

ДЕВЯТЫЙ КАРМАПА ВАНГЧУГ ДОРДЖЕ  
ДАГПО ТАШИ НАМГЬЯЛ



# СМОТРИ В ПРИРОДУ УМА



ལྷན་ཚེ་བ།  
ཉཱུ

КЛАССИЧЕСКИЙ  
УЧЕБНИК  
ПО ПРАКТИКЕ  
МАХАМУДРЫ

**Вангчуг Дордже**  
**Дагпо Таши Намгьял**  
**Смотри в природу ума.**  
**Классический учебник**  
**по практике Махамудры**  
**Серия «Колесо времени»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9370802](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9370802)*

*Смотри в природу ума / Дагпо Таши Намгьял, Девятый Кармапа Вангчуг Дордже; [пер. с англ. и тиб. Е. Леонтьевой и Б. Ерохина].:*

*Ориенталия; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-91994-049-4*

### **Аннотация**

У этой книги два автора. Первый – Дагпо Таши Намгьял (XVI в.), высокий лама буддийской традиции Кагью. Тибетский оригинал его рукописи носит название «Ступенчатые наставления по медитации Великой печати истинного смысла, объясняющие естественное состояние». Вторая часть, «Перст, указующий на Дхармакайю», написана Девятым Кармапой Вангчугом Дордже (1556–1603). Каждое из произведений представляет собой классический учебник по медитации Махамудры (Великой печати), вершины буддийского пути. В

них полностью показан путь практики, начиная от простой сосредоточенности и заканчивая полным просветлением; даются подробные наставления о том, как оценивать свое развитие и избегать ошибок. Для широкого круга читателей.

# Содержание

От редакции русского издания	6
Махамудра Дагпо Таши Намгьял. Зеркало естественного ума	12
Предисловие	13
Введение	15
Часть I	17
Раздел 1	17
Раздел 2	18
Часть II	19
Раздел 1	19
Глава 1.1	19
Глава 1.2	31
Раздел 2	47
Глава 2.1. Прямое введение в природу изначального	47
Глава 2.2. Устранение ошибок и определение медитационной практики	56
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Смотри в природу ума. Классический учебник по практике Махамудры**

Дагпо Таши Намгьял  
Зеркало естественного ума

Девятый Кармапа Вангчуг Дордже

Яркий светильник сути, квинтэссенция нектара, перст,  
указующий на Дхармакайю

*Перевод с английского и тибетского Елены Леонтьевой и  
Бориса Ерохина*

# От редакции русского издания



Тибетская традиция Кагью сложилась в XI–XII веках на базе позднего индийского буддизма. Изучая ее индийские корни, мы обнаруживаем, что она ведет свое происхождение от йогинов-махасиддхов, которые практиковали и распространяли главным образом две духовные системы, относящиеся к классу Ваджраяны (Алмазной колесницы), – Тантру и Махамудру. В VIII–XI веках эти два пути пришли в Страну снегов. В традицию Кагью они были принесены ее основателем переводчиком Марпой Чёкьи Лодрэ и образовали тот философский и методологический стержень, вокруг которого впоследствии выросло несколько крупных буддийских школ, с их уникальными структурами, подходами, иерархиями, с их особой атмосферой.

Обе эти системы идей и практик сходятся в своей вершине: они ведут к Просветлению, или состоянию Будды, то есть полному развитию всех качеств ума. Они также имеют общую исходную точку – это важнейший тезис Алмазной колесницы о том, что природа ума у любого человека и любого существа совершенна и богата. Ум (как способность осо-

знавать, воспринимать и знать) по своей сути безграничен, как пространство, изначально чист и полон возможностей. Более того, он не только способен познавать, но и сам познаваем – правда, не «извне», то есть не посредством органов чувств и также не с помощью умозрительного изучения. Его можно познать «изнутри», то есть постичь его природу в медитации, освободившись от завесы неведения, эту природу скрывающей. Этим и занимается Ваджраяна – раскрытием врожденного совершенства человеческого ума, предлагая для этого целый спектр различных методов – медитационных практик.

Имея общую основу, пути Тантры и Махамудры вскоре расходятся; у них одна цель, но они подводят к ней своих приверженцев с разных сторон.

Путь Тантры в Кагью называется *thabs lam*, «путь искусных средств». В разные времена западные ученые переводили слово *thabs* (санскр. упайя) как «метод» или даже «уловка»<sup>1</sup>. Уловки вроде бы отвлекают от истины, чтобы неожиданно показать ее во всей красе. Нацеливаясь на постижение природы сознания, Тантра концентрируется не на самом сознании, а на его проявлениях, образах, звуках, энергиях. Медитации «пути искусных средств» состоят из двух фаз – развития и завершения (свершения). В первой фазе медитирующий вызывает в своем воображении просветлен-

---

<sup>1</sup> Сутра о цветке лотоса чудесной Дхармы. Под. ред. А. Н. Игнатовича. М., 1998.

ные формы и мандалы Йидамов, концентрируется на них и получает их благословение, а во второй сливается с ними, обретая их качества. Здесь же, в фазе завершения, могут применяться Шесть упражнений, или йог, Наропы, использующие внутренние энергетические каналы и колеса (чакры) для преобразования различных периодов жизненной активности в просветленные состояния.

Ум (как способность осознавать, воспринимать и знать) по своей сути безграничен, как пространство, изначально чист и полон возможностей.

Путь Махамудры, или Великой печати, иначе называется *grol lam*, «путь освобождения». Он ведет к постижению сути ума через медитации на сам ум. Вначале применяются упражнения, успокаивающие ум и удерживающие его в неподвижности; по-тибетски они называются «шинэ» (*zhi gnas*), или пребывание в покое. Затем стабильный и ясный ум смотрит сам в себя, исследуя и познавая природу сознания и явлений, возникающих в нем. Это лхагтонг (*lhag mthong*), проникающее видение. Постепенно медитирующий приходит к глубокому внутреннему переживанию того, что все проявления, мысли и впечатления органов чувств имеют природу ума, а ум, в свою очередь, ясен, пуст и подобен пространству.

Специфика этих двух путей такова, что они требуют длительной тренировки в отшельничестве, в физической и умственной изоляции от мира. Даже невнимательный читатель непременно заметит такую тенденцию в тексте этой книги.

Но мир не стоит на месте; буддизм приходит в новые культуры, в которых долгая изоляция не всегда возможна, а многих радостных и открытых людей, стремящихся работать для блага всех, она просто не слишком вдохновляет. Исторически, приспособляясь к новым культурным условиям, буддизм всегда изыскивал до поры до времени скрытые ресурсы методов, которыми могли бы пользоваться энтузиасты с разными умами и способностями. Так происходит и в наши дни; поэтому со временем в традиции Кагью выделился как отдельный поток третий способ практики, путь Гуру-йоги, или медитации на просветленного Учителя. Иначе называемый «путем преданности», он сочетает в себе формальные элементы «пути искусных средств» (фазы развития и завершения, визуализации, работу с энергетическими центрами) и подход Махамудры, указывающий на единство ума и явлений, блаженства и пространства. Для современного буддиста, имеющего семью и активного в обществе, важно то, что медитация и взгляд Гуру-йоги позволяют охватить практикой всю его жизнь, включая периоды формальной медитации и время между ними, не требуя длительного физического уединения.

«Смотри в природу ума» – это два классических учебника по практике Великой печати. Иногда для сравнения здесь упоминаются «путь искусных средств» и «путь преданности», но центральной темой является медитация без форм: успокоение ума (*шинэ*), проникающее видение (*лхагтонг*) и

ступени Махамудры.

В основной части «Зеркала естественного ума» даются прямые указания насчет того, как должен медитировать последователь «пути освобождения», от первых шагов до достижения состояния Будды. Затем Дагпо Таши Намгьял описывает все стадии постижения и перечисляет признаки, по которым человек может оценить направление и уровень своего развития. Эти сведения в буддийской литературе встречаются редко и представляют большую ценность. Исследователю и просто любознательному читателю будет наверняка полезно узнать, как автор видит различия между последовательными стадиями «пути освобождения» и соотношение ступеней постижения в Махаяне, Тантре и Махамудре.

Вторая часть сборника, сокращенно называемая «Перст, указующий на Дхармакайю», организована практически по той же схеме. Здесь видны и общность взглядов двух великих учителей на путь Великой печати, и различия некоторых трактовок. Кроме того, над двумя трудами, составляющими эту книгу, работали разные переводчики, и мы сознательно не приводим тексты к единому виду, чтобы дать читателю возможность ознакомиться с различными подходами.

Поучения о «пути освобождения» звучат вдохновляюще для практикующих буддистов, особенно традиции Кагью. Однако использовать этот текст как непосредственное руководство к действию стоит только после получения устных наставлений от учителя и лишь в том случае, если его инструк-

ции не противоречат написанному здесь. Если же учитель говорит другое – просто следуйте его указаниям, закрыв эту книгу и отложив ее в сторону, чтобы она не мешала целенаправленной практике. Такова особенность тех линий преемственности, которые основаны прежде всего на устной передаче: зрелый ученик полагается на слова Ламы, а не на письменный текст. Дело в том, что буддизм очень обширен – каждый класс методов ориентирован на определенный тип людей. Роль искусного и опытного наставника, кроме прочего, заключается в том, чтобы правильно выбрать из всего этого многообразия и учить разных людей именно теми средствами, какие им подходят. Книга на это не способна.

Как говорил в VIII веке Сараха, великий йогин и мастер Махамудры, «устные наставления твоего Гуру – целебный нектар. Если не выпьешь его залпом, умрешь от жажды в пустыне писаний и их смыслов».

*Е. Леонтьева*

# Махамудра Дагпо Таши Намгьял. Зеркало естественного ума



Ступенчатые наставления по медитации Великой печати истинного смысла, объясняющие естественное состояние

*Перевод с тибетского на английский Эрика Пемы Кюнзан-га*

*Редактор английского издания Майкл Твид*

*Перевод на русский язык Елены Леонтьевой*

# Предисловие



В наши дни многие люди следуют Дхарме искренне, а не только из стремления во что-нибудь верить. Осведомленные во многих ее аспектах, они старательно применяют эти непревзойденные поучения. Поэтому так важно, чтобы им стали доступны сердцевинные и наивысшие наставления Махамудры и Дзогчена. В число этих наставлений входят глубокие, но несложные в применении упражнения Великой печати, являющиеся сущностью постижения восьми великих мастеров и восьмидесяти махасиддхов из благородной страны Индии. Поскольку эти практики сохранились в неизменном виде благодаря живой и непрерывной линии передачи поучений и методов, состоящей из ученых и освобожденных мастеров Тибета, я считаю, что перевести их на иностранные языки чрезвычайно важно.

В частности, слова Дагпо Таши Намгьяла уникальны тем, что их украшает множество практических советов, основанных на его личном опыте. Поэтому тем, кто практикует этот путь, принесут огромную пользу его наставления о том, как избавляться от препятствий и успешно продолжать трени-

ровку. Его методы медитации Махамудры, содержащиеся в трудах «Лучи лунного света» и «Объяснения естественного состояния», не имеют себе равных. В этом и состоит значение этой книги, поскольку она фокусируется исключительно на практике.

Более того, крайне важно, чтобы переводчики таких текстов были не только искусны в языках, но и обладали определенным опытом медитации. Лоцава Эрик Пема Кюнсанг много лет был помощником и переводчиком Тулку Ургьена Ринпоче; у него есть медитационный опыт, и поэтому я искренне благодарен ему за составление этого английского издания.

*Кхенчен Тхрангу Ринпоче*  
*4 февраля 2001 года*

# Введение



Почтительно склоняюсь перед Ламой и прославленным  
Буддой Держателем Алмаза!  
Из пустотной сферы подлинной реальности,  
Из самой природы простоты  
Со всей глубиной и ясностью возникает игра иллюзий —  
Все явленное и сущее, этот мир и его обитатели.  
Все это – изначально не что иное,  
Как спонтанный союз блаженства и пустоты.  
С почтением склоняюсь перед всеобъемлющим умом в  
его естестве.

Долгими и трудными будут другие дороги  
К ясному постижению ума,  
К проникновению в глубочайшие тайны.  
Но нам указан царственным жестом легкий путь.  
Кланяюсь Гампопе и прославленным мастерам линии  
практики!  
Их путь, именуемый Махамудрой,  
Знаменит, как Солнце и Луна, и освещает Страну снегов.  
Однако, украсив себя драгоценностями

Устных наставлений и опыта,  
Без лишних дискуссий я опять проясню эту тему.

Есть счастливики, чей ум в высшей степени устал от всех неприятностей сансары; они горят желанием скорее достичь состояния Будды. У них есть доверие к совершенному Ламе и уверенность в пути благословения. Они должны легко и быстро узнать истинный смысл всего сущего.

Этому служат четыре части данной рукописи, наставления подлинной Махамудры:

- Предварительные практики
- Основная часть – фазы медитации
- Сохранение полученного опыта после медитации
- Наставления о том, как благодаря медитации пройти все ступени пути

# Часть I

## Предварительные практики



Первая часть содержит два раздела:

- Общие предварительные практики
- Особенные предварительные практики

### Раздел 1

#### Общие предварительные практики

Как пишут и другие авторы, для любого из трех типов людей, вступивших на постепенный путь, важным мотивирующим фактором служат размышления о том, как трудно обрести свободы и благоприятные обстоятельства (связанные с драгоценным человеческим телом), а также о непостоянстве и так далее. (1) Они порождают в учениках явное стремление развиваться путем медитации.

Если не относиться серьезно к Четырем размышлениям, считая их чем-то тривиальным, и каждый раз, послушав эту Дхарму, просто забывать ее, то усердие к развитию не зародится и вы так и останетесь в ловушке восьми мирских забот.

## Раздел 2

### Особенные предварительные практики

Практикующий буддист достигнет зрелости, если на всем протяжении своего пути будет получать символические посвящения-благословения и глубокие инициации, вводящие в мандалу непревзойденной Тайной мантры.

Как объясняют и другие авторы, к этим передачам следует подготовиться, то есть выполнить основополагающие упражнения – нёндро. Чтобы справиться с ленью, размышляйте о непостоянстве; чтобы развеять помехи, настройтесь на Прибежище и порождайте Просветленный настрой; чтобы накопить положительные впечатления, подносите мандалу; чтобы очистить загрязнения, медитируйте на Ваджрасаттву и произносите его мантру; чтобы войти в поток благословения, выполняйте медитацию Гуру-йоги. Получите устные объяснения всех этих ступеней. В каждой из частей упражняйтесь пять или семь периодов, как вам удобно.

По окончании каждого упражнения, чтобы обрести надлежащий опыт, расслабляйте ум до тех пор, пока ему легко и удобно оставаться в покое.

# **Часть II**

## **Основа практики – фазы медитации**



Основа практики представлена в двух разделах:

- Ступени общего руководства;
- Ступени введения в природу ума.

### **Раздел 1**

#### **Ступени общего руководства**

В первом разделе две главы:

- Руководство посредством шинэ;
- Руководство посредством лхагтонга.

#### **Глава 1.1**

##### **Руководство посредством шинэ**

В первой главе два пункта:

- Шинэ с признаками;
- Шинэ без признаков.

### **1.1.1. Шинэ с признаками**

В первом пункте два подпункта:

- Шинэ с опорой;
- Шинэ без опоры.

#### ***1.1.1.1. Шинэ с опорой***

Когда вы медитируете по четыре занятия в сутки или в ином режиме, выполняйте основополагающие практики короткими сессиями, не пропуская ни одного дня. Во время практики Гуру-йоги особенно сильно желайте, чтобы зародилось глубокое медитационное погружение.

Затем скрестите ноги в позе ваджры или, если не можете этого сделать, в позе Бодхисаттвы. Сложите руки в мудре равности на четыре пальца ниже пупка.

Выпрямите спину и позвоночник. Плечи и локти отведите немного назад. Слегка подтяните подбородок. Сомкните губы и кончиком языка касайтесь верхнего нёба на некотором расстоянии от зубов. Глаза должны спокойно смотреть прямо, взгляд устремлен в точку перед кончиком носа. Все это означает, что вы приняли семипунктовую позу Вайрочаны.

Поза тела важна для любой медитации, и особенно большую роль она играет в стабилизации ума. У некоторых людей покой ума воцаряется сам собой, едва они примут пра-

вильную позу. Поэтому важно посвятить некоторое время выработке этого умения.

Затем, практикуя днем, впереди на линии взгляда поместите опору в виде камушка или палки не слишком ярко-цвета. Расслабленно направляйте на нее свое внимание, в то же время воздерживаясь от фиксации и концептуального анализа ее подробностей. Приступите к успокоению – старайтесь, чтобы ум не убежал к другим объектам и не отвлекался.

Далее концентрируйтесь так, как было описано выше, на небольшом предмете, помещенном на границе света и тени. Ночью сосредоточьте внимание на воображаемом белом шарике размером с горошину, находящемся между бровями, и продолжайте успокаивать ум, как и раньше.

Есть люди, крайне беспокойные от природы; обычно они очень устают от такой концентрации. Им полезно будет представить перед собой в пространстве статую Будды высотой с верхнюю фалангу большого пальца. Хотя в Учении объясняется много других способов концентрации (на деталях статуи и т. д.), для большинства людей достаточно и этого.

Если покой достигнут, из этого внутриприродного состояния неподвижности прервите практику, сделав короткую паузу. Повторите много непродолжительных сессий.

Поза тела важна для любой медитации, и особенно большую роль она играет в стабилизации ума.

Между занятиями не ходите на представления, не актив-

ничайте сверх меры и не болтайте слишком много. Пусть тело и ум остаются в тишине.

### *1.1.1.2. Шинэ без опоры*

Здесь есть два аспекта:  
с дыханием и без дыхания

#### *А) Шинэ без опоры с дыханием*

Прежде всего сосредоточьтесь, считая вдохи или выдохи. Осознавайте дыхание и не отвлекайтесь ни на что иное. Сначала удерживайте концентрацию три дыхания подряд, затем семь и так далее, как вам удобно. Если внимание рассеивается, периодически отдыхайте. Чтобы получить нужный опыт, продолжайте это делать некоторое время.

Затем концентрируйтесь на основе задержки дыхания. Для этого три или девять раз выдохните застоявшийся воздух. Затем мягко вдохните через обе ноздри. Сопровождая это сглатыванием, не очень резко опустите диафрагму, прижимая воздух внизу живота. Оставайтесь так, сколько получится, без рассеянности. Когда больше не можете продолжать, мягко выдохните через ноздри и во время дальнейших вдохов и выдохов, как раньше, осознавайте входящий и выходящий воздух и не более того; не переключайтесь ни на что иное. Если устали, дышите носом, как обычно. Не отвлекайтесь, не спешите, сохраняйте ясность или хотя бы достаточ-

ную внимательность. Часто отдыхайте, а затем снова и снова упражняйтесь таким же образом, чтобы получить опыт.

Если во время тренировки ум возбуждается – это из-за чрезмерного напряжения; тогда следует внутренне расслабиться. Если вы начинаете то и дело о чем-то думать, скучать или очень беспокоиться, значит, вы слишком утомлены. В этом случае отдохните несколько дней.

Если наблюдается головокружение или слабость, это влияние элемента ветра; значит, ваша еда и напитки должны быть более питательными. Сделайте также массаж (кунье).  
(2)

Все, что вы практиковали до сих пор, называется «ловить непойманный ум». Это нужно для того, чтобы непременно добиться умственного покоя.

Если на всех этих ступенях движения ума становятся только более размашистыми, если тишины еще меньше, чем обычно, значит, вы отвлекаетесь на бесконечные цепочки концептуальных мыслей, которых раньше просто не замечали. Все они – не более чем неведение. Теперь вы их осознали, и это приносит некоторое успокоение. Следовательно, если стабильности мало, не воспринимайте это как изъян. Не направляя мысли и не преследуя их, покойтесь свободно. Делайте это постоянно, и неподвижность установится.

Любые состояния умственного покоя или рассеянности, а также все неведение, которое нелегко преодолеть, развеется от резкого звука – например, ПХЕЙ или грозного окри-

ка. Тогда ум окажется в тишине: между прерванной предыдущей мыслью и еще не родившейся следующей.

Затем ясно поймите: все рожденные в уме понятия о том, что нужно сделать то или иное, суть лишь мыслительные проекции. Применяя различные методы, то концентрируя, то расслабляя ум, искусно продвигайтесь вперед. Доверяйте самому себе. Благодаря упорной тренировке покой ума будет обретен!

### *Б) Шинэ без опоры и без дыхания*

Когда такими средствами установлена определенная неподвижность ума, примите ту же позу тела, что и раньше. Ни за что не цепляйтесь умом, будь то формы, звуки или иные внешние впечатления, а также внутреннее дыхание, входящее и выходящее или что-либо еще. Не думайте о прошлом; все, что было сделано вами или случилось само, – миновало. Не размышляйте и о будущих событиях, о предстоящих вам делах: всего этого еще нет. Не уделяйте никакого внимания и тому, что происходит или совершается в настоящем. Позвольте себе оставаться расслабленными и осознающими, непринужденными и ясными. Будучи в этом состоянии, еще раз прервитесь, а затем продолжайте осознавать. Не затягивайте эти упражнения, лучше повторите их много раз.

Во всех случаях, когда вы ищете умственной неподвижности, чрезмерная и интенсивная сосредоточенность может

помешать уму – так ему трудно оставаться внимательным и ясным. Поэтому, как правило, лучше глубоко расслабиться.

Если во время этих упражнений ум возбужден или рассеян, то следует согреться, съесть или выпить что-нибудь плотное, сделать массаж и во время медитации направить взгляд ниже, чем обычно. Сосредоточившись на точке ниже пупка, нужно резко опустить воздух вниз живота.

Если вас охватывает вялость, сонливость, сядьте в прохладном месте, плесните на лицо водой. Выдохните застоявшийся воздух и поднимите взор. Усилив внимательность, придайте себе энергии. Если вы все еще засыпаете, прогуляйтесь, чтобы освежиться.

Если появляется замутненность или оупение, склонитесь перед священным объектом и обойдите его кругом. Сделайте подношение, признайте свои ошибки и так далее – все это с глубокой преданностью<sup>2</sup>. Изо всех сил пожелайте достичь медитативной устойчивости и продолжайте практику.

Это упражнение называется «*стабилизация пойманного ума*». Если вы не научились легко осаждать ум в состоянии покоя без точки фокусировки, важно понять, что при отсутствии опоры или концентрации на дыхании ваша практика не улучшится. Более того, если вы теряете осознанность

---

<sup>2</sup> Имеется в виду так называемая семичастная молитва, в которой практикующий: 1) кланяется Буддам и Бодхисаттвам, 2) подносит им дары, 3) признает свои ошибки, 4) радуется благим деяниям других существ, 5) просит Будд не уходить в нирвану и 6) продолжать вращать колесо Дхармы, 7) делится заслугой со всеми существами.

и возникает притупленность – это ошибка, и следует себя взбодрить, упражняясь так на протяжении множества коротких сессий.

Если вы чувствуете вялость или сонливость при лишь небольшой осознанности и внимательности, следует энергично устранить эту ошибку, поэтому какое-то время специально тренируйтесь ее очищать. Старайтесь, чтобы ум производил хотя бы небольшую ясность. Продолжайте, применяя те методы, которые вам подходят.

Не думайте о прошлом; все, что было сделано вами или случилось само, – миновало.

Не размышляйте и о будущих событиях, о предстоящих вам делах: всего этого еще нет.

## **1.1.2. Шинэ без признаков**

Здесь два подпункта:

- Удерживание;
- Расслабление.

### ***1.1.2.1. Удерживание***

В той же позе, что и раньше, смотрите прямо вперед. Заострите свое восприятие, сосредоточьтесь и не отвлекайтесь ни на секунду. Однонаправленно установите и сохраняйте ясность и осознанность без точки опоры, то есть не стараясь

выработать благодаря этой медитации что-либо определенное.

Прервитесь на короткое время и снова тщательно сосредоточьтесь. Не теряйте внимательности ни на мгновение, оставайтесь с ощущением точной концентрации. Продолжайте такую практику, чтобы получить личный опыт.

Это упражнение – в отличие от предыдущего, которое устанавливало смутный покой, – проясняет ум и придает ему свежести и четкости. Покойтесь в прозрачном и отчетливом состоянии, чтобы осознание было безупречным. Это принесет прогресс.

Некоторые люди, способные ярко мыслить, достигают прояснения в этом упражнении, но их периоды покоя становятся короче. Не смотрите на это как на ошибку. Тренируйтесь, выполняя много непродолжительных сессий, и благодаря этому будут развиваться и стабильность ума, и ясность.

### ***1.1.2.2. Расслабление***

Примите такую же позу тела, как в предыдущем упражнении, и точно так же направьте взгляд.

Медитируете вы или нет, радостны ваши мысли или печальны – не допуская привязанности или злости, непринужденно расслабьте сознание. Не пытайтесь что-либо доказать или опровергнуть, поправить или изменить; расслабленно и свободно оставьте ум в его естественном состоянии. Изнутри

этого состояния сохраняйте внимательность, просто не отвлекаясь, и будьте широко открытыми и сияюще-прозрачными, не суетитесь. Тренируйте ощущение незапятнанной безмятежной свободы.

Если во время такой практики бесцеремонно вторгается грубая мысль, не пресекайте ее и не следуйте за ней – сохраните устойчивое и неотвлеченное присутствие.

Если формы, звуки и прочие ощущения, возникая, кажутся четкими, безмятежными, ясными и естественными, значит, вы породили умственный покой (шинэ).

Также, если появляется легкая суета и трепетание тонких мыслей, не следует ни подавлять их, ни усиливать. Покойтесь в невозмутимой и ясной тишине, а затем ненадолго прервитесь. После перерыва продолжайте тренировку, как прежде, чтобы получить некоторый опыт.

Раньше вы старались сосредоточиться, препятствуя мыслям, и грубым, и тонким. Вы стремились настроить сознание на открытость и ясность, и сделать это было нелегко.

Теперь же достаточно практиковать в естественном состоянии ума, в этой простой неотвлеченности. Если возникают грубые или тонкие мысли, охватите их внимательным присутствием. Благодаря этому мысли не могут выполнять функцию и сами собой успокаиваются. Так вы приходите к состоянию неподвижности.

Если охватить мысль внимательным присутствием, нет

нужды стремиться к чему-либо иному. Возникает ощущение полной свободы. В те минуты, когда расслабленно отпускаешь, понимаешь, насколько ценно это состояние легкости и простоты. Когда его несложно сохранить, это значит, что произошло значительное развитие.

Но если вы отвлеклись, потерявшись среди подводных течений мысли, или сами не замечаете, о чем думаете, – значит, внимательность слабеет. Если ум беспокоен, встревожен или суетлив, причина в недостатке расслабленности или избытке концентрации. Исправьте ошибку и продолжайте практику.

Если восприятие притупилось, породите более энергичную концентрацию. Если вы возбуждаетесь, следует несколько уменьшить интенсивность сосредоточения и углубить расслабленность. Продолжайте так практиковать, и заметите, что ум остается чрезвычайно отчетливым.

Если формы, звуки и прочие ощущения, возникая, кажутся четкими, безмятежными, ясными и естественными, значит, вы породили умственный покой (шинэ). Хотя все еще могут появляться всевозможные переживания, не поддавайтесь им; некоторое время с полной осознанностью медитируйте в состоянии немышления.

Если не утвердитесь в этом как следует, то ваша практика медитации будет совершаться лишь от случая к случаю – поэтому обретите устойчивость.

Прежде всего среди множества грубых и тонких концеп-

туальных мыслей вы найдете немного покоя без умственной активности; это означает, что вы оказались на первом уровне шинэ, подобном горному потоку, бушующему в теснине.

После этого большинство концептуальных мыслей развеиваются. Вы покоитесь в состоянии безоблачного блаженства шинэ. Однако, если появляется сильное движение мыслей, вы не можете остановить их, время от времени переживая рассеянность и возбужденность. Таков второй уровень шинэ, подобный течению спокойной реки.

Однажды вы замечаете, что вас больше не тревожат ни тонкие, ни грубые мысли. Оставаясь без концепций в собственной середине, вы покоитесь в безмятежном блаженстве. Если все-таки иногда возникают незначительные тонкие мысли, они не способны перерасти в жесткие идеи и сами собой очищаются в состоянии немышления.

Это наивысший уровень – шинэ, подобное океану, в котором встречаются воды матери-океана и сына-реки.

Хотя этот вид шинэ не является сущностью Махамудры, очень важно добиться его в качестве фундамента для медитационной практики. Это один из видов стабильного погружения, создающий безгранично много благоприятной кармы; поэтому практикуйте устойчивое, незапятнанное шинэ – неподвижность ума.

## Глава 1.2

### Руководство посредством лхагтонга

Здесь два пункта:

- Достижение уверенного понимания ума и воспринимаемых явлений:
- Устранение ошибочных представлений об основе и способности к выражению.

#### **1.2.1. Достижение уверенного понимания ума и воспринимаемых явлений**

В первом пункте два подпункта:

- Корень – достижение уверенного понимания ума;
- Выражение – достижение уверенного понимания явлений и мыслей.

##### ***1.2.1.1. Корень – достижение уверенного понимания ума***

Примите такую же позу, как и раньше. Взгляд ни на чем не сосредоточен – просто неподвижно смотрите вперед, не моргая и не смещая фокус. В полностью отчетливом и ясном сознании погрузитесь в шинэ без мыслей. В этом состоянии смотрите непосредственно в этот внимательный ум: какова

его форма? Какого он цвета? Где он находится и на что опирается? Каковы его особенности и внешний облик? Постепенно изучайте и исследуйте все эти аспекты.

Например, круглый он или квадратный? Может быть, он по форме напоминает землю, камни или скалы, кустарник, деревья или что-нибудь еще? Или он похож на человека или животное? Белый ли он, черный или иной? Изучайте каждое свойство ума, чтобы прийти к определенному заключению.

Точно так же разберитесь, живет ли ум во внешних вещах, в окружении или существах, населяющих мир, – или он находится внутри этого тела, обусловленного кармическим созреванием. Если ум в теле, то в какой именно его части от макушки до пят, или он пронизывает тело целиком? Если целиком, то есть ли у него внутренняя сторона и внешняя – или он не определен? Если не определен, изучайте то, как ваш ум движется, занимаясь внешними вещами и объектами.

Кроме того, является ли ваш ум сущностью, которую можно определить как ясную или как пустую? (3) Если он пуст – пуст ли он как «ничто»? Или его пустота подобна пустоте неба? Если он ясен, то на что похожа его ясность – на свет солнца и луны или на мерцание масляной лампы? Разберитесь в том, что значит его светоносность. Проверяйте все это, пока не достигнете полной и окончательной определенности.

Если полагаетесь только на молву и теорию, пренебрегая исследованием, вы не придете к твердой убежденности. По-

этому изучайте все до самых глубин.

Если началось ошибочное познание, примените контраргументы и продолжайте анализировать.

Легко убедиться в том, что этот осознающий ум не имеет протяженности, цвета, местоположения, опоры или вещественности. Тем не менее, если вы примете его за определенную объективную реальность, пустую и осознающую, и будете тихо покоиться в этом состоянии, вопросы будут все еще не разрешены, поскольку тогда это называется *медитативным настроением неподвижности*. Поэтому выполните подношение мандалы, призывайте Учителей с глубокой преданностью и исследуйте каждое мгновение осознания и пустотности – каков же ум на самом деле?

С помощью этих действий вы можете обнаружить, что ум не состоит из конкретной или материальной субстанции и потому не имеет ни формы, ни цвета, ни местоположения, ни опоры. Вы можете также понять, что он является сознательной пустотой, не поддающейся никаким попыткам описать ее как «такую или иную»; ум невыразим, но все же его можно переживать на опыте.

В таких случаях Лама должен сказать что-нибудь смущающее или провоцирующее. Если понимание практикующего остается лишь на уровне молвы или теории, то оно непоследовательно и потому не выдержит внимательного рассмотрения. Если же это настоящее личное переживание – то, хотя не всегда легко высказать его общепринятыми словами, все

равно весь его смысл сводится к одному. Когда такое происходит, это значит, что медитирующий обрел индивидуальный опыт.

Некоторые практикующие способны выражать свои мысли ясно и красноречиво, но не имеют опыта. И наоборот, случается, что искусные йогины страдают косноязычием и не умеют толково объяснять свои ощущения. Поэтому Учитель должен позволить им тщательно разобраться во всем на опыте и самостоятельно найти решение.

Пребывая в описанном выше состоянии ясного шинэ, свободного от мыслей, как и раньше, смотрите непосредственно в свой сознательный ум. Эту пробужденность не описать никакими словами. В ней нет определяемой реальной сущности (4); это ясность-пустота, знающая самое себя, сияющая и пробужденная. Оставайтесь в этом без отвлечений.

Если полагаетесь только на молву и теорию, пренебрегая исследованием, вы не придете к твердой убежденности. Поэтому изучайте все до самых глубин.

### ***1.2.1.2. Выражение – достижение уверенности относительно проявлений и мыслей***

Примите такую же позу тела, как и раньше. Войдя в состояние неопределимой ясности-пустоты ума, вызовите грубые мысли – например гневные. Позвольте им стать сильными

ми. Они очень отчетливые. Смотрите прямо на них: есть ли у них форма или цвет, местоположение или опора, являются ли они определенной объективной реальностью или проявлением и так далее? Подобным же образом позвольте возникнуть тонкому мышлению или специально его спровоцируйте, а затем смотрите в него и изучайте его сущность.

Допускайте или создавайте также целые потоки грубых и тонких мыслей – о мире и существах, друзьях и врагах, о радостных и печальных событиях и так далее. Смотрите в сущность каждой из них. Пристально и подробно исследуйте их.

Возможно, что раньше, когда вы наблюдали за явлениями, вы слишком обобщенно воспринимали отсутствие объективной реальности, поддающейся определению, или не изучали вопрос глубоко и потому не получили точный опыт. Если это так, то в вашем распоряжении имеются только теоретические познания о том, что тонкие и грубые мысли и проявления недоступны для идентификации. Тогда вы не обретете стабильный и непрерывный опыт освобождения, позволяющий сорвать с них маску и при прямом контакте с ними непосредственно узнать их суть. Потому наденьте доспехи стойкости и продолжайте присматриваться и анализировать, пока не появится полная и глубокая уверенность. Благодаря такой практике она возникнет наверняка, будь ваши способности выдающимися или нет. Не следует пренебрегать этой темой или принимать ее лишь на уровне общих идей.

Затем, чтобы продолжать получение личного опыта, разберитесь в сути определенной мысли или воспринимаемого явления. Вы можете сразу сказать: «У него нет ни формы, ни цвета, ни отдельной истинной сущности. Суть ума – просто сознательная пустота!» – или как-то иначе выразить свои теоретические познания.

Однако нет полной уверенности в том, что именно вы понимаете под сознательной пустотой, или ясностью-пустотой. Вы имеете в виду ту сознательную пустоту, которая появляется, когда мыслительное событие уже прекратилось или растворилось? Или эта пустота присутствует одновременно с мыслью? Если так, то такое состояние можно назвать сознательным, но бессмысленно говорить, что оно пусто. Усомнитесь таким образом и продолжайте исследование.

Какая бы мысль ни возникала, ее переживание само по себе есть нечто не поддающееся определению: это беспрепятственное осознание, но еще не концептуальное мышление.

Какая бы мысль ни возникала, ее переживание само по себе есть нечто не поддающееся определению: это беспрепятственное осознание, но еще не концептуальное мышление. Что касается проявлений, то они представляют собой лишь впечатление беспрепятственного присутствия, а не цепляние за «реальность». Их трудно описать как «такие или иные», и, когда вы поймете их именно так, можно утверждать, что вы обрели личный опыт. Тогда, не отвлекаясь,

просто покойтесь в этой сознательной пустотности, в неосязаемом осознании; его называют также пустотным восприятием, то есть восприятием, лишенным самосущности.

Кто-то может сказать: «Когда я напрямую смотрю на мысль или чувственное впечатление, они растворяются и становятся единством ясности и пустоты». Так говорит тот, кто еще не достиг уверенного понимания внешних и внутренних проявлений; он лишь выражает свои представления о ясности-пустоте, чтобы чему-то противостоять.

## **1.2.2. Устранение ошибочных представлений об основе и способности к выражению**

Здесь четыре подпункта:

- Обретение уверенности в том, что мысли – это ум;
- Обретение уверенности в том, что чувственные впечатления – это ум;
- Исследование спокойного и подвижного ума;
- Обретение уверенности в том, что все возникающее в уме лишено возникновения.

### ***1.2.2.1. Обретение уверенности в том, что мысли – это ум***

Примите ту же позу, что и раньше, и погрузитесь в медитацию на пустотность и ясность ума. Из этого состояния

создайте отчетливую мысль – например, гневную. Смотрите прямо на нее и внимательно исследуйте ее, выясняя, из какого вещества или из какой основы она появилась. Вы можете предположить, что она возникла из самой ясности-пустоты ума. Тогда разберитесь, возникла ли она так, как ребенок рождается у матери, или как свет излучается солнцем. Или сам ум становится мыслью?

Затем изучайте способ ее пребывания. Она появляется в форме гнева – так выясните, сопровождается ли этот гнев скованностью, обусловленной цеплянием за вещи как реальные, или же это лишь проявление гнева, открытость, в которой вовсе не за что зацепиться.

Наконец, наблюдайте за тем, как мысль уходит. Она прекращается или растворяется? Если прекращается, то кто или что ее останавливает? Если растворяется, то проверьте, происходит ли это само собой или вызвано какими-либо обстоятельствами.

По этой же схеме следует изучить разнообразные тонкие и грубые мысли, чтобы получить необходимый опыт. Если вырабатывается неправильное понимание, его нужно исправить при помощи контраргумента и подсказки, а затем возобновить исследование.

Возможно, вы не определите точно, что мысль появилась каким-либо образом из какого-либо места, что она пребывает в какой-либо форме и уходит в каком-либо направлении. Тем не менее у вас должны разрушиться концепции о том,

что ум и процессы в нем различны, что они соотносятся как внешнее и внутреннее, как тело и его конечности и так далее. Вы узнаете на опыте, что различные мысли, в какой бы форме они ни возникали, суть пустые проявления, а не реальные вещи, поддающиеся определению. Вам откроется то, что они появляются из вас и в вас же растворяются. Поскольку ум свободен от любых ограничений, вы должны убедиться в том, что это именно ум проявляется и видится как мысли. Придите к полной уверенности, что они неотделимы от ума.

Возьмем в пример воду и волны на ее поверхности. Волны есть не что иное, как вода, хотя выглядят как волны. Воспринимаясь как волны, они все же никогда не переставали быть по своей природе водой. Так же и всевозможные мысли с самого своего возникновения суть не что иное, как пустота и ясность неуловимого ума.

Более того, поскольку этот ум свободен, он проявляется в виде множества разнообразных мыслей. И хотя он выражает себя именно так, он никогда не менял своей сути, не переставал быть осознающей пустотой и не превращался в реальную вещь, поддающуюся определению. Нужно утвердиться в переживании того, что все многообразие мыслительной деятельности есть сам ум.

Вы узнаете на опыте, что различные мысли, в какой бы форме они ни возникали, суть пустые проявления, а не реальные вещи, поддающиеся определению.

Подобным образом вызывайте в уме счастливые или пе-

чальные мысли и проверяйте, есть ли между ними какие-либо существенные различия. Так вы определитесь в отношении умственной активности любого свойства.

### ***1.2.2.2. Обретение уверенности в том, что проявления – это ум***

В той же позе медитации, погрузившись в состояние ясности-пустоты, позвольте себе отчетливо воспринимать любую видимую форму. Исследуйте ее появление, пребывание и исчезновение – так же, как исследовали мысли.

Затем проверьте следующие аспекты. Отличается ли зрительное восприятие от ума или идентично ему? Если отличается, то как они соотносятся друг с другом? Можно ли утверждать, что они пересекаются, что одно содержится в другом или расположено поверх другого? И могут ли они в этом случае быть обособленными друг от друга как самодостаточные сущности?

Или же в качестве зрительного восприятия видится просто единичное событие ума? Если это действительно ум проявляется таким образом, то нет ничего, кроме единственного ума, и это противоречит тому, что они могут различаться.

Если зрительное восприятие идентично уму, то что во что превращается – зрительное восприятие в ум или ум в зрительное восприятие? Исследуйте это, чтобы получить личный опыт. Если складывается неправильное понимание, ис-

правьте его, попросив подсказки.

Какое бы видимое явление вы ни встретили, вам следует убедиться в том, что это всего лишь осознающее качество ума. Можно видеть любые формы, но вы должны обрести личный опыт того, что в них нет реальной сущности, поддающейся определению; все это – воспринимаемая пустота. Ум способен свободно выражать себя всевозможными способами; поэтому нужно ясно понять, что он только проявляется как видимая форма и прочие впечатления органов чувств. Не отделяйте проявления от ума, как внешнее отделяют от внутреннего; добейтесь однозначной уверенности в том, что ум и явления едины.

Как показывали примеры, описанные выше, зрительные образы, будто во сне, возникают как внешние, хотя суть не что иное, как тот самый ум, которому все это снится. Сны и ум, их переживающий, неотделимы друг от друга.

Мириады всевозможных вещей, которые мы сейчас воспринимаем из-за влияния объектов, возникающих благодаря «общей карме», по сути, подобны прозрачному зеркалу: оно воспринимается как синее только тогда, когда силой обстоятельств в нем отражается синий объект. Несомненно то, что само зеркало при этом не превратилось во что-либо другое, оставшись прозрачным зеркалом.

Не отделяйте проявления от ума, как внешнее отделяют от внутреннего; добейтесь однозначной уверенности в том, что ум и явления едины.

Подобно зеркалу, этот свободный ум, еще не очищенный от кармы, проявляет себя по-разному, когда силой обстоятельств в нем отражаются различные объекты. Но при этом он не превращается во что-либо иное, оставаясь самим умом. Определившись таким образом, вы должны обрести опыт уверенного понимания, что различные воспринимаемые явления, или впечатления органов чувств, – это ум.

Затем по той же схеме исследуйте несхожие явления – привлекательные и отталкивающие. Кроме видимых форм, пусть это будут также звуки, запахи, вкусы и осязаемые фактуры; постарайтесь прийти к неоспоримым выводам.

### ***1.2.2.3. Исследование спокойного и подвижного ума***

Примите такую же позу, как и в предыдущих упражнениях. Пусть ум пребывает в безмятежном покое, единстве ясности и пустоты. Теперь смотрите прямо в ум.

Пусть посреди этого безмятежного покоя появится возбуждающая мысль. Изучайте эту мысль, глядя на нее непосредственно.

Затем исследуйте два мгновения – покоя и движения мысли, – чтобы увидеть, есть ли какие-либо различия в том, как они появляются, присутствуют и исчезают, или в их сущности, поддающейся определению.

Если вы находите разницу между спокойным пребыванием в неподвижности и внезапным движением мыслей, при-

смотрите к ней: заключается ли она в том, что одно лучше другого? Или одно пусто, а другое не пусто? Одно можно определить, а другое нельзя? У одного есть реальная сущность, а у другого нет?

Если отличий не обнаруживается, разберитесь: являются ли они полностью идентичными или просто подобными, но разными по сути.

Если они идентичны, то изучите, как проявляется эта идентичность в начале, середине и конце. Если они лишь подобны, поймите, в чем состоит их подобие. Проводите это исследование, пока не обретете некоторый опыт.

Если появляется неправильное понимание, ему следует противопоставить весомый аргумент, воспользоваться подсказкой и продолжать наблюдение.

Отказавшись от убежденности в том, что эти два состояния – безмятежный покой и резкая мыслительная активность – совершенно различны по своей сути, вы должны пережить на опыте, что и то и другое есть тот самый ум, неуловимый и невещественный, ясный и пустой, осознающий сам себя и изначально чистый.

Поскольку это так, в каком бы из этих двух состояний вы ни пребывали, нет необходимости что-либо принимать или отвергать, замедлять или ускорять. Напротив – следует довериться тому, что эта ясность-пустота свободна по своей природе. Она свободна в своем покое, когда ум неподвижен, и свободна в проявлении, когда он полон мыслей.

### ***1.2.2.4. Обретение уверенности в том, что все возникающее в уме лишено возникновения***

Если вы находитесь в этом состоянии ясности-пустоты, всевозможные мысли и проявления суть свободная игра самого ума. Теперь подвергните это сомнению: «Что такое естественное состояние самого ума?» Внимательно посмотрите и разберитесь в том, чем оно вызвано, как оно себя ведет и как исчезает.

Если возникает неправильное понимание, его следует прервать контраргументом, получить своевременную подсказку и продолжать исследование.

Этот естественный ум не возник силой причин или обстоятельств, не появился из какой-либо основы каким-либо способом; он изначально свободен от корней. Сейчас он не пребывает ни в какой форме, не имеет очертаний; его нельзя определить. Его никто не останавливает и не прерывает, но он сам собой растворяется, очищается и освобождается.

Вы должны пережить на опыте его нынешний способ бытия – самоосознающую пустоту, на которую изначально нельзя указать как на возникающую, пребывающую или исчезающую. Сделав это, вы должны прийти к убеждению, что этот изначальный ум, как бы он ни проявлялся сейчас, невозможно улучшить чем-нибудь хорошим или ухудшить плохим. Поскольку это так, вам следует глубоко понять, что это

состояние, проясняющее, осознающее и освобождающее само себя, не нуждается в настройке или корректировке.

Когда мы исследуем ум и наблюдаем за ним в позе медитации, сохраняя неподвижность пустоты и ясности, все эти вопросы и ответы, свойственные лхагтонгу, переживаются средствами глубинного видения. Однако если исследование проводится с привлечением концептуальных оценок, можно только обрести общее представление, но не подлинный опыт.

Если медитирующие не достигли такого глубокого и уверенного понимания, им еще рано получать введение в природу ума: они не смогут ему доверять, поскольку преследуют иные цели. Если они все же будут упорно практиковать, то задержатся в обычных состояниях шинэ. Цепляние за медитативные настроения и состояния неподвижности не сможет успешно вести их к Просветлению, даже если они будут усердствовать много лет.

Этот естественный ум не возник силой причин или обстоятельств, не появился из какой-либо основы каким-либо способом; он изначально свободен от корней.

Говорится, что благодаря описанным здесь методам человек высших способностей обретет постижение; практикующий со средним потенциалом получит опыт, а те, чья готовность еще невысока, придут к устойчивому пониманию. Но одного понимания недостаточно.

Есть люди, умеющие что-то красноречиво объяснять, но не обладающие необходимым опытом. У других есть опыт, но они не способны передать его словами. Поэтому Лама должен искусно направлять учеников с помощью контраргументов и подсказок, а также задавать им хорошо продуманные вопросы, чтобы проверить, позволят ли они ввести себя в заблуждение. (5)

Даже когда действительно появилось правильное переживание, я лично полагаю, что введение в природу ума не следует давать слишком щедро. Медитирующие должны еще некоторое время накапливать опыт.

Оказывается, есть ламы, которые чередуют наставления лхагтонга с введением в природу ума. Другие предлагают ученикам заниматься исследованием прямо во время такого введения. Хотя есть множество способов обучения, я полагаю, что вначале лучше всего просто применять наблюдение и исследование, чтобы добиться устойчивого опыта. Тогда во время введения в подлинную природу лама сможет показать ученикам настоящий опыт, чтобы те начали его развивать.

Если же неопровержимый личный опыт так и не обретен, медитирующий должен некоторое время упражняться, вырабатывая ясное осознание в медитации успокоения ума. Благодаря искусному руководству успех вскоре будет достигнут, и необходимый опыт обязательно появится.

## **Раздел 2**

### **Ступени введения в природу ума**

В этом разделе две главы:

- Прямое введение в природу изначального;
- Устранение ошибок и определение медитационной практики.

#### **Глава 2.1. Прямое введение в природу изначального**

В этой главе три пункта:

- Указание на изначальную суть ума;
- Указание на изначальное мышление;
- Указание на изначальное воспринимаемое.

##### **2.1.1. Указание на изначальную суть ума**

Прежде всего важно отметить, что введение в природу ума дается в конфиденциальной обстановке: при этих поучениях не должен присутствовать никто, кроме Учителя и ученика.

Последний, если хочет, может принять позу, описанную выше.

Затем учитель говорит:

«Позволь уму быть максимально естественным, не пытайся его исправлять. Теперь взгляни – правда ли, что все твои мысли, и грубые, и тонкие, утихают сами собой? Покойся ровно и смотри, остается ли ум неподвижным в своем естестве».

Мастер позволяет ученику некоторое время наблюдать. «Это называется „*минэ*“, пребывание в покое».

\* \* \*

«В этом состоянии не позволяй осознанию тускнеть, становиться рассеянным или безучастным. Разве не правда, что ты не можешь вербально описать отличительные черты этого ума или сформулировать суждение о нем? Разве не верно, что это совершенно не поддающаяся определению, сознательная, свободная и ясная пробужденность, знающая самоё себя?»

В ровном состоянии смотри, чтобы увидеть, не есть ли это переживание без переживаемого объекта».

Учитель позволяет ученику наблюдать, а затем добавляет: «Это называется „*лхагтонг*“, проникающее видение».

\* \* \*

«Эти две техники медитации объясняются в определенной последовательности, одна за другой. Но в действительности шинэ и лхагтонг не отделены друг от друга. Посмотри – возможно, это шинэ есть тот лхагтонг, который не поддается определению, то естественное осознание, знающее самоё себя. Посмотри также – возможно, этот лхагтонг есть шинэ, медитация неподвижного пребывания в естественном состоянии, не запятнанном концептуальными признаками. Ровно покойся и наблюдай».

Здесь учитель опять дает ученику время понаблюдать и произносит: «Это называют *единством шинэ и лхагтонга*».

\* \* \*

«Оба эти состояния содержатся в твоём сегодняшнем уме. Узнавание и переживание этого называют *рождением медитационной практики*.

У всего этого множество наименований: Будда-ум; суть ума всех существ; нерожденное Состояние истины; то, каким все является на самом деле; совозникающий ум; изначальное осознание; Великая печать и так далее. Именно на

это нацелены и к этому ведут все сутры, тантры, подлинные трактаты и наставления».

\* \* \*

После этих слов учитель, если хочет, может привести несколько цитат из классических текстов, чтобы пробудить в ученике еще больше доверия. Но чересчур длинные объяснения могут запутывать людей с недалекими умами, поэтому иногда вполне достаточно сказать следующее:

«Вот в общих чертах смысл этой практики. Позволь уму быть таким, как он есть, а мысли пусть растворяются сами собой. Вот твой изначальный ум – не поддающееся определению естественное осознание, знающее само себя. Оставайся непоколебимо в этом потоке и не отвлекайся.

Во время повседневных занятий и в перерывах тоже всячески старайся поддерживать такую внимательность.

Нужно настойчиво продолжать эту тренировку на протяжении нескольких дней. Иначе есть опасность, что это видение сути ума, наконец-то с трудом обретенное, ускользнет прочь».

Теперь медитирующий должен практиковаться в этом определенное время.

## 2.1.2. Указание на изначальное мышление

Ученик снова садится в позу медитации перед Мастером, и последний произносит:

«Позволь уму оставаться таким, как он есть. Когда мысли успокоились сами собой, ум является неосязаемой ясной пустотой. Не отвлекайся и смотри прямо в природу этой обнаженной осознанности.

Теперь пусть резко появится мысль – например о наслаждении. Позволь ей обрести форму. В то самое мгновение, когда она отчетливо возникает, гляди непосредственно на ее особенности из своего состояния ясности-пустоты.

Теперь смотри: является ли эта мысль неосязаемым и обнаженным состоянием сознательной пустотности? Или она совершенно неотличима от природы самого изначального ума?»

Пусть практикующий некоторое время наблюдает. Он может ответить: «Это сама ясность-пустота. Похоже, разницы нет».

«Но это пустота после ухода мысли? Или она становится пустотой, когда мысль устраняется за счет медитации? Или именно отчетливость мысли и есть сознательная пустота?»

Если ученик выберет один из первых двух ответов, значит, он не прояснил для себя то, что казалось непонятным, и потому должен ненадолго вернуться к наблюдению за умом и устранить недоразумения. Но если его личный опыт соответствует третьему ответу – следовательно, он увидел подлинную сущность мысли. Значит, ему можно дать следующее наставление, способствующее введению в природу ума:

«Когда смотришь на природу мыслей, не стремясь ни растворить их, ни прогнать с помощью медитации, их отчетливость сама по себе есть неопишное и обнаженное состояние ясности-пустоты. Мы называем это *видением естественного лица изначально присущего мышления* или говорим, что „мысль проявляется как *Состояние истины*“.

Раньше, когда ты определял свойства мысли и изучал спокойный и подвижный ум, ты обнаружил, что нет ничего, кроме этого неуловимого ума – этого естественного осознания, знающего самоё себя. Ум и мысли подобны океану и волнам.

Если это так, то есть ли различия между покоем и движением?

Есть ли разница между мышлением и немышлением?

Есть ли необходимость хранить безмятежный покой? Стоит ли гордиться им?

Ухудшается ли что-нибудь, если внезапно рождается мысль? Следует ли расстраиваться из-за нее? Если не заметишь этот скрытый обман, будешь страдать от „острого

медитационного голода“. (6) Поэтому отныне помни: если мысли не возникают, не нужно специально вызывать их, чтобы потренироваться в состоянии мышления, а когда они появляются, не стоит намеренно избавляться от них, чтобы упражняться в состоянии немышления. Не склоняйся ни к покою, ни к подвижности».

Такой принцип обращения с мыслями можно распространить на любые виды умственной деятельности. И все же какое-то время медитирующий должен учиться использовать мысли. Поэтому, когда в уме нет никакой активности, следует намеренно вызывать ее и не давать ей угаснуть. Иначе есть опасность забыть, каковы свойства мыслей.

Ученик получает задание несколько дней продолжать такие упражнения. Если это необходимо, можно дополнительно укрепить его доверие, пользуясь цитатами из классики.

### **2.1.3. Указание на изначальное воспринимаемое**

Для этого упражнения требуется такая же поза и те же условия. Учитель предлагает:

«Находясь в неподвижности естественного состояния, начни отчетливо воспринимать какую-нибудь видимую форму – например, гору или дом. Смотри непосредственно на свое переживание: является ли такое восприятие неуловимой ясностью-пустотой? Или это ясная и пустая природа

ума? Присматривайся некоторое время, чтобы понять, в чем их различие».

Пусть практикующий наблюдает. Он может ответить: «Различий нет. Это и есть неосязаемая ясность-пустота».

Тогда спросите снова:

«Это ясная пустота после исчезновения воспринимаемого? Или образ становится ясной и сознательной пустотой благодаря специальному упражнению? Или воспринимаемое явление само есть ясность-пустота?»

Если ученик выберет один из первых двух вариантов ответа, можно заключить, что он недостаточно глубоко исследовал предмет. Его следует попросить возобновить медитацию и прийти к уверенному пониманию.

Если же он действительно осознал то, что отчетливо воспринимаемый зрительный образ сам по себе – который невозможно определить иначе как просто присутствие неосязаемого восприятия – есть ясность-пустота, учитель должен дать следующее наставление, вводящее в природу ума:

«Если отчетливо видишь гору или дом – как бы ни появилось это впечатление, не нужно ни препятствовать ему, ни прерывать его. Переживаемый зрительный образ и есть неуловимое пустотное осознание. Это называется *видени-*

*ем свойств восприятия.*

Раньше ты прояснял сомнения, когда смотрел на особенности воспринимаемого образа и приходил к выводу, что он не отличается от ума. Соответственно, образ не находится снаружи, а ум – внутри. Это просто не что иное, как сам ясный и пустой ум, возникающий как видимое явление. Точно так же мы видим картинки во сне.

С того самого мгновения, когда это явление возникло перед нашим взором, оно представляет собой естественно освобожденную и неосязаемую воспринимаемую пустотность. Сознательное, но неуловимое и обнаженное состояние пустотного восприятия называют *видением истинной сущности изначального восприятия* или говорят, что „*восприятие проявляется как Состояние истины*“.

Следовательно, „пустота“ не лучше, а „восприятие“ не хуже; одно неотделимо от другого. Поэтому ты можешь продолжать тренироваться во всем, что происходит. Если появляется ощущение, не блокируй его, пытаясь искусственно овладеть восприятием. Если переживается пустота, не продлевай ее, не старайся искусственно практиковать пустоту.

Как только ты воскресил в памяти внимательное присутствие практики, весь мир, все явленное и осознаваемое есть Великая печать Состояния истины: ничего не нужно ни исправлять, ни принимать, ни отвергать. Поэтому отныне всегда продолжай упражняться, не склоняясь ни к ощущениям,

ни к пустоте, не подавляя и не поддерживая ни то ни другое.

Как только ты воскресил в памяти внимательное присутствие практики, весь мир, все явленное и осознаваемое есть Великая печать Состояния истины: ничего не нужно ни исправлять, ни принимать, ни отвергать.

И все же какое-то время позволь себе воспринимать разнообразные явления. В этом процессе важно не отвлекаться и не терять из виду подлинную сущность, не поддающуюся определению».

После этих слов ламы пусть ученик практикует такие упражнения несколько дней. Если есть потребность, можно привести несколько цитат из классических рукописей, чтобы укрепить его доверие.

## **Глава 2.2. Устранение ошибок и определение медитационной практики**

В этой главе два пункта:

- Описание изъянов и неправильной медитации;
- Объяснение безупречной медитационной практики.

## 2.2.1. Описание изъядов и неправильной медитации

В традиции Дагпо Кагью практикуется медитация Махамудры – это очевидно для всех, как солнце и луна. В то же время у людей есть множество индивидуальных особенностей понимания, и потому существует целый ряд разных трактовок Махамудры. Я не собираюсь опровергать чужие мнения, но объясню некоторые особенности этого пути, чтобы помочь тем, кто полагается на меня.

Характерно, что, когда ученик уделяет исключительное внимание умственной неподвижности, его спокойный ум становится подобным озеру, покрытому льдом: все грубые и тонкие ощущения шести органов чувств либо прекратились, либо утратили ясность и энергичность. В первом случае допущена серьезная ошибка, а во втором можно говорить об изъяде, называемом «*безразличие*» или «*вялость*», – хотя кто-то верит, что это и есть состояние медитации.

Есть и такие практикующие, которые считают, что медитация означает пребывание в беспечности, когда не замечаешь, что есть и чего нет. На деле это просто забытье, не дающее ни малейшего представления о том, что происходит. Другие люди принимают за медитацию бездеятельное состояние ума, когда предыдущая мысль уже исчезла, а новая еще не появилась.

Эти состояния не охвачены глубинным видением и потому представляют собой грубые ошибки. Даже если их соединить с лхагтонгом, медитирующий чувствует, что нельзя прекращать поддержание Махамудры. Так наступает «медитационный голод».

Некоторые полагают, что медитация – это простое пребывание в состоянии блаженства. Ясно, что и здесь недостает глубинного видения. Если оно все же есть, то таким практикующим кажется, что они должны блокировать любые всплывающие мысли и чувства или по крайней мере считать их противоположностью медитации, – а это неправильный подход.

Неверно называть состоянием медитации пребывание в полной пустоте, без единой мысли о трех временах: оно тоже не охвачено проникающим видением и снова содержит грубую ошибку блокировки возникающих умственных явлений. Если лхагтонг все же выполняется, изъян такой практики заключается в том, что медитирующий испытывает неприязнь к мыслям и чувствам.

Не следует также считать медитацией постоянное удержание рассудочного мнения, что все явления, которые возникают и воспринимаются, не существуют сами по себе; в этом случае серьезным недочетом будет цепляние за неведущность.

Также не является медитацией невнимательное состояние, в котором просто сдерживаются попытки принять или

отвергнуть любое ощущение или мысль; это не что иное, как заурядное безразличие.

Ни одно из перечисленных действий я не могу назвать упражнением Махамудры, но они, несомненно, существуют – как способы, которыми некоторые люди накапливают карму.

Еще раз подчеркну, что медитацией можно считать лишь ясное и свободное от мыслей состояние ума. Именно это прозрачное и лучезарное, неопишемое осознание, после того как улеглось мышление, является медитационным упражнением. Однако, если вы чувствуете, что вам надо быть свободными от мыслей, это еще далеко от идеала. Если возникает движение мысли, неверно полагать, что его следует прервать, чтобы вернуться к ясности и свободе от мыслей. И то и другое – признаки того, что вы еще не стабилизировали мышление и восприятие.

Можно также отнести к медитационным упражнениям зоркую пробужденность пустого и ясного ума, возникающую после интенсивной внимательности. Будучи допустимой практикой, она все же не идеальна, поскольку отрицает естественное, свободное и открытое присутствие ума и предпочитает чрезмерное сосредоточение без расслабленности.

Все это означает, что очень важно не запутывать себя искаженными представлениями о тренировке ума.

Эти несовершенные техники тоже могут вести к развитию, но их трудно и неудобно поддерживать, а потому есть

риск, что практика станет чересчур утомительной. Поэтому вам необходимо применять различные средства, то фокусируясь, то расслабляясь в любых состояниях – восприятия или его отсутствия, мышления или покоя, – чтобы найти легкий и доступный способ оставаться в медитации.

### **2.2.2. Объяснение безупречной медитационной практики**

Иногда медитацию описывают как «не блуждающий обычный ум». Здесь «обычный ум» – это просто самое естественное состояние вашего ума. Как только вы пытаетесь его исправить или улучшить, оценивая, принимая или отвергая, это уже не «обычный ум».

Поэтому без отвлечений сохраняйте естественное состояние в природном сознательном присутствии, каким бы оно ни было и что бы ни ощущалось и ни воспринималось. Это и называется практикой медитации. (7) Если в ней пребывать, то больше нет необходимости ничего менять ни на йоту.

Вот как это объясняют: «Хотя в медитации не создаешь ни атома, не отвлекайся ни на мгновение». Иными словами, практиковать «не блуждающий обычный ум» означает без отвлечений естественно оставаться в том, что есть.

По этой причине, до тех пор пока ваше естественно сознательное и внимательное присутствие не прекратилось, можно утверждать, что медитация продолжается, что бы вы ни

переживали – полную пустоту или безмятежное блаженство, стремительные потоки мыслей или всевозможные отчетливые образы. Потому вам не нужно разбираться со своими сомнениями относительно этих проявлений естественного состояния. Если ощущение естественной легкости не сохраняется, нет смысла пытаться задержать или прекратить поток мыслей или чувственных впечатлений ради того, чтобы остаться в неподвижности.

Вот в чем секрет: различные вещи, такие как суть ума, мысль, воспринимаемый образ и прочее, в действительности не существуют – вы убедились в этом раньше, когда проясняли сомнительные моменты и получали прямое введение в природу ума. Все они – неуловимые проявления этого единственного ума, как волны, за которые мы принимаем океан. Потому этот естественный поток ума не меняет своей сути и качеств, как бы он ни проявлялся.

Следовательно, вы должны сохранять присутствие ума – в неподвижности, когда он спокоен; в мышлении, когда приходят мысли; и в восприятии, когда появляются образы и другие чувственные впечатления. Не старайтесь намеренно думать в спокойном состоянии или останавливать возникшую мысль. Каким бы ни был ваш ум – сияюще ясным, совершенно пустотным, преисполненным блаженства или суетливо беспокойным – просто оставайтесь в этом без отвлечений. Ничего не нужно поправлять или видоизменять.

Вкратце можно сказать: пока есть природное сознатель-

ное присутствие ума, медитацией является все, а когда вы рассеянны – ее нет вовсе. Поэтому необходимо понять огромную важность этой внимательности.

Однажды, когда внимательность и ваш ум уже не будут разными сущностями, все превратится в природу сознательного присутствия, и с тех пор медитировать будет легко и радостно. (8)

Теперь вы можете спросить: «Разве недостаточно было бы все, что переживается, охватить внимательностью с самого начала, не проходя эти последовательные ступени?»

Да, этого было бы достаточно для немногих кармически одаренных людей, относящихся к типу «постигающих мгновенно». Остальные же, не пройдя этих шагов, не исследовав явления и ум и не развеяв сомнений, не обретут той уверенности, которая должна сопутствовать переживанию сути восприятия и воспринимающего. У них могут быть другие виды внимательности, но все они слабы по сравнению с естественно сознательным и внимательным присутствием.

Соответственно, ключевая смысловая нагрузка здесь ложится на понятия «обычный ум» и «безыскусный природный ум». К этому ведут все сутры, тантры и поучения сиддхов Индии и Тибета, выражающие подлинный взгляд.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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