт, что вся игра ясного света подобна иллюзии в контексте обоих этих верных воззрений. Таким образом, ум даёт начало видимости всех вещей, будто бы истинно существующих, хотя всё, что кажется существующим таким образом, в действительности лишено такого невозможного бытия. В этом смысле, "всякая видимость, которой даёт начало ум, ... подобна сну или иллюзии".

Что же касается "непрерывного великого блаженства", то есть два типа блаженства. Одно — это восприятие в виде блаженства какого-либо физического и ментального чувства, тогда как другое — это блаженство свободы от всякого ментального мыслетворения, в особенности от измышления полностью воображаемых способов существования — таких, как самосущее. Это последнее состояние иногда называется состоянием "юности ума", которое, будучи неповинно в измышлениях, является блаженным. Согласно традиции ламдрай школы сакья — то есть традиции путей и результатов, говорящей с точки зрения пути — изначальный ясный свет проявляется одновременно с каждым моментом бытия как блаженная осознанность в этом втором смысле блаженства. Выражение "непрерывное великое блаженство" может указывать именно на это.

Более того, когда наши обычные грубые уровни ума воспринимают объекты чувств или думают о чём-либо, они делают это неверно, как бы принимая верёвку за змею. Они неспособны понять голую, неприкрытую, действительную природу вещей. Понять неприкрыто — это значит применить понимание, освобождённое от всех грубых уровней ума — и концептуальных, и неконцептуальных. Таким образом, действительная природа вещей понимается в чистом виде не только в смысле отсутствия измышлений, но и том смысле, что понимание это за пределами обычной мысли. Потому увидеть её можно лишь из собственного глубокого внеконцептуального медитативного опыта. А поскольку она не может быть познана грубыми уровнями ума, её можно увидеть, лишь "очистившись до глубин". Медитация на "махамудре великого блаженства — сфере пустоты, ясности и видимости", охарактеризованная подобным образом, и есть традиция охранного ларца Кайдруба Кьюнпо.

Поскольку я не обладаю осознанием выдающихся особенностей всех традиций, на которые автор ссылается далее, то могу дать о них лишь те разъяснения, что пришли мне на ум.

Традиция обладания пятью, как гласит автокомментарий, "в песнях медитативного переживания утверждает, что просветляющее влияние учителей линии дагпо кагью, и это — корень Джигтэн-гёнпо". Аналогично, существует ещё и линия шести сфер одинакового вкуса.

Традиция четырёх слогов работает над четырьмя слогами санскритского слова "аманаси", что значит "не принимать в ум". Автокомментарий объясняет эти четыре слога следующим образом: "Первый значит отсечение до коренного состояния ума. Второй означает методы настройки ума. Третий означает

отсечение ума от тех точек, где он может уклоняться. Четвёртый показывает, как сделать ум путём". Далее автор не разрабатывает ни один из этих моментов.

Следующей идёт традиция умиротворения патриарха Падампа Сангье, происходящая от строки писаний "Чистое видение умиротворяет все страдания". Есть также традиция Единой Матери Всего, Мачиг Лабкьи-дрёлма, которая работает с чёд, ритуалом отсечения. В добавление, есть традиция дзогчена, или великого совершенства, идущая от нингмапинских тантр периода ранних переводов, и, наконец, есть мадхьямика, традиция срединного пути старой и новой кадампы. Последнюю чаще называют традицией гелуг.

### **Гармония двух верных воззрений на реальность**

Текст продолжает:

"Тем не менее, если их изучит йог, сведущий в писаниях и логике и опытный [в медитации], то обнаружится, что в конечном счёте их значение сводится к одному и тому же."

Если дать объяснение согласно традиции шангпа кагью Кайдруба Кьюнпо, то мы, например, можем медитировать на верном воззрении, представленном и в терминах самой пустотной природы, и в терминах чего-либо, такой природой обладающего, а именно — ясного света. Последний подход аналогичен объяснению Цонкапы, данному им в "Драгоценном ростке, разрешающем трудные моменты в "Светоче, озаряющем [Коренную Гухьясамаджа тантру]" [Чандракирти]. В прологе, комментируя цитату из "Пяти этапов [стадии завершения Гухьясамаджи]", Цонкапа упомянул, что неодушевлённое окружение и живые существа в нём все являются эманацией тончайшего сознания и тончайшей праны — иными словами, происходят от одновременно проявляющегося изначального ясного света и тончайшего уровня пранической энергии, которая является носителем этого сознания. Это то же самое понимание, что и ранее объяснённое воззрение представленное в понятиях вещей, обладающих пустотной природой.

Что же до воззрения, данного в понятиях самой пустотной природы, то Цонкапа в "Сокровище комментариев к пяти этапам [стадии завершения Гухьясамаджи]" и "Светоче, разъясняющем пять этапов" написал следующее: "Многие обладают одним вкусом, и один вкус у многих". Здесь имеется в виду тот факт, что в познавательном смысле все предметы произошли от изначального ясного света, и в качестве глубинной природы обладают одним вкусом — пустотностью. Это объяснение из тантрической литературы соответствует главному утверждению мадхьямики, как она трактуется в сутре, о верном воззрении, представленном в понятиях самой пустотной природы.

И хотя есть много традиций объяснений, конечный смысл пустотности, к которому они ведут, в точности тот же самый. Многие сведущие учителя разъясняли пустоту через линию логических рассуждений, затрагивающих как

обыденный, так и глубочайший уровни истины. Но многие другие осознавшие учителя, чей медитативный опыт не соответствовал в точности этим логическим построениям, при объяснении пустотности считали свой опыт более значимым по сравнению с логикой. И если мы исследуем слова таких учителей строго с логической точки зрения, то нам покажется, что в них есть слабые места. Но исследовав их с точки зрения медитации, мы увидим, что они безупречны. Таким образом, несмотря на существование столь многих знаменитых учителей с разными традициями медитации на верное воззрение, все они в глубокой медитации приходят к тому же самому.

Некоторые учёные заявляли, что утверждение Первого Панчен-ламы о том, что все эти традиции ведут к тому же осознанию, требует особого толкования и не должно приниматься буквально. Например, Третий Панчен-лама сказал так, давая курс махамудры в монастыре Кумбум: "Не будучи современниками Первого Панчен-ламы и не имея возможности спросить, что же он имел в виду, как же нам понимать его высказывание о том, что воззрение, основанное на утверждающем сведении к ничто, и воззрение, основанное на неутверждающем сведении к ничто, при медитации на них приводят к одному и тому же? Должно быть, Первый Панчен-лама не имел это в виду буквально."

Несмотря на мнение Третьего Панчен-ламы, мы не можем окончательно решить этот вопрос. Многие другие учёные говорили, что эти учения в конечном счёте тождественны, и после долгого обдумывания этого вопроса сам я согласился с их заключением. Первый Панчен-лама был монахом, исполнявшим монашеские обеты винаи, а также три высших практики этической самодисциплины, сосредоточения и различающей осознанности. Так как же он мог не говорить с прямотой о таком важном моменте, достигнув верного понимания которого мы обретём освобождение, а с неверным пониманием которого останемся в неподвластном нам круге перерождений?

Тот факт, что он излагал вещи, как они есть, ясно демонстрируется далее по тексту, где объясняется достижение чёткого понимания обычной природы ума. "Великие мастера медитации снежных гор придерживаются практически одного мнения в объявлении этого ориентира, указывающего, как стать буддой. Как бы то ни было, я, Чокьи Гьялцен, говорю, что это чудесное и искусное средство для начинающих, позволяющее им завершить настойку ума и привести к признанию того, что обычная природа ума скрывает нечто более глубокое."

Из такой манеры выражения мы можем видеть, что Первый Панчен-лама прямо высказывал то, что он думал. Он без обвиняков заявил, что достичь лишь понимания обычной природы ума — невелик подвиг, и это вовсе не тот тип осознания, что обретается на этапе завершения ануттарайога тантры. Здесь мы распознаём лишь природу ума, а не его пустотность. С такой степенью осознания мы не можем обрести освобождение от сансары, и это нельзя считать состоянием, совмещающим шаматху и випашьяну. Если бы Первый Панчен-лама был не из тех, кто говорит прямо и открыто, он бы не написал таких слов. Потому мне представляется уместным принять его высказывание о конечном единстве верных воззрений в буквальном смысле.

## Подтверждение со стороны дзогчена

Что касается возражения Третьего Панчен-ламы, что воззрение на пустоту, влекущее утверждающее сведение к ничто, и воззрение, из которого следует неутверждающее сведение, не могут находиться в гармонии, то здесь уместно рассмотреть объяснения великих учителей медитации дзогчена традиции ньингма. Например, монгольский учитель школы гелуг, Келка Дамциг Дордже, ученик Гунтангзанга, который в свою очередь был учеником ученика Третьего Панчен-ламы Йонгдзина Ешей Гьялцена, написал в некоторых своих текстах о нингмапинской форме Хаягривы, практикуемой в традиции гелуг, следующее: "Когда вы медитируете на верном воззрении согласно традиции дзогчен, вы имеете дело с ним и в понятиях самой пустотной природы, и объектов такой природой обладающих. Вот ключ, открывающий осознание." Его заявление становится легко понять в свете наших предыдущих рассуждений о двух воззрениях в контексте традиции шангпа кагью Кайдруба Кьюнпо.

Система дзогчен в связи со скрытыми путями тантры подчёркивает два момента: — 1) медитацию на верном воззрении, представленном в понятиях того, что обладает пустотной природой, а именно — медитация на изначальном ясном свете, в терминологии дзогчена он называется ригпа, чистой осознанностью, и 2) понимание всех видимостей как игры ясного света. Давайте исследуем, как они согласуются, дабы пролить дальнейший свет на два верных воззрения на реальность.

В общем, мы можем говорить о ясном свете, как о воспринимаемом умом, и о ясном свете как об уме, воспринимающем объекты. Здесь мы должны дать объяснение согласно последнему типу ясного света. С помощью медитативных техник дзогчена мы достигаем тончайшего уровня ума и обитаем на нём. Медитация на ясном свете с полной поглощённостью им тогда и будет основным значением верного воззрения, представленного в понятиях того, что имеет пустотную природу.

Медитация дзогчен фокусируется на ясном свете, как лишённом таких атрибутов, как "создаваемый", "существующий" и "уходящий", или "возникающий", "остающийся" и "исчезающий". Это медитация на утверждающем сведении к ничто. При утверждающем сведении фокусом сосредоточения являются оставшиеся качества явления — при этом медитирующий ум воспринимает явление, отрицая все прочие качества. Иными словами, фокусируясь на некой основе и понимая, что она лишена некоторых качеств, которые у неё отсутствуют, этот способ медитации косвенно утверждает, что у неё есть другие качества. Он утверждает этот факт, потому что медитирующий ум всё ещё порождает какую-то видимость этой основы, как объект сосредоточения, или, если говорить буддийским техническим языком, он вызывает возникновение этой основы перед лицом самадхи. Таким образом, медитация, которая, во-первых, сосредотачивается на ясном свете, отдельном от всего создаваемого, существующего и исчезающего, то есть лишённом этих характеристик, и, во-вторых, понимает этот ясный свет как основу, поддерживающую творение образов и видимость всех явлений, как это

делается в системах шангпа кагью и дзогчен, несомненно является медитацией утверждающего отрицания. И когда мы медитируем на ясном свете, мы медитируем непосредственно на утверждающем сведении к ничто, хотя косвенно понимаем, что все явления лишены истинного, самосущего бытия, как объясняют учения мадхьямики.

Полное отсутствие истинного, самосущего существования, с другой стороны, — это неутверждающее сведение к ничто. Медитация на таком отрицании просто сосредотачивается на полном отсутствии чего-либо — в данном случае, на отсутствии вымышленного, невозможного способа существования, и не утверждает чего-либо ещё. Она не фокусируется на видимости основы, характеризуемой таким отсутствием. Медитирующий ум даже не порождает видимость основы этого отсутствия перед лицом своего полного погружения в самадхи.

Медитируя на верном воззрении, представленном в понятиях чего-либо такого, что обладает пустотной природой, мы сосредотачиваемся непосредственно на ясном свете, который свободен от возникновения, пребывания и прекращения. Однако, как объяснил Кайдруб Кьюнпо, при медитации на ясном свете мы заодно приобретаем чёткое понимание того, что всё творение образов и все видимости обыденного бытия — это игра самого этого ясного света, или даже видимость такой игры. А если видимости всех чистых и нечистых явлений возникают, как игра ясного света, то это значит, что все явления, как объекты познания, возникают зависимо от него.

С другой точки зрения мы можем рассматривать ясный свет как основу для присвоения ярлыков или имён. В этом случае, все явления — это не только то, чему эта основа может положить начало как видимости своей игры, но так же и то, видимость чего может быть умственно обозначена или поименована. Думая так, мы можем понять взаимную зависимость явлений и ума — потому что они могут быть описаны как его игра, а также в контексте утверждения, что существование всех явлений утверждается лишь благодаря присвоению имён, или навешиванию умственных ярлыков. Иными словами, тот факт, что ум даёт начало всем явлениям сансары и нирваны, как игре ясного света глубокой осознанности, в конечном счёте позволяет понять, что все явления устанавливаются благодаря факторам, отличным от самих этих явлений. В частности, это происходит просто из-за наименований. Таким образом, когда мы приходим к чёткому пониманию верного воззрения, представленного в понятиях того, что обладает пустотной природой — а именно, ясного света, — косвенно мы приходим и к пониманию того, что все явления существуют просто в силу того факта, что они могут быть умственно обозначенными, тогда как с их собственной стороны это существование ничем, что было бы присуще лишь им, не поддерживается. Однако, мы понимаем это лишь путём умозаключения, поскольку наш ум, будучи сосредоточен на ясном свете, не даёт начало возникновению видимости полного отсутствия этого вымышленного и невозможного способа бытия.

Однажды кто-то спросил Третьего Панчен-ламу — "на какой стадии практикующий ануттарайога тантру йог, придерживающийся философских взглядов читтаматры, приходит к полной убеждённости в верности воззрения на реальность мадхьямики-прасангики?". Этот учитель ответил, как записано в его "Ответах на вопросы", так: "он приходит к ясному пониманию этого верного воззрения, когда находится на этапе изоляции ума стадии завершения ануттарайога тантры". Давайте посмотрим, почему же это так.

Согласно взглядам читтаматры, или школы "только ума", также известной под названиями виджнянавада и йогачарья, объекты чувственного восприятия по сути никоим образом не отличны от чувственного сознания этих объектов — и то, и другое происходит от того же семени кармы в алаявиджняне — уме-основе, или сознании, которое является накопителем. И хотя такие объекты и сознание их признаются зависимыми, или несамостоятельно существующими явлениями, всё же считается, что у них можно обнаружить присущую им собственную природу, которая и делает их тем, что они есть, придаёт им индивидуальность. То есть они существуют не благодаря приписыванию или умственному наименованию на основе их видимости. Лишь объекты концептуального познания считаются обладающими приписанным им существованием, но как "полностью воображаемые", они лишены действительной основы, с которой они соотносятся и соответственно которой им может быть присвоено имя. Тем не менее, считается, что и у них можно обнаружить присущую им собственную природу, делающую их тем, что они есть.

На этапе изоляции ума практики ануттарайога тантры мы уже действительно проявляем тончайший изначальный ум в силу поэтапного собирания и растворения в сердечной чакре всех грубых и тонких уровней чувственного и концептуального сознания. И даже если мы придерживаемся взглядов читтаматры, этот опыт убеждает нас, что существование всех явлений, которым мы придаём зависимое или приписанное существование, основано просто на приписывании им имён, на навешивании умственных ярлыков, что и является воззрением прасангики. Мы непосредственно ощущаем, что ничто не обладает обнаружимой присущей ему собственной природой, поддерживающей его существование, потому что всё существует просто благодаря тому факту, что ему может быть приклеен ментальный ярлык на основе ясного света как источника.

Утверждение Третьего Панчен-ламы приводит к тому же заключению, что и позиция дзогчена. Согласно последнему, когда мы приходим к действительному проявлению и пониманию ясного света, что на пути дзогчена происходит в точке, соответствующей в ануттарайога тантре традиции гелуг этапу изоляции ума, мы также понимаем и что существование всех явлений утверждается просто благодаря приписыванию или наименованию. В случае дзогчена мы осознаём это через ощущение того что все живые образы существования возникают как игра изначального ума, тогда как практикующие читтаматру приходят к тому же осознанию через переживание того, как все грубые и тонкие уровни сознания, вместе порождаемыми ими видимостями, растворяются в тончайшем уме ясного света.

В "Украшении безупречного света" (который является комментарием на "Сокращённую Калачакра тантру") Кайдруб Норзанг Гьяцо намекал на нечто совершенно аналогичное. Этот великий учитель утверждал, что во время ясного света смерти изначальный ум непосредственно порождает видимость пустоты точно таким же образом, как это происходит при медитации. Однако, мы не можем в этот момент обрести ясное понимание пустоты, если предварительно не развили в себе способности слушания, размышления, и медитации на пустоте. Это подразумевает, что все умы ясного света, проявленные путём разных методов, какими бы они ни были, также дают и видение пустоты, позволяя таким образом применить понимание этой пустоты с точки зрения мадхьямики-прасангики.

Вкратце, если мы быстро и поверхностно взглянем на дзогченский метод медитации на верном воззрении, то он представляется способом медитации исключительно на утверждающем сведении к ничто. Когда же мы столь же бегло взглянем на метод медитации на пустоте мадхьямики-прасангики (в контексте ануттарайога тантры), но он покажется чем-то совершенно иным. Он представится нам медитацией на неутверждающем сведении к ничто — полном отсутствии, где всё, подлежащее опровержению, просто отрицается, и где не остаётся никакого восприятия основы. Но если мы взглянем на эти методы медитации глубже, то увидим, что в том, что ими достигается, нет никакого противоречия.

Дзогчен как пример медитации на верном воззрении, представленном в понятиях чего-либо, обладающего пустотной природой, является методом сосредоточенного фокусирования на уме, постигающем пустоту, а особенно — на уме изначального ясного света, который обладает таким пониманием. Эта медитация также вызывает осознание того, что существование всех явлений утверждается просто благодаря умственному навешиванию ярлыков или наименованию. Потому метод дзогчена располагает прямым средством осознания особого уровня ума, а в добавление — косвенным средством осознания того, что именно этот ум постигает. Медитация же, проводимая согласно подходу мадхьямики-прасангики к ануттарайога тантре, как этот метод передаётся в традиции гелуг, является, с другой стороны, примером медитации на верном воззрении, представленном в понятиях самой пустотной природы, и фокусируется непосредственно на бытийной природе или самой пустоте. Однако сделать это можно лишь на основе осознания уровня ума, понимающего бытийную природу пустоты, а особенно здесь нужен ум изначального ясного света. Таким образом оба подхода медитации на двух верных воззрениях приводят серьёзного практикующего к той же конечной цели.

## **Глава четвёртая**

### **МЕДИТАЦИЯ НА ОБЫЧНОЙ ПРИРОДЕ УМА**

#### **Приготовления для медитации шаматхи**

Далее в тексте идёт полное обсуждение той традиции махамудры, которая относится к сутре:

"Из двух основных техник традиции махамудры раздела сутр, а именно, стремления к созерцанию ума на основе достижения правильного воззрения на реальность и поиска правильного воззрения на основе созерцания ума, [я дам объяснения в соответствии] с последней техникой."

Все явления лишены истинного, присущего им существования. Обретение ясного понимания этого, и последующая целенаправленная фокусировка на этом понимании и есть традиция начального понимания воззрения и последующей медитации на нём. С другой стороны, вторая традиция состоит в том, чтобы сначала целенаправленно сконцентрироваться на уме, а затем на этой основе обрести ясное понимание верного воззрения. Это и есть та традиция махамудры, которую объясняет теперь Первый Панчен-лама. Текст продолжает:

"Сядь в семичленную позу на благоприятном для умственной устойчивости сиденье и произведи полное очищение с помощью цикла девяти вкусов дыхания."

На сиденье или подушке, которая сзади должна быть несколько приподнята, сядьте с совершенно прямой спиной, приняв полную ваджру, полуваджру или обычную позу со скрещёнными ногами — какая вам доступна, и приступите к очищению своего ума циклом девяти вкусов дыхания. Дышите медленно и равномерно, сначала вдохнув через правую ноздрю и выдохнув через левую, проделав так три раза, а затем три раза наоборот, и наконец, ещё три дыхания выполните обеими ноздрями.

Поскольку мы часто чувствуем, что нами помыкают влечения и антипатии, и часто подступает подавленность и смятение, мы очень нуждаемся в практике этих девяти циклов дыхания. Мы должны успокоить свой ум, освободив его от желаний, гнева и перемешанных мыслей, которые проявляют сильный интерес к предметам удовольствий, которые мы находим желанными, и привязываются к ним, а также проявляют отвращение к неприятным и смущающим нас предметам. Переместив фокус нашего внимания на своё дыхание посредством этих девяти циклов, мы временно приостанавливаем все посторонние, беспокоящие мысли, и таким образом достигаем незагруженного, или нейтрального состояния ума. В этом нейтральном состоянии мы стараемся остаться как можно дольше, в пределах разумного, будучи временно свободны от притяжения к одним предметам, отвращения к другим и смущения по отношению к третьим.

А поскольку это медитация на уме, нам нужно как ясное состояние ума, на котором мы будем фокусироваться, так и ясное состояние ума, который это сосредоточение производит. Потому мы сначала должны сделать ум таким чистым, как только возможно, при помощи таких предварительных методов, как девять циклов дыхания, чтобы он как можно более подходил к нашей задаче. А затем, поскольку для успеха в практике весьма необходимо приобретение положительного потенциала, мы обращаем достигнутое нейтральное состояние ума в положительное.

"Тщательно очисти свое состояние осознанности, и затем, с чисто положительным настроем ума, устремись [к практике], приняв Прибежище и вновь посвятив своё сердце бодхичитте."

Размышляя о драгоценной человеческой жизни, непостоянстве, смерти, страданиях в худших видах перевоплощений и тому подобном, мы обращаем свой ум к Дхарме. И на этой основе мы вновь подтверждаем принятие Прибежища, и совершенствуем нашу мотивацию, вновь посвятив себя бодхичитте. Мы направляем генерируемую таким образом энергию положительного состояния ума в накопление положительного потенциала, который внесёт свой вклад в наш будущий успех в практике махамудры.

Текст продолжает:

"Затем медитируй на глубинном пути гуру-йоги..."

В качестве предварительной гуру-йоги для этой традиции махамудры мы практикуем "Сотни божеств Тушиты" или любую другую подходящую форму гуру-йоги.

"...и, сделав сотни сильных, горячих призывов, раствори в себе образ своего гуру.

Некоторое время непоколебимо пребывай в этом состоянии, в котором вся сумятица видимостей и создания видимостей сжимается до полного исчезновения. Не создавай никаких умопостроений, таких как ожидания или беспокойства."

Искренний призыв к своему гуру с просьбой о вдохновении, совершаемый с великой верой, а затем растворение в себе любой формы, которую мы вообразили, представляя его, поможет достичь того состояния ума, которое больше всего способствует началу практики махамудры по сосредоточению на самом уме. Так происходит, потому что подобная предварительная практика сообщает уму блаженство и энергию, чтобы он воспринимал свой объект с большой силой ясности.

В таком состоянии мы стараемся удалить всё искусственное, например, концепции. Всякая концептуальная мысль обманчива и вносит в состояние нашего ума беспокойство, заставляя его колебаться. Так что мы стараемся вообще избегать всяких мыслей, а особенно — связанных с надеждой достичь чего-либо с помощью этой практики, или со страхом и беспокойством о возможной неудаче. Мы стараемся не позволять всякой такой возникшей мысли иметь продолжение, и не давать возникать новым таким мыслям. Таким образом, мы целенаправленно устанавливаем свой ум в непоколебимом, но живом состоянии.

### **Сосредоточение на обычной природе ума**

В своём комментарии на коренной текст Первый Панчен-лама перечисляет различные объекты, которые мы можем использовать для развития безмятежного

и устойчивого состояния ума. Он объясняет, что хотя любой из них годится для достижения шаматхи, всё же использование самого ума в качестве объекта сосредоточения имеет для достижения этого состояния особое значение. В долгосрочной перспективе такое сосредоточение окажется исключительно полезно для практики стадии завершения ануттарайога тантры. Но есть в этом и другие благотворные моменты, которые проявятся скорее.

Из пяти факторов, составляющих любой момент опыта каждого, первостепенным является сознание. На другом уровне, между телом и умом, принципиально важен ум. Однако, обычно мы не очень-то сознаём свой ум. Мы должны изменить это, чтобы наша осознанность ума была столь же постоянной и проницательной, как у медитирующих. Обычно наш ум принудительно движем и столь сильно захвачен внешними объектами зрения, слуха, запаха, вкуса и осязания (или физических чувств), что внутреннее сознание не проявляется вовсе. И хотя ум очевидно присутствует в нашем континууме, мы так сильно заняты этими чувствами, что нам кажется, что мы — ни что иное, как тело. Это совершенно загрязнённое и искажённое восприятие, видимость.

Однако, фокусируясь на уме, уделяя ему внимание, изучая и анализируя этот ум, управляющий всеми действиями нашего тела и нашей речи, которые заставляют нас переживать счастье или страдание, мы приходим к пониманию того, что такое ум. Это помогает нам сознавать тот факт, что нам видится настоящее, присущее существование, и что эта видимость заставляет нас действовать беспорядочно. Это также помогает нам думать и о прежних и будущих жизнях — не только с точки зрения рассмотрения того, что продолжается через них, но и того, что заставляет их продолжаться. Когда мы распознаём, что мы, грубо говоря, не только тело, но ещё и ум, и думаем о том, как ум продолжается от момента к моменту, следуя ходу причин и следствий, то устанавливаем, что ум и этот процесс идут через прошлые и будущие жизни. И поскольку фокусировка на самом уме даёт эти скорые преимущества, мы сосредотачиваемся на уме, как на объекте медитации.

Бегло и поверхностно рассматривая практику фокусирования ума на уме, предписываемую махамудрой, мы можем вспомнить аргумент Шантидэвы из "Бодхичарья аватары" (Вовлечения в деяния бодхисаттв): "Свет мира сказал: ум не может увидеть ум, подобно тому, как лезвие меча не может отсечь само себя". Однако здесь мы говорим в совсем ином контексте, к которому аналогия Шантидэвы с мечом не имеет отношения. Мы не говорим здесь об отдельной, истинно существующей и присущей способности, рефлексивной осведомлённости, которую мы фокусируем на столь же истинно и присуще существующем уме. Поскольку ничто из этого вообще не существует, ум, который считают существующим невозможным способом, на себе самом сосредоточиться не может. Но в медитации махамудры мы скорее используем позднейший момент сознания для фокусирования на воспоминании предыдущего момента опыта ума, или фокусирование одной части сознания на другой, и две эти возможности мы практикуем в контексте понимания того, что сознание или ум по своей природе совершенно лишены истинного, самосущего бытия.

Мы можем понять это по аналогии. Фокусируясь на самих себе, мы проводим обыденное, хотя и не абсолютное различие между теми "нами", кто фокусируется,

и теми "нами", на ком производится это фокусирование. Подобно этому, и когда ум фокусируется на уме, одна его часть или позднейший момент сознания направляется на другую его часть или предыдущий момент сознания — в обыденном смысле, хотя и не в абсолютном, они здесь разделены, и одна из них является объектом умственного сосредоточения. Таким образом, мы ощущаем ум, целенаправленно сфокусированный на уме, на котором сосредотачиваются.

### **Применение памятования и бдительности**

Текст продолжает:

"Однако это не значит, что тебе следует пресечь всякое внимание, будто ты лишился чувств или уснул. Нет, тебе следует привязать [своё внимание] к столбу памятования, дабы ум не блуждал, и поддерживать бдительность, чтобы сознать любое движение ума."

В общем, когда мы медитируем, нам нельзя забывать об объекте сосредоточения, или упускать его. Если мы всё время забываем о нём или теряем его из виду, то мы никогда не достигнем знакомства с ним. Как же поддерживать постоянство фокусирования ума на объекте? Мы делаем это с помощью памятования. Как Первый Панчен-лама говорит в этом тексте, мы должны "привязать внимание к столбу памятования, чтобы не блуждать".

У памятования (смрити, что можно перевести как умственный фактор, позволяющий помнить или держать что-то в уме), есть три характерные функции. Первая состоит в поддержании непрерывности знакомства с тем, что было ранее увидено или узнано. Вторая состоит в том, чтобы не позволить уму забыть или упустить объект, а третья — чтобы стойко удерживать ум на объекте. К такому памятованию мы и должны привязать своё внимание, чтобы не блуждать умом и поддерживать медитацию.

Здесь, в медитации махамудры, ум у нас является и объектом фокусирования, и тем, что целенаправленно фокусируется. Однако, очень трудно ввести ум в соприкосновение с умом как объектом. Хотя легко дать определение ума как "просто ясности и осознанности", на деле постичь, что такое ясность и осознанность, очень трудно. Какая бы видимость предмета ни возникла в качестве чего-то воспринимаемого, понятие "ум" относится к тому, что 1) просто позволяет возникновение того аспекта предмета, который видится, и 2) к вовлечению в этот аспект при его познании. Мы можем распознать это лишь на личном опыте.

Когда мы переживаем ум, как просто ясность и осознанность, мы фокусируем наше внимание и держим его на том аспекте переживаемого, которому позволяет возникнуть ум. Делаем мы это путём приложения памятования, то есть умственной способности удержания этого аспекта в уме. Мы не должны позволять себе забывать или упускать этот объект — ум, который и есть предмет нашего памятования.

В дополнение к этому, чтобы проверять, верно ли, согласно определению, наше памятование удерживает объект, нам требуется бдительность (сампраджанья). Бдительность — это умственный фактор, проверяющий, не колеблется ли и не затупляется фокусировка, и не уклоняется ли ум от своего объекта, как при попадании под влияние обманчивости мышления. Таким образом, бдительность подобна полицейскому. В то время как памятование поддерживает наше внимание к объекту или умственное удерживание его, бдительность тщательно сторожит умственное пребывание на нём, и если оно есть, проверяет его правильность.

Текст продолжает:

"Прочно удерживай памятование на том, что обладает природой ясности и осознания, и полностью сосредоточься на этом."

Когда мы переживаем опыт, при котором ум проявляет и постигает в качестве объекта своего внимания аспект, являющийся обычной природой ума, как просто ясность и осознанность, тогда в дополнение к памятованию и бдительности нам нужно укрепить свою сосредоточенность на этой природе. Иными словами, мы должны целенаправленно сфокусироваться на ней, прочно удерживая её, как объект внимания, полную видимость которого даёт нам ум.

Тот объект, на котором сосредотачивается наш ум, и есть сам ум. Нацеливается же на него ум однонаправленно и прочно. Удерживать объект крепко — это как раз и есть функция памятования. В дополнение к этому действует и фактор бдительности — он сопровождает этот ум и следит за тем, остаётся ли ум на объекте, и если да, то должным ли образом. Последнее значит не только направленность на ум как на объект сосредоточения, но и совершенную умственную чёткость и ясность.

В общем, есть два типа помех сосредоточению — это блуждание ума (возбуждённость) и вялость (притуплённость). Блуждание влияет на фиксацию ума на объекте, и подразделяется на грубое и тонкое. Умственная притуплённость бывает грубого, среднего и тонкого уровня.

Если говорить грубо, то блуждание — это нарушение фиксации на объекте, тогда как притуплённость — это нарушение ясности. Может быть множество факторов, заставляющих ум отвлекаться, но главным среди них является жажда или желание. Оно увлекает ум к какому-либо внешнему приятному объекту, и мы указываем на этот фактор, как на самый сильный. Отвлечение из-за раздражения, ревности, гордости, самомнения, сомнения, скуки и слабости умственного удержания объекта и тому подобное называется умственным блужданием. Когда оно грубое, ум совсем теряет из виду объект сосредоточения, а когда оно тонкое, ум сохраняет фокусирование на объекте, но поскольку внимание слабо, имеется подспудный поток мысли, или, если оно ещё более тонкое, — неугомонность, или ментальный зуд оставить этот объект и перейти к чему-либо такому, что окажется для нас более приятным.

Притуплённость ума имеет отношение к качеству создания видимости — то есть тому его качеству, которое позволяет уму проявлять и воспринимать видимость

объекта его сосредоточения и внимания. Проще говоря, оно касается способности ума видеть предмет — "видеть", конечно, в переносном смысле — это не обязательно обычное видение или даже ментальная визуализация. Когда мы сосредоточиваемся на звуке мантры или на природе ума, мы не фокусируемся на зрительном или умственном образе, и всё же нам приходится иметь дело с вопросом ясности видения такого объекта сосредоточения. Видеть образ объекта сосредоточения в первую очередь значит дать этому образу проявление, и если он проявится, сделать его ясным, чтобы сосредоточиться на нём и постичь. Ясность эта проявляется не со стороны объекта, но со стороны направленного на него ума.

При грубой умственной притуплённости мы теряем фокусировку на объекте — не из-за того, что ослабла хватка нашего памятования, как бывает при грубом типе блуждания, а потому что нашему уму недостаёт ясности, чтобы проявить его видимость. При средней притуплённости наш ум даёт ясную видимость объекта, но чёткости фокусировки нет. При тонкой притуплённости, хотя ум и даёт чёткость фокусировки, она всё же слабовата. То есть ей недостаёт свежести в каждый момент, она становится надоевшей. Таким образом, притуплённость ума влияет на то, проявит ли ум образ объекта ясно, сильно и непосредственно, или же скучно и устало. В разговорном тибетском у слова "скучный" есть также значение "утомительный". Ум не свеж, не бдителен и не ясен.

Туманность умственного восприятия, или расплывание, несколько отличается от притуплённости. Развившись, притуплённость может перейти в расплывание, при котором ум совершенно затемняется, ум и тело тяжелеют, и состояние это далее может вырождаться в сон.

Умственные притуплённость и блуждание являются главными препятствиями и помехами устойчивости ума, и у каждого есть несколько степеней тонкости. Потому нам нужно целенаправленно установить умственную бдительность, чтобы сознавать любую степень притупления и блуждания. А чтобы сделать это, мы должны уметь правильно распознавать умственное блуждание, возбуждённость, притуплённость и расплывание. Научиться этому можно лишь на собственном опыте медитации.

### **Техники, применяемые при проявлении умом мысли**

Что же касается самих медитативных техник, текст говорит:

"Если ум проявит какие-либо мысли, просто распознавай их. Либо, как в поединке с противником, пресекай мысли сразу же при их возникновении."

Если мы целенаправленно медитируем, не создавая никаких искусственных мыслей, а ум является очень живым, то мы можем ощутить новую мысль, возникшую по какому-нибудь поводу. И если ум внезапно начнёт блуждать из-за проявления такой мысли, мы уйдём в сторону от наших основных усилий по направленности на простую ясность и осознанность, которые и есть ум. Тогда мы должны сразу же, при помощи памятования и бдительности, вернуть контроль над

своей медитацией, и не позволять отвлекаться этой возникшей мыслью. Нам нужно добиться её прекращения, и в тексте упоминаются две техники для достижения этой цели.

Как только ум проявит какую-нибудь мысль, нам нужно сразу же осознать это. Это необходимо для обеих техник. А для этого нам нужна сила бдительности. В автокомментарии говорится: "Если ум отклонится от сосредоточенного и спокойного состояния, вы должны распознать что это случилось. А для этого нужна бдительность."

При помощи бдительности мы распознаём всякую мысль, проявляемую умом, как потерю памятования. И затем, в силу ранее установленного нами намерения, состоявшего в том, чтобы ввести ум в состояние живости, которое не является искусственным или построенным путём мыслетворения, всякая новая мысль прекратится сама собой. Это первая техника. Другой метод предполагает более активный подход. Как только мы замечаем проявление мысли, мы сразу же отсекаем её и заставляем прекратиться. Это подобно тому, как зарубают мечом противника на дуэли.

Текст продолжает:

"Как только ты полностью отсекаешь их и успокоил ум, то, не теряя памятования, ослабь умственное напряжение."

По мере нашего продвижения по девяти этапам успокоения ума, постепенно будет совершенствоваться и наша медитация махамудры на самом уме. И когда бы наш ум не проявил мысль, нам нужно будет либо просто распознать её, чтобы она исчезла сама, или тут же силой отсечь её, и тогда, благодаря тому, что эти техники нам будут хорошо знакомы, мы ощутим, что ум постепенно проявляет всё меньше мыслей, сбивающих нашу медитацию. А поможет этому сила памятования и бдительности, которая только ещё возрастет.

В этом процессе прекращения мыслей наша осознанность будет продолжать следить, не проявляет ли наш ум мысли. Когда притуплённость и блуждание не будут уже ощущаться, и мы хорошо сосредоточим ум на объекте, то мы сможем позволить этой принудительной бдительности стать более лёгкой. В целом, её работа будет окончена.

То же самое нам следует сделать и с памятованием, при помощи которого мы удерживали объект — его можно легонько ослабить. Когда ум целенаправленно сфокусирован на простой ясности и осознанности, а такие недостатки как притуплённость и блуждание изжиты, чрезмерно напряжённое памятование может вызвать колебание или дрожание ума. Чтобы избежать этого, мы ослабляем нашу напряжённость, и остаёмся в покое в более лёгком состоянии. Но мы не должны полностью упускать наше памятование. Это будет большой ошибкой. Нам нужно оставаться ясными и сосредоточенными.

Короче говоря, путём изучения и медитативного опыта мы достигаем ясности относительно девяти этапов успокоения ума, объяснённых в учениях, касающихся

этапов пути. Тогда, на некоторой стадии, если наш ум становится чересчур напряжённым, нам нужно ослабить его.

Текст продолжает:

"Сказано: "Ослабь и успокой сильное напряжение ума, и ты добьешься устойчивости". А также: "Когда запутанный и вовлечённый ум расслабляется, он несомненно сам себя освобождает". Следуя этим утверждениям, ослабь ум, в то же время не допуская ни малейшего блуждания."

Таким образом, когда в нашей медитации уже нет этих недостатков — притуплённости и возбуждения — мы остаёмся в расслабленном состоянии уравновешенности. Текст продолжает:

"Когда ты всматриваешься в природу любой возникающей мысли, она произвольно исчезает сама собой, и рассветает простое её отсутствие. Подобно этому, когда, успокоив ум, изучаешь его природу, то со всей живостью проявляется не препятствующее простое отсутствие и ясность."

Некоторые знающие учителя прошлого указывали, что когда бы ум ни проявил мысль, то посмотрев просто и открыто на её природу, нам уже не нужно будет "запихивать её обратно в ум". Она исчезнет сама. Так мы остаёмся в пустоте, которая есть чистое отсутствие. И точно так же, если мы изучим ум, уже успокоенный и не проявляющий никаких мыслей, то, как сказано в тексте, "живо проявляется не препятствующее простое отсутствие и ясность."

У ума нет формы. У него нет ни образа, ни цвета, его нельзя потрогать, он ничему не препятствует, и самому ему нельзя воспрепятствовать. В этом отношении он представляет собой чистое отсутствие этих качеств, подобное пространству или пустоте. И всё же он может проявить ясную видимость чего угодно — в том смысле, что он позволяет любой вещи ясно явиться в виде объекта переживания. Его природа, по сути — простая ясность и осознание. И если мы правильно её распознаем, мы сможем как бы живо "увидеть" в своей медитации это чистое отсутствие, которое есть простая ясность и осознанность.

Когда бы ум ни проявил мысль, она исчезнет, если мы взглянем на её природу. В точности как спадают волны в воде, поскольку они водной природы, так исчезнут и мысли, потому что их природа — природа ума. Они не идут дальше обладания природой простой ясности и осознанности. Потому рассматривая природу мыслей, мы видим, как они самопроизвольно растворяются. Так мы приходим к самой основе мысли — чистой ясности и осознанности.

Коренной текст говорит:

"Ты видишь, что спокойный ум и движущийся ум перемешаны вместе".

Поглощён ли полностью наш ум тем, на чём он сосредоточен, или же движется, каждое мгновение проявляя мысли, если мы рассмотрим природу мыслей, то увидим, что они — не более, чем простая ясность и осознанность. У них та же

природа, что и у спокойного ума. Таким образом, вне зависимости от того, успокоен наш ум или движется, мы приходим к тому же завершению — к простой ясности и осознанности.

Поскольку это заключение основано на медитативном опыте, оно широко известно. Например, в традиции кагью говорят о несознательном пресечении мыслей и "запихивании их обратно". Когда ум проявляет мысли, их стараются рассматривать, как волны игры дхармакайи — всеведущей, всеохватывающей осознанности. Это одна из версий того же видения, что "спокойный и движущийся умы перемешаны вместе".

Текст продолжает:

"Итак, какая бы мысль ни возникла, когда ты распознаешь её как движение ума и, не подавляя её, сосредоточишься на её природе, [ты обнаружишь], что её можно уподобить птице на корабле. Как сказано: "[Она] совсем как ворона, которая улетаёт с корабля, но покружив по сторонам, вынуждена на него вернуться...."

Когда ум проявляет мысль, вне зависимости от того, как далеко она заходит, куда она денется? Когда мы сфокусируемся на природе мысли, мы ощутим, как она исчезает сама. Иными словами, посмотрев на природу всякой мысли, мы осознаём, что она возникает в природе простой ясности и осознанности и тоже погружается в ту же самую природу. Переживая эту природу, мы также "видим, что спокойный ум и движущийся ум перемешаны".

Текст продолжает:

"Культивируя подобные методы..."

Целенаправленно фокусируя ум на уме, мы испытываем устойчивое снижение мысленного блуждания и постоянное укрепление поглощённой концентрации на простой ясности и осознанности. По мере того, как наш ум всё больше освобождается от помех притуплённости и блуждания, природа ума как простая ясность и осознанность становится всё более явной и ясной нам из собственного опыта.

### **Достижение шаматхи, сфокусированной на обычной природе ума**

Что же из этого получается? Текст продолжает:

"...ты ощутишь, что природа полностью погруженного ума есть не препятствующая ясность и прозрачность".

Природа успокоенного и полностью поглощённого ума свободна от всех помех притуплённости или блуждания. Как же она переживается? Эта природа есть "не препятствующая ясность и прозрачность". Это та ясность познания, которую мы можем направить на любой объект и использовать для любой цели. Иными словами, вне зависимости от того, на какой объект направит ум своё внимание, он

может целенаправленно сфокусироваться на объекте, заняться им и дать проявиться какому-либо его аспекту именно благодаря познавательной ясности. Её действию не препятствуют ни какие-либо беспокоящие эмоции или отношение к вещам, ни даже инстинкты. Она не препятствует ни освобождению, ни просветлению. Фактически, это как раз главный фактор, позволяющий нам достичь и того, и другого. Таким образом, это "не препятствующая ясность и прозрачность".

Текст продолжает:

"Не утвержденная в форме какого-либо физического явления, она есть простое отсутствие, которое, подобно пространству, позволяет чему угодно являться и видеться со всей живостью."

Ум по своей природе таков, что нельзя выявить какую-либо присущую ему форму, а также образ или цвет. Тем не менее, что бы он ни встретил, он проявляет аспект или видимость объекта, которую затем и познаёт. Он позволяет познавать всё именно по той причине, что его природа — простая ясность и осознанность. Как сказа Цонкапа в "Полном объяснении намерений [дополнения Чандракирти к "Строфам о срединности" Нагарджуны]", "Ум есть то, что позволяет явиться тому или иному аспекту того или иного предмета".

Поскольку мы можем ощутить эту природу и осознать её лишь на собственном медитативном опыте, в тексте далее говорится:

"Такая природа ума в действительности должна быть постигнута напрямую посредством необычайного, исключительного восприятия и не может быть выражена в словах или определена как "это". Поэтому, не давая умственных обозначений, войди в текучий поток созерцания любого проявления познавательной способности."

Обычная природа, бытийное состояние, или определяющая характеристика этого явления, называемого умом — отсутствие у него формы и способность допускать проявление любой вещи в виде объекта познания — не познаётся путём логических рассуждений. Мы скорее можем познать её лишь через впечатление, которое мы составляем, установив привычку постоянно фокусировать ум на уме — другими словами, она познаётся на непосредственном опыте. Для этого, в дополнение к шаматхе, нам нужно развить исключительно восприимчивое состояние ума, известное как випашьяна. Более того, несмотря на то, что мы можем прямо увидеть эту простую ясность и осознанность — чистый опыт, чистое осознание опыта, — в силу такой природы ума вовсе нелегко создать соответствующую ей умственную картину в понятиях цвета и формы, или выразить её в словах. Вот почему текст говорит, что на неё нельзя указать словесно, или дать ей определение.

Текст продолжает:

"Великие мастера медитации снежных гор практически сходятся во мнении, объявляя это основным руководством, указывающим, как достигают состояния

будды. Как бы то ни было, я, Чокьи Гьялцен, утверждаю, что этот чудесный искусный способ поможет начинающим добиться установки ума и приведет к распознанию [лишь] обыденной природы ума, скрывающей нечто более глубокое."

Обычная природа ума — это просто ясность и осознанность, которая позволяет всякой вещи проявиться в качестве объекта познания, и, не будучи физическим явлением, она не подвержена помехам со стороны какого-либо материального объекта. Однако, осознание глубочайшей природы ума — это осознание неразрывности ясности и пустотности, или, если говорить в терминах ануттарайога тантры, глубокое сознание неразделимых пустоты и блаженства. Подобные осознания требуются нам для достижения просветления или освобождения. Потому путать целенаправленное видение обыденной природы ума с осознанием его глубочайшей природы — серьёзная ошибка и понимание с точностью до наоборот. То, что покамест описывалось в тексте — это достижение шаматхи, или безмятежного состояния ума, при котором он направлен сам на себя. И хотя такое медитативное состояние — основа более высоких достижений, и конечно же, весьма замечательно, всё же само по себе для достижения наших целей оно недостаточно.

Когда нам удаётся сфокусировать ум на уме, в погрузив его в совершенную концентрацию, свободную от всех недостатков, таких как притупленность или блуждание, мы начинаем ощущать, что в нашей медитации всё больше и больше блаженства. Когда мы испытываем ясную, спокойную радость — и на физическом, и на ментальном уровне, — вызванную полной поглощённостью ума в уме, мы достигаем того медитативного состояния, которое соответствует определению шаматхи.

Наш обыденный ум подобен необработанному железу, из которого нужно сделать стальной меч. Прохождение этапов достижения шаматхи подобно ковке меча. Все материалы уже есть в нашем распоряжении. Но поскольку ум блуждает по внешним объектам, он не может быть использован сразу, хотя и является материалом. Мы должны выковать свой ум медитативным процессом. Это подобно помещению железа в огонь. Чтобы сделать из него меч, то есть превратить ум в инструмент, способный постичь пустоту, этот утверждённый в безмятежности ум нужно привести к ясному осознанию пустотности объектов его познания. Без такого умственного вооружения нам нечем победить беспокоящие эмоции и отношения.

Таким образом то, что до сих пор объяснялось в тексте, является чудесным и действенным методом успокоения ума, нужного для достижения состояния шаматхи. Если говорить в терминах техники махамудры, применяющейся в сутре, где сначала достигается медитативное состояние, а затем, на его основе — понимание верного воззрения, то это касается как раз медитативного состояния.

## Глава пятая

# **МЕДИТАЦИЯ НА ГЛУБОЧАЙШЕЙ ПРИРОДЕ ОБЫДЕННОГО "Я" И ВСЕХ ЯВЛЕНИЙ, ВКЛЮЧАЯ И УМ**

## **Обещание составить руководство**

Текст продолжает:

"Что до методов, ведущих к распознаванию настоящей [т.е. глубочайшей] природы ума, я приведу теперь наставления, лично полученные мною от моего коренного гуру Сангье-еше, который, [согласно буквальному значению его имени], является воплощением глубинной мудрости всех будд. Приняв облик монаха в шафрановых одеждах, он изгнал омрачавшую мой ум темноту."

Это обещание автора объяснить, как достичь ясного понимания глубочайшей природы ума.

## **Рассмотрение того, как видится и как существует "я"**

Текст продолжает:

"Итак, находясь, как и ранее, в состоянии полного погружения, и подобно крошечной рыбешке, плещущейся в прозрачном пруду и не нарушающей спокойствия его вод, глубиной всего своего интеллекта исследуй собственную природу созерцающего."

Как же мы здесь медитируем? Находясь в том состоянии, когда ум полностью поглощён умом, мы применяем малую часть этого ума, чтобы рассмотреть и исследовать — разумно, рассудительно, и используя знания, — природу нас самих, как того существа, которое мы обычно считаем "собой" и которое поглощено концентрацией на простой ясности и осознанности. Иными словами, к спокойствию и безмятежности ума мы добавляем сопутствующие умственные факторы рассмотрения и исследования.

Как мы говорим о природе того, что возникает зависимо, "все явления лишены истинно существующей и присущей им особенности". Мы должны увидеть это и глубоко в этом убедиться. Мы должны прийти к ясному пониманию отсутствия обособленности, то есть бессамостности — отсутствия у любой вещи истинной и присущей ей отдельности. Такое понимание обретают путём осознания глубинной природы и явлений, и одушевлённых (или "чувствующих") существ — личностей. Личность, или обыденное "я", вне зависимости от состояния данного рождения, это тот, кто чувствует счастье или печаль и пользуется вещами, тогда как явления относятся к тому, что чувствует и использует эта личность — будь это что-либо из пяти совокупностей индивидуального опыта, или что-то ещё. И поскольку понимания бессамостности обыденного "я" легче достичь, чем понимания отсутствия самосущности прочих явлений, сначала мы приходим к чёткому пониманию бессамостности обыденного "я".

Как же нам понять способ кажимости обыденного "я", то есть как же наш ум обычно заставляет его казаться существующим в контексте совокупности факторов нашего повседневного, ежемоментного существования? Как соотносится способ его действительного существования со способом его видимости? Начнём с рассмотрения и исследования каждого из них, отмечая различия.

Когда бы ум ни дал начало проявлению какого-либо объекта познания, он заставляет его казаться таким, как если бы он существовал истинно, как определённое "это" или "то", на которое можно указать пальцем. Вот почему мы говорим "я" о том, кто чувствует такие вещи как удовольствие и боль, или использует какие-либо совокупности, источники познания и так далее. Вне зависимости от того, что мы думаем о "том" или "этом", ум заставляет это казаться чем-то существующим и обнаружимым в том месте, где по его пониманию, этот предмет и должен находиться.

Но обыденном уровне, то есть на уровне относительной истины, есть действительное различие между человеком или "я", который пользуется вещами, и используемыми телом и умом, которыми управляет это "я". Есть управляющее и управляемое. Из-за того, что моё тело болеет, мы говорим "я болен". Из-за того, что наш ум что-то знает или видит, мы говорим "я знаю или вижу". Однако, наш ум наделяет это "я", то есть познающего, того, кому представляются вещи, кажущимся независимым существованием, будто оно существует само по себе. Наш ум порождает видимость, чувство или впечатление конкретного "я", будто что-то такое независимо существует благодаря своей собственной силе.

Иногда, когда наше тело болит, мы развиваем гнев, направленный на тело, а если забываем что-то важное, то злимся на ум. Объектом нашего гнева тут является тело или ум. Тот же, кто злится — это "я". Ум заставляет его казаться чем-то ясно отдельным, существующим само по себе, посылающим гнев, и также заставляет казаться отдельным от него тот предмет, на который гнев направлен. Вот каким образом мы развиваем гнев по отношению к телу или уму.

Например, если мы пораним руку, то хватаемся за больное место, как если бы это был некий предмет, например, отравленное оружие, и считаем боль своим врагом. Мы развиваем гнев или отвращение к этой больной руке — ум заставляет казаться руку и "я" совершенно отдельными вещами. Он производит чувство или видимость "я", которое кажется независимым от тела и ума и не относящимся к ним. Но что же за природу имеет это "я"? Нашим острым разумом мы рассматриваем и исследуем её в состоянии непоколебимой поглощённой концентрации на обычной природе ума.

### **Опровержение "я" — объекта отрицания**

Текст продолжает:

"Именно, как сказал наш проводник, арья Нагарджуна: "Личность не является ни землёй, ни водой, ни огнем, ни ветром, ни пространством, ни сознанием. Не является она и их совокупностью."

Если мы исследуем, на что же опирается эта постулируемая личность или "я", которое чувствует радость или печаль и пользуется вещами, то можем сказать, что тело составляют элементы земли, воды, огня, воздуха и пространства — иными словами, твёрдые, жидкие и газообразные составляющие тела, а также пустоты и тепло. И хотя личность опирается на эти вещи, если мы оценим каждую из них и спросим — "твёрдые составляющие — это я?", или "жидкие составляющие — это я?", то поочерёдно мы отбросим их все, так и не найдя того, что мы могли бы отождествить с собой. Но, взглянув иначе, мы можем сказать, что "я" находится в теле и уме, и они-то и составляют основу или место его существования. "Я" нельзя выявить где-нибудь в другом месте, где нет ни тела, ни ума, например в столе. Потому "я" определённо находится где-то в теле и уме.

Но если это даже и так, то рассматривая наши составляющие и поочерёдно отбрасывая их, спрашивая себя "я — это?", "я — то?", беря телесные элементы и ум вместе или по отдельности, мы ни в чём из этого не найдём ни малейших признаков, никакой отличительной характеристики "я". Нельзя найти его и в их связности или совокупности. Аналогично, если рассматривать "я" как сущность, основанную на уме, то в потоке ума, в его совокупности или частях, мы не найдём сколько-нибудь обнаружимой основы для "я". Вот почему Нагарджуна сказал, что личность — не земля, не огонь, не ветер, не пространство, не сознание, и не их совокупность.

Автор текста продолжает цитировать Нагарджуну:

"Однако какая личность существует отдельно от всего этого?"

Хотя личность не является совокупностью, всё же нет такой отличительной характеристики, которая выделяла бы её в отдельную сущность, отличную от тела и ума, взятых вместе или по отдельности, и владеющую ими, подобно хозяину. Её нельзя обнаружить как в отрыве от этих совокупностей, так и как нечто, отличное от них, но располагающееся в чём-либо из них — например, в уме. Но где же ещё можно найти "я"?

Однако, дело обстоит вовсе не так, что никакого "я" вовсе нет. "Я", испытывающее боль и получающее помощь, собирающее карму и испытывающее её результаты, определённо существует. Если руководствуясь тем аргументом, что в абсолютном смысле "я" необнаружимо, мы скажем, что никакого "я" вообще не существует, мы войдём в противоречие с прямым восприятием. Из непосредственного переживания и опыта известно, что "я" есть. Из своего личного опыта мы говорим: "я счастлив", "мне грустно". И никому для этого не требуется подтверждения от кого-либо другого. И хотя мы не знаем, где же в конце концов находится это "я", его существование мы можем установить из собственного опыта.

Это так, но при этом нельзя обнаружить какую-либо основу, обладающей отличительной характеристикой, образующей "я". То, что мы так называем —

просто обозначение, приписываемое совокупности элементов. Потому "я" не является чем-то самосушим, существующим благодаря своей собственной силе, не опираясь на какую-либо другую основу. Оно не утверждается присущей ему самому природой. Со стороны "я" не существует самосущей природы, делающей меня "мною", подтверждающей моё существование и придающей ему силы. В этом смысле "я" не является чем-то истинно существующим. Исключая "я" как индивидуума, который испытывает счастье или печаль, пользуется вещами и является просто тем, к чему прилеплен умственный ярлык, никакого "я", существующего независимо и самостоятельно, установить нельзя.

Цитата из Нагарджуны продолжает:

"И так же, как личность не является совершенно плотной, поскольку это лишь наименование, приписываемое собранию этих шести элементов, так и ни один из этих элементов не является совершенно плотным, поскольку каждый из них тоже может считаться собранием неких частей".

То "я", которое собирает карму, обрекающую его на счастье или страдание, испытывает её результаты и переживает радость или печаль, это лишь наименование, данное на основе совокупности причин и обстоятельств. А совокупности, стимуляторы восприятия и сферы познания, на основе которых был создан ярлык "я", существуют ли они независимо, самосуши ли они? Нет, они не сами утверждают своё бытие. Точно так же, как и "я", они лишены самосущего бытия. Почему? Потому что каждая из составляющих опять же из чего-то состоит.

Как "я" — это условность, которой присваивается ярлык на основе совокупности шести элементов (земли и прочих), так и каждый из них обязан своим существованием основе — совокупности составляющих частей, так же как и во всё твёрдое в качестве составляющего входит элемент земли. У элемента земли есть составные части, а состоящее из частей есть основа для наименования — то, на что указывает ярлык. Потому его существование может быть установлено только при опоре на иные факторы, отличные от него. Существование и идентичность тех или иных вещей, которые можно поименовать как "то" или "это", не может быть установлена через что-либо, в конечном счёте обнаружимое с их собственной стороны в том месте, где они считаются существующими.

### **Относительное существование явлений — не то, что следует отрицать**

Если мы сделаем вывод, что раз в конечном счёте нельзя обнаружить самостоятельное существование явлений или их присутствие в обозначенном месте, то они не существуют вообще, то будем неправы. Они есть. Они должны быть. Но когда мы не можем установить их абсолютного существования в том месте, где они видятся существующими, то что же это означает? Это просто значит, что с их стороны в предельном смысле нельзя обнаружить ничего, что бы утверждало их существование в месте, где мы полагали их вещественное существование, исходя из видимости их, которую даёт наш ум.

Но когда остро встаёт вопрос о том, как же предельно необнаружимые вещи в действительности существуют, и мы должны что-то на него ответить, конечным ответом будет то, что их существование устанавливается просто благодаря наименованиям. Иными словами, существование этих вещей устанавливается и подтверждается просто в силу того факта, что их можно именовать в контексте присваивания умственных ярлыков. Для присущих им обнаружимых определяющих характеристик со стороны основы для наименования, делающих вещи существующими и придающих им идентичность, нет дополнительной необходимости. Таким образом, существование в конечном счёте необнаружимых вещей — просто условное. Этим подразумевается, что неразумно считать их чем-то истинно существующим и самосущим.

Нагарджуна удостоверяет это в "Коренных строфах о срединности", как делает это и Цонкапа в "Сущности отличных объяснений смыслов, поддающихся толкованию и определению". Если бы существование вещей и их идентичность как "то" или "это" устанавливались бы ими самими, в силу присущей им и обнаружимой собственной природы, то есть некой определяющей, характерной черты, которую можно было бы выявить и указать где-то внутри этих вещей, являющихся нам в качестве объектов познания, тогда их существование не устанавливалось бы просто благодаря условному наименованию со стороны ума, берущего их в качестве объекта познания. Устанавливать их существование и отличать их друг от друга можно было бы просто благодаря их собственным отличительным характеристикам, делающих их "этим" или "тем". Но это не так, потому что внимательно исследовав объекты познания в поисках определяющих характеристик, существующих с их собственной стороны, мы не сможем найти ни малейшего примера таких характеристик, которые могли бы сделать их "этим" или "тем", которые существовали бы со стороны их собственной основы для обозначения.

Так что вещи, как было сказано, существуют как "то" или "это" именно благодаря условным обозначениям ума, определяющего их как "то" или "это". Это означает, что вещи устанавливаются так, что их нельзя считать истинно существующими сами по себе, как "то" или "это", благодаря какой-то собственной присущей им природе или отличительным характеристикам. Таким образом существование и идентичность вещей устанавливается просто благодаря тому, что может принять их за объект, то есть благодаря уму, его условному умственному обозначению. Так что ничто не существует независимо, благодаря лишь себе, даже в конструкции с умственным обозначением. Ни у какой вещи нет истинного, присущего ей самой существования.

То же верно и в отношении шести составляющих личности — короче говоря, тела и ума всякого живого и чувствующего существа. Рассмотрим тело, как нечто состоящее из частей. Оно может быть названо "телом" просто на основе совокупности таких частей как голова, ноги и так далее — ведь расчленив его на отдельные части, мы уже не сможем найти той основы, у которой есть отличительная характеристика, делающая его телом. Подобно этому и ум — это то, что можно назвать просто ясностью и осознанностью, и обозначение это даётся на основе совокупности множества вещей, таких как связность ранних и поздних моментов и деятельности по принятию различных аспектов в качестве объектов

познания. И кроме как подобным образом, никакой из этих элементов — даже самый мельчайший или тончайший — не существует как основа для наименования, обладающая предельно обнаружимой определяющей характеристикой и делающая его существующим как "то" или "это" со своей собственной стороны. То, на что условно указывает ярлык, никогда не может быть тождественно основе для наименования.

Таким образом, каждый из шести компонентов личности — это нечто такое, что может быть лишь зависимо обозначено. Каждый из них именуется по совокупности причин и условий, которые и образуют основу для присваивания ярлыка, и не имеют, как и в случае личности или обычного "я", истинного, самосущего существования, устанавливаемого благодаря обнаружимой внутренней собственной природе или отличительной характеристике. Потому Нагарджуна, цитируемый в нашем тексте, и сказал: "Никакая из составляющих не является совершенно сплошной, ибо каждую можно определить как совокупность частей".

### **Полная поглощённость пустотой, подобной пространству**

Текст продолжает:

"Когда ты ищешь и, как было сказано, не находишь ни частицы полного погружения, ни частицы того, кто пребывает в полном погружении, и так далее, развивай полную сосредоточенность на пустоте, подобной пространству, и пребывай на ней однонаправленно без малейшего отвлечения."

Проведя подобное пристальное исследование, мы не обнаружим даже частицы того, кто полностью поглощён в сосредоточении, состояния или действия полной поглощённости, или объекта, которым мы полностью поглощены, которые бы существовали независимо — иными словами, существование которых происходило бы благодаря им самим. А поскольку существование чего-либо не может быть установлено иначе как через умственное обозначение, никакая вещь не может также существовать благодаря чему-то предельно обнаружимому с её собственной стороны. С чётким пониманием, что не может быть такой вещи, как независимо установленное существование — то есть не зависящее от умственного обозначения — мы со всей проницательностью фокусируем наш ум на этом простом опровержении или сведении к ничто нашего объекта отрицания. Наш ум полностью поглощён пустотой — полным отсутствием независимо установленного существования.

Ум, постигающий пустоту, не делает это в утвердительной манере. При этом нет таких мыслей: "вот пустота, в которой я убедился", или "теперь я медитирую на пустоте", а должно быть лишь полное отсутствие объекта отрицания. Такой ум ясно понимает, что даже если ум проявит объекты познания, заставив их казаться истинно и самосуще существующими, и даже сделает вывод о действительном существовании таких вещей, их существование от этого не станет хотя бы в малейшей мере установленным благодаря чему-то истинно и самосуще

присутствующему в том месте, где видится их существование. Потому наша решимость — это чёткое отсечение фантазии и того, что из неё следует, подобное перерубанию туго натянутой верёвки. Это значит, что наш ум должен быть полностью поглощён полным отсутствием или пустотностью (которая есть простое сведение его к ничто) объекта отрицания — выдуманного, невозможного способа существования.

Зависимое возникновение означает возникновение чего-либо в зависимости от иных, отличных от него факторов. Мы можем понимать это на трёх уровнях. Все явления сансары возникают зависимо от неосознанности. Именно в этом смысле сформулировано положение о двенадцати звеньях зависимого возникновения. Ещё с одной точки зрения все находящиеся в действии, нестатичные явления возникают зависимо от причин, условий и частей. Однако, школа мадхьямика-прасангика использует зависимое возникновение, чтобы дать понять, что существование всех явлений — сансары и нирваны, нестатичных и статичных — устанавливается зависимо просто благодаря умственному обозначению.

На этом этапе наше понимание условного существования вещей — это понимание их зависимого возникновения, в том смысле, который придаёт этому термину мадхьямика-прасангика. Поскольку вещи — это предметы, существование которых устанавливается в зависимости от умственного обозначения, вещи условно обладают функциями, допускающими их использование в качестве зависимо возникшего "этого" или "того". Их зависимо возникающая функциональность происходит именно в силу того, что эти вещи не существуют — их существование зависимо, и установлено в силу факторов иных, чем сами эти вещи, а именно — их обозначений. Их функциональность и способность приносить пользу или вред лишь следствие их свойства существовать в силу факта зависимого возникновения. И именно потому что существование и идентификация вещей как "то" или "это" устанавливается зависимо от умственного обозначения, они и не имеют истинного, самосущего бытия.

Что же такое ум, объектом которого является пустотность? Это такой ум, который на основе условно существующих предметов, а иными словами — на основе, существующей лишь в вышеупомянутом смысле зависимого возникновения, не позволяя, однако, этой основе проявиться в виде объекта сосредоточения, совершенно и ясно отсекает их самосущее существование, будучи полностью убеждён, что такого быть не может. Какой же вид отсутствия или пустотности берёт такой ум в качестве объекта сосредоточения? Это просто сведение объекта отрицания к ничто. Поскольку пустотность просто отрицает этот объект, не оставляя при этом уму ничего другого в качестве объекта познания, то из двух видов отрицания — утвердительного и неутвердительного, пустотность считается принадлежащей ко второму. Собственно, отсутствие и есть неутвердительное отрицание.

В этом смысле пустотность подобна пространству, ибо пространство — тоже неутвердительное отрицание. Пространство всякого физического предмета — это отсутствие чего-либо осязаемого или физического препятствия этому предмету, которое не позволяло бы его трёхмерного существования. Пространство, однако, тем отличается от пустотности, что объект, который оно отрицает — то есть что-

то осязаемое или способное составить физическое препятствие — всё же существует, тогда как то, что отрицает пустотность — а именно истинное самобытие — не существует вовсе.

Если ум, объект которого — пустотность, размышляет: "Это не самосущее существование; я обнаружил его", то это считается "установлением пустотности на расстоянии". Так делать не следует. Правильное сосредоточение на пустотности — это ясное, пронизательное осознание самого отрицания. Иными словами, с глубоким пониманием того, что вещи вовсе не существуют так, как они только что представлялись, ум, взявший пустотность в качестве объекта сосредоточения, полностью пронзает сферу этого чистого отрицания, подобно тому, как копье поражает цель. Такой ум полностью поглощён пустотностью, которая подобна пространству.

Такой ум понимает мадхьямику, срединный путь, который избегает двух крайностей. Каковы же эти две крайности? Это крайности истинного, самосущего бытия и полного небытия. Когда наш ум остаётся в сфере простого сведения объекта отрицания к ничто, чётко понимая, что на самом деле вещи вовсе не существуют так, как это кажется, этот ум устраняет крайность истинного, самосущего существования. А понимая, что предметы, истинное и самосущее существование которых мы отрицаем, возникают и существуют зависимо, просто благодаря умственному обозначению, — иными словами, понимая, что их существование оказывается зависимым от условий и факторов иных, чем они сами, мы осознаём, что это их зависимое существование отрицает их полное небытие.

Короче говоря, поскольку вещи существуют как "это" или "то" в зависимости от условий и факторов, у них нет способа существовать независимо, как они есть. Понимание этого как раз и избавляет от двух крайностей — существования и несуществования. Более того, когда понимание того, что все предметы существуют не самосуще, приводит нас к убеждению, что все вещи могут существовать и действовать лишь благодаря условиям и факторам, наше понимание тоже избавляется от двух крайностей.

### **Пустотность самого ума**

Текст продолжает:

"Кроме того, находясь в состоянии полного погружения, [тщательно исследуй] свой ум. Не будучи установлен в виде какой-либо формы физического явления, он — та не создающая препятствий чистота, которая позволяет заняться заре познания и даёт возможность эманировать чему угодно, сохраняясь как беспрепятственная ясность и непрерывное осознание. И кажется, что он не зависит ни от чего иного. Но вот что касается того объекта, который постигается умом [и кажется существующим], ведущий нас светоч Шантидэва сказал: "Такие вещи, как ряды и совокупности, вовсе не таковы, какими кажутся. И собрания элементов, подобное чёткам или армии — нереальны." С помощью авторитетных

первоисточников и подобных рассуждений полностью погрузись в пустотность всего сущего от кажущегося существования."

Теперь в качестве предмета нашего исследования мы берём ум, и пользуясь теми же аргументами, что и ранее, устанавливаем, что он лишён самосущего существования. Цитата из Шантидэвы о том, что ряды и совокупности не таковы, какими кажутся, означает, что называемое нами "умом" — это просто то, что обозначается зависимо от совокупности ранних или поздних моментов познания.\* Таким образом мы продолжаем свою медитацию шаматхи, в которой ум безмятежен и установлен на своей собственной условной природе, как и ранее. Но в дополнение к этому — в контексте приведённой цитаты — мы исследуем глубочайшую, бытийную природу самого ума как простую ясность и осознанность. Мы видим, что её существование устанавливается просто благодаря факту, что она может быть умственно обозначена зависимо от совокупности многих частей. Кроме этого, её существование ничем другим не установлено. Это особая медитация на пустотности с умом в качестве основы этой пустотности.

---

\* Здесь имеем пример замкнутой логики, поскольку ранее неоднократно говорилось о других предметах, что они существуют лишь как умственное обозначение. Здесь же сказано то же самое, но с опущением слова "умственное" — прим. пер.

### **Понимание пустоты в понятиях зависимого возникновения**

Текст продолжает:

"Вкратце, как говорил мой духовный наставник Сангье-еше, поистине всеведущий, "Когда, что бы ни возникало в твоём уме, ты полностью осознаёшь, что эта видимость существует просто как некая умственная концепция, ты переживаешь, как является глубочайшая сфера реальности, не нуждаясь в опоре на что-либо иное. И пока она проявляется, какое благо погрузить в неё своё сознание, чтобы оно было полностью поглощено!"

В повседневной жизни наш ум даёт начало видимости многих вещей — гор, заборов, пастбищ, домов, городов, и тому подобного, а кроме того — звуков, запахов, вкусов, осязательных ощущений, а также умственных событий и объектов. Когда мы в некоторой мере, соответственно нашим способностям, приобрели какое-то понимание пустотности, а иными словами — понимание существования, установленного благодаря зависимому возникновению, тогда уже не важно, какой видимости даёт проявиться сейчас наш ум — мы знаем, что она существует лишь в зависимости от факторов и условий. Она существует в таком виде просто благодаря умственному обозначению — условным ярлыкам, которые и делают её "этим" или "тем". И поскольку она существует лишь как концептуальное представление, то всё, чему ум даёт проявиться в виде объекта познания, существует лишь как нечто обозначаемое концептуальной мыслью, присваивающей ему имя.

Теперь мы сознаём несамосущее существование всего, что как видимость проявляется умом, включая и сам ум. Мы знаем глубочайшую природу этих вещей, а именно, что раз это существование установлено просто благодаря концептуальному представлению, всё лишено невозможных способов существования, таких как самосущее, происходящее от собственной природы или собственных определяющих свойств. Когда мы полностью уверены в этом, мы исследуем природу самой этой пустотности, или глубочайшую истину. Мы смотрим, есть ли такая вещь, как пустотная природа, которая наконец-то не лишена присущего ей самобытия? Есть ли пустотная природа, существующая истинно, сама по себе, или есть ли у неё основа, утверждающая своё существование независимо от того, что может оказаться просто умственным обозначением? Может ли такая вещь, как пустотная природа, существовать в силу себя самой, благодаря самой себе, не будучи сама тем, или не завися от того, что могло бы подпасть под определение "все вещи лишены самосущего бытия, потому что они и их идентичность сами не существуют ни по отдельности, ни вместе"?

Когда мы исследуем это, нам, путём понимания существования как зависимого от условий, станет ясно, что пустотная природа, или глубочайшая истина, сама лишена истинного, самосущего бытия. Как сказал Сангье-е-е, "переживаешь, как является глубочайшая сфера реальности", — пустотность пустоты — "не нуждаясь в опоре на что-либо иное".

Поняв существование лишь в силу умственного обозначения, а иными словами — что ум даёт видимость всем вещам, даже самой пустоте, и даже она не может существовать, не будучи зависима от иных факторов, а именно — обозначений, тогда, как продолжает цитата, "пока она проявляется, какое благо погрузить в неё своё сознание, чтобы оно было полностью поглощено!". Когда нам не нужно основываться ни на чём, кроме того факта, что все вещи проявляются зависимо от умственного обозначения, мы понимаем, что истинного, самосущего существования нет, и погружаем свою осознанность в наше постижение этой глубочайшей сферы реальности.

Тогда мы рассуждаем уже с другой точки зрения. У условных или относительных вещей нет истинного самосущего бытия, потому что в действительности это ум даёт начало их видимостям. И этот второй взгляд на зависимое возникновение ещё глубже погружает наш ум в глубочайшую, предельную природу — полное отсутствие истинного, самосущего существования.

В итоге, когда наше понимание беспрепятственного зависимого возникновения простой видимости продвигается глубоко, мы уже и пустоту постигаем в понятиях зависимого возникновения. Мы смотрим на всё, как на являющееся в уме. Опираясь на довод, что все видимости вещей возникают зависимо, мы понимаем, что никакая вещь не возникает, как она есть, утвердив свою идентичность в самой себе, и не существует, не завися от иных факторов. Иными словами, когда ум, понимающий зависимое возникновение вещей, проявляет что-либо в качестве объекта своего восприятия, он знает, что эта видимость "того" или "этого" возникает просто благодаря умственному обозначению. Это осознание даёт убеждённость в несуществовании любой вещи в силу себя самой и независимо от чего-либо другого. Таким образом, как говорит коренной текст, "пока она

проявляется, какое благо погрузить в неё своё сознание, чтобы оно было полностью поглощено!"

Когда мы сделаем это, то чем больше наш ум проявляет видимости вещей, тем сильнее наша уверенность в том, что все эти видимости лишены истинного, самосущего бытия. Это можно резюмировать словами Цонкапы из "Трёх основ Пути": "Видимость устраняет крайность истинного, самосущего существования, а пустотность устраняет крайность полного небытия". Поскольку вещи лишены самобытия, ум проявляет их видимость как то или иное в зависимости условий, и так их возникновение происходит в зависимости от отличных от них факторов, а именно — умственного обозначения. Таким образом, понимание этой линии рассуждений действительно убеждает в том, что и существование, и идентичность устанавливаются просто благодаря обстоятельствам. А это, в свою очередь, приводит к убеждению в полном отсутствии истинного, самосущего существования и настоящей, присущей идентичности. Видимость не препятствует пустотности, а пустотность — видимости.

Некоторые думают, что поскольку вещи так наблюдаются, они не могут быть лишены истинного существования, и что будь они действительно его лишены, они не могли бы действовать. Но эти заключения противоположны действительности. При правильном понимании того, как именно вещи лишены самобытия, в то же время далёком от отрицания, как раз и достигается исключительная убеждённость в том, что в их действии есть смысл. А знание того факта, что наш ум даёт начало различным видимостям действующих вещей, которые растут и уменьшаются, начинаются и кончаются, без полного их отрицания, именно и убеждает нас в том, что они лишены истинного, присущего им самим бытия. Похоже, именно это имел в виду Сангье-еше, сказав "какое благо!".

Текст продолжает:

"Подобно этому, Отец Падампа Сангье сказал: "В состоянии пустоты вращается копье осознания. Правильному воззрению на реальность не может помешать ничто [в абсолютном смысле] осязаемое или препятствующее, о жители Дингри". Все утверждения такого рода ведут к одному и тому же смыслу."

Не имеет значения, что возникает сейчас у нас в уме — мы понимаем, просто в силу того факта, что это кажется "этим" или "тем", что оно существует как таковое лишь благодаря условиям. Так что сколько бы видимостей ни создавал наш ум, они лишь убеждают нас в своей пустотности. Иными словами, что бы наш ум ни проявлял, тот факт, что воспринимаемая видимость "этого" или "того" есть нечто возникающее зависимо, и что она, тем не менее, несомненно наблюдается, даёт уверенность в том, что истинного, собственного существования у неё нет. Когда это происходит, то оставаясь сфокусированным на сфере пустотности, остриё нашей осознанности вращается вокруг. Верному воззрению уже ничто не может воспрепятствовать. Оно прилагается ко всему.

Вот настоящая медитация на верном воззрении с полной поглощённостью в пустоте, подобной пространству.

## **Посвящение**

Текст продолжает:

"В завершение своей медитации посвети все благие заслуги, накопленные в силу медитации на махамудру, великую печать реальности, а также весь океан заслуг, собранных тобой в трех временах, достижению наивысшего просветления."

Важно искренне посвятить все положительные силы или заслуги, приобретённые в медитации махамудры, окончательному просветлению, с которым ничто не может сравниться. Мы не должны позволить им стать причиной чего-то более низкого или преходящего, что может пропасть.

## **Глава шестая**

### **ГЛУБОКАЯ ОСОЗНАННОСТЬ, ВПОСЛЕДСТВИИ ДОСТИГАЕМАЯ**

#### **Распознавание всего, чему даёт проявиться ум**

Далее Первый Панчен-лама объясняет, как научиться видеть всё подобно иллюзии, с той глубокой осознанностью, с которой мы возвращаемся из полной поглощённости пустотой. Мы культивируем это отношение в так называемый постмедитационный период, когда мы заняты своими повседневными делами или же какой-нибудь иной медитацией. Мы просто вновь это утверждаем, и тем восстанавливаем наше сильное убеждение в отсутствии истинного и самосущего существования.

Текст продолжает:

"Приучившись [руководствоваться при восприятии правильным воззрением], и исследовав затем, как твой ум создает видимость объектов любой из твоих шести сфер сознания [или шести собраний ума], [ты переживёшь] их истинный, обнаженный способ бытия, открыто предстающий во всём великолепии".

Не имеет значения, что покажет ум в виде объекта восприятия одной из шести совокупностей сознания — изображений, звуков, запахов, вкусов, осязательных или телесных ощущений, или умственных объектов и событий — мы основательно исследуем их способ видимости. Ум заставляет их выглядеть так, будто они сами утверждают своё существование благодаря какой-то истинно существующей собственной их природе, а не просто благодаря умственному обозначению, устанавливающему их существование в качестве "этого" или "того". Мы тщательно разбираем этот способ явления и подразумеваемый им способ существования. Кажется, что здесь существует что-то твёрдое, существующее не просто в силу обозначения, но благодаря самому себе, независимо от чего-либо

иного. Но, напоминая себе, что это не существует так, как оно кажется, памятуя, что его существование и тождество не установлено им самостоятельно, мы автоматически подтверждаем свою убеждённость в этом неприкрытом способе существования, и она становится даже сильнее. Иными словами, как сказано в тексте, "вы переживаете их обнажённый способ существования, предстающий в неприкрытом и великолепном виде".

Текст продолжает:

"Это называется самой сутью верного воззрения — осознание всего, что проявляется в твоём уме."

Короче говоря, что бы ни возникло в нашем уме, мы не принимаем это за действительно существующее так, как оно кажется. Как объяснено, "когда наш ум порождает видимость чего-либо твёрдо существующего самостоятельно, он делает так, потому что омрачён". Потому мы не должны принимать всё кажущееся твёрдо существующим за таковое. Наш ум порождает видимость этого, будто оно существует само, представляя перед нами таким, как кажется. Он заставляет нечто казаться существующим, хотя в конечном счёте не удаётся найти это, как самосущее нечто. В действительности же всеведению мешают омрачающие препятствия — инстинкты неосознанности. Это они заставляют ум создавать видимость как бы существующей изначально обнаружимой собственной природы, утверждающей существование со стороны самой себя. Но на самом деле ничто не существует так, как заставляет казаться омрачённый ум.

Текст продолжает:

"Короче говоря, всегда развивай своё осознание, не принимая вещи (в том числе и свой ум) такими, как они кажутся благодаря уму. Делай это, твёрдо придерживаясь их действительного способа бытия."

Мы твёрдо держимся действительного способа существования явлений, памятуя то, что осознали ранее при пристальном рассмотрении. Иными словами, что бы ни проявил ум в виде истинно и самосущего существующего, мы всегда помним о полном отсутствии этого невозможного способа бытия. Мы не принимаем это за действительно существующее тем вымышленным образом, каким заставляет его казаться наш ум. В конечном счёте наш ум даёт видимость существования "того" и "этого" в зависимости от условий, просто благодаря обозначению, и это как бы возникает, существует и исчезает, но в конечном счёте как таковое это обнаружить нельзя. Короче говоря, постоянно помня о существовании всего, что появляется в уме, лишь благодаря условиям, мы совершенствуем нашу глубокую осознанность и наша убеждённость в пустотности становится ещё сильнее.

#### **Приложение нашего понимания ко всем явлениям**

Текст продолжает:

"Познав таким образом [одну вещь, ты увидишь] тождественность природы всех явлений сансары и нирваны."

Сначала мы приходим к убеждённости в несамосущем существовании на основании какого-нибудь одного явления. Мы достигаем этого, основываясь на доводе, что оно видится тем или иным лишь зависимо, просто в силу факта, что оно может быть умственно обозначено как "то" или "это". Так мы понимаем, что его пустотность не мешает его видимости, а видимость не мешает пустотности. Фактически, его видимость и пустотность утверждают друг друга. Потому пустотность открывается нам в смысле зависимого возникновения, а зависимое возникновение — в смысле пустотности. Когда в основании восприятия явления окажется такое понимание, природа всех явлений станет для нас одинаково ясной. Мы осознаём, что то же понимание приложимо к пустотной природе всех явлений сансары и нирваны, повсюду той же самой.

Текст продолжает:

"Это подтвердил Арьядэва: "Как было разъяснено, как [ум] видит одно явление, так он видит и всё остальное. Пустотности одной вещи [достаточно для постижения] пустотности всех вещей".

Когда мы применяем наше понимание пустотности ко всем явлениям, то для доказательства пустотности каждого из них нет нужды каждый раз полагаться на различные новые доводы. Не нужно каждый повторять и тот путь, которым мы подошли к чёткому пониманию пустотности одной вещи. Раз мы можем приобрести убеждение в полном отсутствии истинного самосущего существования на основании одного явления, или, иными словами, прийти к выводу об отсутствии самобытия по причине зависимого возникновения в отношении одного явления, то мы можем прийти к твёрдому убеждению отсутствия самосущего существования и в отношении всех прочих явлений. Достигается это просто воспоминанием того, что эти вещи как таковые возникли тоже зависимо. Вот таким способом мы приобретаем сильное убеждение в пустотности всех вещей.

### **Чередование полной поглощённости и далее достигаемой глубокой осознанности**

Более того, хотя два уровня истины относительно любого явления — условный и глубочайший — имеют единую познаваемую природу, на данном этапе нашей практики ум может достигать прозрения пустотности лишь временами и только самостоятельно, в медитативном состоянии однонаправленной концентрации, сосредоточенной на глубочайшем уровне истины. Это происходит потому, что мы ещё не устранили препятствия, мешающие всеведению. И пока мы не уберём этот последний ряд препятствий, связанных со всем познаваемым, мы не сможем пережить глубочайший уровень истины — пустотную природу явления, — поскольку объект, воспринимаемый умом, одновременно с самим умом порождает условный уровень истины, касающийся явления, а именно его видимость как чего-то возникающего, существующего и прекращающегося. И поскольку мы пока что

не можем иметь два уровня истины о явлении в один момент осознанности, сразу и полно, коренной текст продолжает:

"Перед лицом подлинного, всецелого погружения в действительную природу реальности имеет место простое пресечение воображаемых, невозможных крайностей — а именно, самобытия и полного небытия — во всём, что относится к сансаре и нирване."

В состоянии полного погружения в пустотность нашим единственным объектом познания является отсутствие, а единственным способом постижения — простое опровержение и сведение к ничто объекта отрицания. Мы переживаем всё, кроме этих самых видимостей того, что можно считать лишь условно существующим; они исчезают, подобно закатившемуся солнцу. Текст продолжает:

"Однако после выхода из него ты заметишь, что твой ум всё ещё порождает видимость зависимо возникающих вещей, которые и вправду действуют и могут существовать как простая основа для обозначения. Несомненно, что подобные вещи будут, как и раньше естественно возникать, но всё же они подобны снам, миражам, отражению луны в воде и иллюзии."

Когда выйдя из полного погружения в пустотность, мы проводим тщательное исследование, пользуясь глубокой осознанностью, приобретённой вследствие этого состояния, мы обнаруживаем, что наш ум всё ещё проявляет видимости тех или иных явлений, как если бы они существовали сами по себе, благодаря собственной присущей им природе. Не может быть сомнения, что наш ум всё ещё порождает эту бессвязную видимость вещей. И когда он порождает эту видимость чего-то как истинно существующего по своей природе, что он делает под влиянием препятствий, не дающих проявиться всеведению, мы вспоминаем нашу прежнюю убеждённость в несамосущем существовании. Мы возвращаемся к нашей уверенности, что будучи существующим не самостоятельно, всё кажется существующим в силу присущей ему собственной природы. И хотя наш ум порождает такую обманчивую видимость самосущего существования и создаёт разноразличных образов, он уже не считает их действительно существующими благодаря самим себе.

Что же происходит в результате такого понимания? Рассматривая это и основываясь на разуме, мы приходим к полному убеждению, что даже если ум производит видимость чего-либо как самосущего и истинно существующего, оно не существует этим невозможным способом. Иными словами, теперь мы убеждены в том факте, что ум просто создаёт видимость чего-то и заставляет это казаться существующим своей собственной силой, а ум уже не считает и не доказывает, что это существует таким образом, поскольку фактически ничто так не существует. Следовательно, просто вспоминая наше двойное убеждение о кажимости истинного, самосущего существования и в то же время о полном отсутствии такового, мы ощущаем, что ум теперь прозревает всё как иллюзию, сон, отражение луны в воде и т. п.

Потому глубокое осознание, достигаемое нами после выхода из полной погружённости в пустоту, оказывается таково, что мы видим вещи, как выразился

автор, как сны, миражи, отражения луны в воде, и иллюзии. Иными словами, мы видим, что хотя ум продолжает давать бессвязную видимость вещей, они не существуют так, как они кажутся. Однако, относительно существующие явления — не иллюзии. Относительно существующая еда может создать эффект — наполнить наш желудок, а иллюзия еды — не может. В послемедитативный период мы практикуем, наблюдая видимости именно таким образом.

### **Восприятие двух уровней истины сразу**

Текст продолжает:

"Когда ты одновременно сможешь воспринимать видимость вещей так, чтобы она не скрывала от твоего ума их пустотность, и видеть их пустотность без прекращения проявления умом их видимости, это будет означать, что ты непосредственно проявил превосходный ум-путь, познающий всё в единстве пустоты и зависимого возникновения, которые являются синонимами."

Практикуя таким образом, мы осознаём, что пустотность и зависимое возникновение являются совершенными синонимами. Они оказываются вместе как равные. Когда мы смотрим с точки зрения понимания смысла пустотности чего-либо, мы понимаем его зависимое становление "тем" или "этим" просто в силу умственного обозначения. И наоборот — на основе проявления зависимо возникающих вещей, наш ум проявляет также и их пустотность. Через врата основы пустотности, наш ум одновременно позволяет видеть вещи существующими зависимо. Таким образом, на одном этом основании, смотря на всё с точки зрения пустотности, мы выстраиваем богатейшей запас глубокой осознанности, а смотря на всё с точки зрения зависимого возникновения, строим на нём же богатейший запас благих заслуг.

Текст продолжает эту мысль:

"Достижение плода — единения двух тел будды — возникает вследствие объединенной практики мудрости и метода. Это следует из того факта, что у всех вещей — [два уровня истины] — и пустотность, и проявление."

Мы должны проводить исследование на особой основе — на примере нашего ума, и на этой основе прийти к чёткому пониманию двух его уровней истины. На одной этой основе мы приходим к ясному пониманию и зависимого существования, и пустоты, или к условному и глубочайшему уровням истины — двум уровням истины о чём угодно. Ум, который с ясным пониманием проявляет одновременно эти два уровня истины, есть ум-путь неразделимых метода и мудрости. Практикуя путь, описанный автором, мы в конце концов переживаем, что наш ум даёт начало этому уму-пути метода и мудрости. На основе этого предельного ума-пути как непосредственной причины, мы прямо проявляем два набора тел будды — два тела формы (рупакая), а именно тело блаженства (самбхогакая), и тело эманаций (нирманакая), и два всеобъемлющих тела (дхармакая), а именно — тело глубокой

осознанности (джняна-дхармакая), имеющее отношение к всезнающему уму, и тело собственной природы (свабхавакая).

### **Заключительное посвящение и колофон**

Текст завершается посвящением автора и колофоном.

"Эти слова написаны созерцателем-отшельником Лосангом Чокьи Гьялценом, который слышал много наставлений. В силу накопленных тем самым благих заслуг пусть все существа быстрее станут торжествующими буддами, пройдя этим путем ума, помимо которого не существует иных врат в состояние покоя.

Я собрал эти техники, ведущие к распознаванию великой печати реальности — махамудры, вняв настойчивым просьбам Гедун-Гьялцена, обладателя монашеского звания учёного безграничных познаний в десяти областях знания, и Шераба-Сенгье из Хатонга, обладателя монашеского звания мастера десяти трудных текстов. Осознав всё безумие заботы о восьми мирских дхармах, оба они теперь живут в уединении вдали от людей, избрав жизнь мудрецов и сделав этот путь ума сердцем своей практики. Написать этот труд меня просили и многие из других моих учеников, искренне желающие практиковать махамудру на её предельном уровне.

В особенности сочинить этот текст меня побудили слова победоносного Энсапы, всеведущего владыки мастеров подлинного достижения, которые он изрек в одной из своих песен в назидание себе и другим: "Я разъяснил весь *ламрим* — этапы пути к просветлению традиции Кадам — от искреннего вверения себя духовному учителю до шаматхи и випашьяны. Но я не перенес на бумагу наивысшие практические наставления по махамудре, не входящие в вышеупомянутые пути ума и малоизвестные сейчас в Стране Снегов".

Итак, то, что в свое время не было записано из-за необходимости в ограничениях, предназначалось для более поздних времен. То же самое утверждают и коренные тексты писаний. Например, из "Лотосовой сутры": "Поскольку это может быть полностью осознано лишь глубинной мудростью будд (сангье-еше), ты никогда не можешь сказать тем, кто преждевременно захотел бы сам написать о нём, что ты просветлен. Если спросишь почему, так потому, что те, кто суть источники Прибежища, учитывают времена".

Потому, а также заботясь об исполнении подобных пророчеств, я, созерцатель-отшельник Лосанг Чокьи Гьялцен, не позволивший прийти в упадок линии благословения, исходящей от тех, кто непосредственно практиковал этот путь ума, непревзойденного Учителя Мира, царя Шакьев, через моего коренного гуру, всеведущего Сангье-еше, и сам вошедший в эту линию, не позволив этой сокровенной практике потеряться, и неся в себе практические наставления сутр и тантр, составил сей труд в монастыре Ганден."

Эти учения, очевидно, были эзотерическими, что значит, что они не были записаны в восемнадцати томах трудов Цонкапы. Чангпа Рёлпай Дордже подтвердил это в своих "Ответах на вопросы". Кто-то из Амдо спросил его: "В те времена в Ю, в центральном Тибете, среди последователей гелуг-па существовала традиция, известная как махамудра. Но я не нахожу её в трудах Цонкапы. Как же это так? Правы ли они?" Чангкья Ринпоче ответил, что это была особая, необычная традиция, и как таковая, очень хорошая.

Таким образом, термин "традиция гелуг/кагью", использованный в названии текста, похоже, указывает на некую линию передачи. Я считаю, что это так. Манера изложения чуть отличается от того, как обычно говорил Цонкапа о традиции мадхьямики, как видно из "Океана разума" (комментария к "Коренным строфам о срединности" Нагарджуны), из "Полного разъяснения намерений" (комментария на "Дополнение к [строфам о] срединности" Нагарджуны), "Великого и краткого представления исключительно восприимчивого состояния ума", и "Сути прекрасного объяснения определительных смыслов, поддающихся толкованию". Да и в нашем тексте есть множество цитат из трудов прежних учителей кагью. Даже в "Ритуале почитания духовного учителя", касающегося гуру-йоги в связи с махамудрой, Первый Панчен-лама использует такие технические термины, как "состояние изначального будды" и "Самантабхадра, полностью совершенное состояние". Особенно слова о церемониях, хвалах и просьбах в связи с четвёртым посвящением имеют несколько эклектичный характер. Они разделяют основу терминологии с воззрением дзогчена.

Поскольку это так, мы можем заключить, что среди линий, передаваемых геше школы гелуг, была одна линия внутренних, скрытых, личных наставлений, объяснение которых не давалось публично. Это было ранее эзотерическим учением, малоизвестным и передававшимся устно вплоть до Сангье-еше, пока оно не было словесно изложено здесь Первым Панчен-ламой, Лосангом Чокьи Гьялценом. Как сказал Цонкапа в "Светоче, разъясняющем пять этапов [стадии завершения Гухьясамаджи]", "Не проходи тексты, свёрнутые на полках, просто касаясь их носом"; иначе говоря, эти учения суть руководства, которые нужно применить на практике.

### **Заключительный совет**

Так завершается объяснение "Коренного текста махамудры". Это прекрасный, очень ясный и полезный текст, дающий уму и смысл, и цель. Он тесно связан с практикой стадии завершения ануттарайога тантры. Чтобы дать тем, кто глубоко интересуется этой практикой, далекоидущее и непоколебимое вдохновение, я, как меня просили, выступил с этой беседой о махамудре, основываясь на вдохновении всей линии преемственности учителей.

Просто послушав одну беседу, мы не можем полностью всё понять и осознать. А от попыток понять это, просто послушав, будет немного пользы. Лишь на основе личного опыта можем мы то, что приходит из размышления и медитации, превратить в глубокое убеждение.

Раз так, то с одной стороны, нам нужно провести исследование с помощью разума. Мы должны думать о предмете, исследовать и понять его, а затем практиковать его в медитации. С другой стороны, как было сказано, путём накопления и очищения мы должны подготовить себе прочный тыл. Если у нас есть такая поддержка, тогда во всяких обстоятельствах мы сможем осознать полное отсутствие самосущего бытия. Но если нам нехватает этой поддержки, даваемой накоплением заслуг и очищением, то даже если мы научились медитации и практикуем её на основе других условий, мы испытаем большие трудности в чётком постижении с верным воззрением, то есть в восприятии правильном, а не противоположном тому, что нужно. Потому, чтобы обрести уверенность в пустотности и бытийной природе всех явлений, мы должны практиковать на основе как слушания, размышления и медитации, так и накопления заслуг и очищения. Так говорили все святые учителя. Вы поняли?



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

