

Последовательные ступени медитации на пустоту

Ступени I – IV

Смотрим на самом деле



Сентябрь 2021

Джим Скотт

1 Оглавление

1	Подношение света	4
2	Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы	4
3	Важность взгляда (воззрения)	4
4	Проблема самости.....	4
5	Слова дакини Нигумы	4
6	Молитва торжественного обязательства.....	5
7	Пробуждение Бодхичитты	5
8	Отрывки из текста «Сущность ясного солнечного света: комментарий на доху «Три гвоздя»	5
9	Шесть вопросов.....	6
10	Отрывок из песни «Двадцать семь случаев растворения»	6
11	Зарождение Бодхичитты.....	7
12	Отрывок из «Глубокого окончательного смысла» (спето на снежном хребте)	7
13	Слушание, размышление, медитация – устремление	7
14	Отрывок из «Песни Прасангики» Шантидевы с завершающим стихом Кхенчена Цултрим Гьямцо Ринпоче	8
15	Стихи о самади иллюзорности, взятые из текстов Срединного Пути	8
15.1	Из «Сутры Благородной Коллекции» +	8
15.2	Из Сутры «Царь Самади» +	9
15.3	Из «Основ знания Срединного Пути» Нагарджуны +	9
16	Восемь видов мастерства	9
17	Завершающие песни и стихи для всех четырех шагов	10
17.1	Посвящение Нагарджуны +	10
17.2	Молитва беспристрастного устремления +	10
17.3	Посвящение Миларепы +	10
17.4	Отрывок из текста «Светоч мудрости: выдержки из «Стихов о медитации на бессамость»».....	11
17.5	Само-проявляющаяся иллюзия	11
17.6	Молитва о долгой жизни Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче	12
18	Процедура медитации	12
18.1	Краткая презентация.....	12
18.1.1	Как практиковать самади.....	12
18.1.2	Почему практика самади необходима?	12
18.2	Немного более подробное объяснение двух основных составляющих самади, а именно Шаматхи и Випашьяны	12
18.2.1	Этимология этих двух терминов	13
18.2.2	Необходимость обеих.....	13
18.2.3	Последовательный порядок.....	13

19	Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 1. Бессамость. Отрывок из текста «Светоч мудрости: выдержки из «Стихов о медитации на бессамость»»	14
20	Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 2. Основы Читтаматры.....	14
20.1	Что касается кажущейся реальности.	15
20.2	Что касается подлинной реальности	16
20.3	Примеры, поясняющие суть дела	17
21	Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 3. Автономный Срединный Путь 17	
22	Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 4. Срединный Путь Последствий 17	

1 Подношение света

Пусть яркий свет свечи, который мы подносим
 Буддам десяти направлений и их наследникам
 Рассеивает мрак неведения всех существ
 Пусть свет знания и мудрости сияет ярко!

*Автор Кхенчен Цултрим Гьямцо Ринпоче. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом.
 Перевод с английского языка на русский выполнен Константином Пребером.*

2 Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы

Амбиции заботы о себе исчерпаны
 Радостные волны любви без раздора
 Неутомимость, неослабность, несвоекорыстие
 Эти три делают сострадание полностью свободным
 Подобно копью, что сверкает свободно в открытом пространстве

*Написано Владыкой Гёцанпой. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с
 английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

3 Важность взгляда (воззрения)

Практикующий, который медитирует без воззрения,
 С чем можно сравнить такого медитирующего?
 С тем, кто слеп с момента своего рождения,
 И бродит по дикому бездорожью

*Стих из «Песни Лодро Тайе». Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом,
 Пуллахари, Непал, 2002 г. Перевод с английского на русский выполнен Никитой Малининым, 2021*

4 Проблема самости

Где есть «я», есть и «другие»;
 За представлениями «я» и «другие» следуют гнев и привязанность.
 И через полное вовлечение в это и всё ему подобное,
 Все проблемные состояния во всех своих формах проявляются.

*Строфа из «Комментариев к Правильному Познанию» Дхармакирти. Переведено на английский и
 аранжировано Джимом Скоттом в Карме Чолинг, Ноябрь 2002 г. Перевод с английского языка на русский
 выполнен Никитой Малининым.*

5 Слова дакини Нигумы

Что швыряет тебя в глубокий океан самсары
 Это мысли привязанности и гнева.
 Но осознай, что они не существуют реально,
 И тогда всё – это золотой остров!

*Написано дакини мудрости Нигумой. Автор перевода на английский и автор мелодии не известны. Перевод с
 английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

6 Молитва торжественного обязательства

Сын линии владыки Наропы, пути свободы

Пожалуйста, благослови этого нищего, чтобы он пребывал в горных ретритах

Когда демон мирского отвлечения не отвлекает

Пусть медитативная концентрация возрастает

Без привязанности к шаматхе

Пусть цветы випашьяны распускаются.

Когда стресс и напряжение от усложнения не вызывают волнения,

Пусть листва простоты распускает свои листья

Без зародыша сомнения в моем ретрите

Пусть плод – опыт и постижение (реализация) – созревает

Когда семейство демонов бессильно помешать

Пусть я обрету окончательную уверенность в понимании своего ума

На пути искусных средств, не сдерживаемый сомнениями

Пусть сын найдет способ идти по стопам отца

Сострадательный мастер, сущность Акшобьи

Пожалуйста, благослови этого нищего, чтобы он оставался в горных ретритах

Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом, на тибетском стр. 149. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

7 Пробуждение Бодхичитты

Отрывок из «37 Практик Бодхисаттвы»

С изначальных времен мои матери заботились обо мне

В чем смысл моего счастья, если они остаются страдать?

Чтобы освободить бессчётное число чувствующих существ,

Пробуждать бодхичитту – практика бодхисаттвы.

Авторские права принадлежат Фонду Марпы и переводчику, 2015. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом в 2015 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

8 Отрывки из текста «Сущность ясного солнечного света:

комментарий на доху «Три гвоздя»

Намо Гуру Хаса Ваджра Е!

Все проявления являются умом – в чем суть этого гвоздя?

Спутанные проявления проистекают из привычных тенденций,

И все проявления – это энергия и игра ясного света,

Так, все проявления являются умом, вот в чем глубокая суть.

Сам ум – это ясный свет, суть этого гвоздя трудно постичь:
 Истинный способ бытия ума невозможно объяснить словами;
 И сущность ума всегда была полностью чиста –
 Она есть ясный свет, невыразимый, вот в чем глубокая суть.

Написано Кхенченом Цултрим Гьямцо Ринпоче. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом 12 марта 2021 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

9 Шесть вопросов

У ума больше проекций, чем частичек пыли в свете солнца
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Кто видит проявление вещей обнаженным, таким как оно есть?

Основополагающая природа вещей не произведена причиной или условием;
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Осознающие самую суть этого, добравшись до самого корня?

Импульс ума к внезапной мысли не остановит и сотня с копьями;
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Кто видит, что привязанность может раствориться, освободиться сама по себе?

Движение думающего ума не может быть заперто в железный ящик;
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Кто видит, что сам болтающий ум пуст сам по себе?

Чувственных удовольствий не избегают даже йидамы;
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Кто способен видеть сквозь прозрачность процесса сознания?

Что до проявления шести видов объектов, соответствующих сознаниям –
 Даже руки Победителей не смогут его остановить;
 Есть ли совершенные йогины здесь, или йогини,
 Кто видит, что нет объектов за проявлениями?

Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 270. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

10 Отрывок из песни «Двадцать семь случаев растворения»

Объекты, кажущиеся внешними – заблуждение твоего ума
 И через анализ характеристик проявлений
 Проявление и его пустоту ты постигаешь как нераздельные

Взгляд, содержащий дуализм – это основа заблуждения
 В самой реальности нет взгляда или теории
 И все эти примеры указывают на свойство ума

Обдумай хорошо примеры, иллюстрирующие свойства пространства
 Их суть будет ясна тебе, реальность чистого бытия
 Взгляд для тебя тогда – смотреть в то, что реально, за пределами думающего ума

В глубинах медитации без блуждания просто покойся
 Сохраняй поток естественного поведения, не теряй его
 Для результата отбрось все термины, надежду и страх

Песня об окончательном смысле Дхармы, спетая духу женского пола. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 240. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

11 Зарождение Бодхичитты

Драгоценная наивысшая бодхичитта
 Где еще не родилась, пусть она возникает
 И там, где родилась, пусть никогда не угаснет
 А продолжит расти дальше, дальше и за пределы

Авторские права принадлежат Фонду Марпы и переводчику, 2015. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

12 Отрывок из «Глубокого окончательного смысла» (спето на снежном хребте)

На ум, который довел взгляд до совершенства, нисходит пустота
 В увиденном даже атома не существует
 Видящий и видимое очищены до полного исчезновения
 Такой способ реализации взгляда работает действительно хорошо.

Под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 222. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.

13 Слушание, размышление, медитация – устремление

Вначале, когда, через слушание мы прорубаемся через наши проекции,
 Пусть мы не будем обмануты предвзятыми мыслями о друзьях и врагах;
 Пусть мы не следуем слепо за другими и не говорим, когда не имеем основания для наших слов;
 И пусть наши знания об истинной природе реальности возрастут.

И в середине, во время обретения уверенности через размышления,
 Пусть мы не будем обмануты мыслями о том, что какой-либо появляющийся объект и ярлык – это одно и то же;
 Пусть наш собственный анализ не связывает наш собственный поток ума,
 И пусть мы обретем уверенность в истинной природе, которая есть равенство (равностность).

В завершение, когда мы обращаем все это в опыт, в медитации,
 Пусть мы не будем обмануты внешними отвлекающими факторами воспринимающего и воспринимаемого;
 Пусть внутри мы не будем связаны мыслями доказательств и опровержений,
 А будем покоиться прямо в природном состоянии, расслабляясь естественно.

Написано Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче. Переведено с тибетского на английский и аранжировано для песни Джимом Скоттом. Авторские права принадлежат Джиму Скотту, 2021. Перевод с английского на русский выполнен Никитой Малининым.

14 Отрывок из «Песни Прасангики» Шантидевы с завершающим стихом Кхенчена Цултрим Гьямцо Ринпоче

Привыкание к пустоте

Это способ избавиться от привычки цепляния за реальность вещей,

Но создаваемая привычка думать о них как о «ничто»

Рано или поздно тоже должна быть оставлена

В момент, когда нет ни вещи, ни не-вещи

Чтобы занять место перед умом,

В этот момент нет проецируемого образа –

Это отсутствие объекта для фокусирования – совершенный покой.

Всё, что сознания видят или слышат

В этот момент не является тем, что нужно останавливать.

Здесь то, что является источником страдания существ,

Мысль о реальном существовании, следует отбросить.

Пусть дождь из падающих капель моего удовлетворения,

Спускаясь милосердно из облака заслуг,

Умиротворит когда-нибудь их болезненные муки

И остудит пылающий огонь их боли.

Пусть с такой заботой собранная здесь заслуга,

Полученная способом, свободным от объекта фокусирования,

Когда-нибудь приведет меня к даянию учений о пустоте

Всем тем, кто потерял в том, на чем они фокусируются.

Поскольку они не реальны, они не пусты;

Поскольку нет вещи, нет не-вещи;

Без умопостроений в чистом бытии,

Просто покойся расслабленно без объекта для фокусирования.

Все стихи, кроме последнего – из «Бодхичарьяватары» Шантидевы (Руководство по образу жизни бодхисаттвы); последний стих написан Кхенченом Цултрим Гьямцо Ринпоче. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом, Хальшайд, Германия, 1992 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021 г.

15 Стихи о самади иллюзорности, взятые из текстов Срединного Пути

15.1 Из «Сутры Благородной Коллекции» +

Знай, что пять скандх подобны иллюзии

Не отделяй иллюзию от скандх

Свободное от мыслей о реальности чего-то

Поведение совершенно мудрое и наилучшее!

15.2 Из Сутры «Царь Самади» +

Все те образы, сотворены что чародеем
Его лошади, слоны и колесницы – всё иллюзии
Что бы ни проявлялось там, знай – это не реально
И также точно не реально всё, что есть

Под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче переведено Ари Голдфилдом 15 августа 1999. Авторские права на английский перевод принадлежат Ари Голдфилду, 2012. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

15.3 Из «Основ знания Срединного Пути» Нагарджуны +

Они как сон, как иллюзия,
Как город гандарвов –
Так рождение, так жизнь
И так смерть объяснены

Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым

16 Восемь видов мастерства

Не разделять проявления и пустоту
Это такое мастерство во взгляде, какое только возможно

Не видеть сны и день как разные
Это настолько медитация, насколько это возможно

Не видеть блаженство и пустоту как разные
Это такое мастерство в поведении, какое только возможно.

Не видеть «здесь» и «в дальнейшем» как разные
Это постижение их природы, насколько это возможно.

Не видеть ум и пространство как разные
Это настолько дхармакая, насколько это возможно

Когда удовольствие и боль — это не две разные вещи
Это выполнение инструкции мастерски, насколько возможно

Не видеть страдание и мудрость как разные
Это настолько полная реализация, насколько возможно

Не видеть твой ум и будду как разные
Это настолько полное достижение, насколько возможно.

Переведено и аранжировано Джимом Скоттом, на тибетском стр. 391. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, сентябрь 2021 г.

17 Завершающие песни и стихи для всех четырех шагов

17.1 Посвящение Нагарджуны

Пусть превосходно скачем мы на лошади совершенства
 Направляя ее уздой молитвы устремления
 И подстегивая ее кнутом усердия
 Пусть мы путешествуем в землю освобождения

Под руководством Друбпона Кхенпо Лодрё Намгьяла переведено и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, сентябрь 2021 г.

17.2 Молитва беспристрастного устремления

Все вы, существа, с кем у меня хорошая или плохая связь
 Как только вы оставите это омраченное существование,
 Пусть вы рождаетесь на Западе, в Сукхавати
 И однажды родившись там, пройдете бхуми и пути

Написано Кхенпо Цултрим Гьямтсо Ринпоче 29 августа 1999. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом и Биргит Скотт. Перевод с английского языка на русский выполнен Константином Пребером.

17.3 Посвящение Миларепы

Пусть мы будем жить долго без болезней,
 Наслаждаясь свободой, великими возможностями и счастьем.
 В следующей жизни пусть мы встретимся в чистой земле
 Пусть всегда мы практикуем Дхарму и приносим пользу существам

Спето Миларепой в Ранг-ма благодетелю, который приносил дрова, цампу и шерстяную одежду для Миларепы. Тибетский текст на стр. 246. Под руководством Дечен Рандрола (Кхенпо Цултрим Гьямтсо Ринпоче) переведено в Испании Ари Голдфилдом 3 мая 2003. Авторские права на английский перевод принадлежат Ари Голдфилду, 2012. Перевод с английского языка на русский выполнен Константином Пребером.

17.4 Отрывок из текста «Светоч мудрости: выдержки из «Стихов о медитации на бессамость»»

Вся добродетель, саккумулированная в результате усилий,
Если ее не посвятить совершенному просветлению,
Будет уничтожена гневом и так далее.
Поэтому запечатывай эту добродетель посвящением, свободным от точки отсчета¹, снова и снова. (10)

Молитвы устремления следуют за посвящением:
«Чтобы принести пользу всем существам, включая моих врагов,
Пусть я обретаю рождения в форме животных, людей, богов, полубогов,
и в других мирах –
Во всем многообразии тел пусть я укрощаю существ», я молюсь. (11)

Благодаря доведению до полного совершенства двух накоплений таким образом,
Пусть все существа будут наполнены любовью друг к другу,
Пусть они наслаждаются мирным процветанием без раздоров,
И благодаря этому пусть благо осветит всё мироздание! (12)

Написано спонтанно в Кагью Тубтен Чёлинг, Wappingers Falls, Нью-Йорк, 18 октября 1998 года тем, которого только зовут «Кхенпо», Цултрим Гьямцо. Переведено с тибетского на английский Ари Голдфилдом; авторские права на английский перевод: 2012 г., Ари Голдфилд. Переведено с английского на русский Никитой Малининым в Новосибирске, май 2021; авторские права на русский перевод принадлежат Никите Малинину.

17.5 Само-проявляющаяся иллюзия

Все эти формы, проявления-пустота
Подобны радуге с ее сияющим блеском
В этом пространстве проявленного-пустоты
Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Каждый звук – это звук и пустота
Подобно звуку раскатов эха
В этом пространстве звука и пустоты
Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Каждое чувство – это блаженство и пустота
Путь за пределами того, что говорят слова
В этом пространстве блаженства и пустоты
Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Вся осознанность – это осознанность-пустота
Путь за пределами того, что мысли могут знать
В этом пространстве осознанности-пустоты
Позволь осознанности идти куда не ходит ум

¹ Для «non-referential dedication» выбран перевод «посвящение, свободное от точки отсчета» (здесь и далее прим. перев.)

Написано Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче в Саду Переводов возле Ступы Боднатх в Непале. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом, март 1998. Перевод с английского языка на русский выполнен Константином Пребером.

17.6 Молитва о долгой жизни Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче

Ты, кто сияет светом совершенно искусной игры
 Ты – плодородное поле всех совершенных качеств
 Ты проявляешь океан Дхармы, во всех аспектах ясный и четкий
 Во всех десяти направленьях раздается мелодичный звук твоей песни
 Ты поешь песни глубокого смысла взгляда и медитации
 Истинный духовный друг, пусть стопы твои продолжают танца игру
 Мы молим тебя – будь всегда

Эту молитву о долгой жизни Кхенпо Цултрим Гьямцо, непревзойденного духовного друга, я совершаю из моей собственной преданности этому истинному учителю, а также в ответ на неоднократные просьбы многих групп его Восточных учеников, обладающих драгоценностью веры.

На верхнем этаже храма Гьюто Рамоче в благородной стране Индии, тот, кому посчастливилось получить исцеляющий нектар его превосходных учений, Кармана Оргьен Тринле Палден Ванги Дордже, возносит эту молитву с ясным умом, и пусть заключенное в ней устремление осуществится в точности так, как оно было сделано.

По добросердечной просьбе Дзогчен Понлоба Ринпоче, переведено и аранжировано Джимом Скоттом, Варшава, Польша, 10 октября 2010 г.

Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.

18 Процедура медитации

ОБЗОР РУКОВОДЯЩИХ УКАЗАНИЙ ПО МЕДИТАЦИИ, ОСНОВАННЫЙ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ НА «ЭТАПАХ МЕДИТАЦИИ ШАМАТХИ И ВИПАШЬЯНЫ», КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ГЛАВЕ 8, ЧАСТИ 1 «СОКРОВИЩНИЦЫ ЗНАНИЙ» ДЖАМГОН КОНГТРУЛА ЛОДРЕ ТАЙЕ.

18.1 Краткая презентация

18.1.1 Как практиковать самади

Мы практикуем самади сосредотачиваясь внутри на том, что было понято посредством высшего знания, возникающего в результате слушания и размышления.

18.1.2 Почему практика самади необходима?

Это необходимо, потому что, как бы глубоко вы ни изучали учения и не размышляли над ними, если при этом вы не медитируете, то вы не будете освобождены от рабства; это подобно тому, что фермер должен использовать свой урожай, ведь как бы хорош урожай ни был, если произведенную пищу не съесть, она не развеет голод.

18.2 Немного более подробное объяснение двух основных составляющих самади, а именно Шаматхи и Випашьяны

Шаматха заключается в том, что ум однонаправленно (сосредоточенно) покоится на своем объекте для фокусирования.

А випашьяна заключается в тщательном анализе конкретных явлений при помощи высшего знания и обнаружении таким образом их истинной природы.

Как говорит Камалашила в своих «Этапах медитации» (Бхаванакрама): «Успокоив отвлечение на внешние объекты, медитирующий пребывает в состоянии ума, которое обладает гибкостью и наслаждается направленной вовнутрь концентрацией (сосредоточением) естественным и непрерывным образом; это называется шаматхой.

Сосредоточенный в этом спокойном, устойчивом уме, анализ, раскрывающий его (ума – прим. перев.) таковость, называется випашьяной».

18.2.1 Этимология этих двух терминов

Вкратце, на санскрите «шама» означает «спокойно», а «та» означает «пребывание». Это называется так, потому что отвлечение на такие объекты, как формы и т. д., было успокоено, и ум однонаправленно (сосредоточенно) пребывает в этом умиротворенном состоянии.

Дзогчен Понлоп Ринпоче подчеркивает, что радость - важный аспект медитации. Он указывает, что «спокойный» также означает «умиротворенный», что, в свою очередь, несет смысловой оттенок невозмутимости (потому что для ума, уравновешенного в состоянии баланса, который является шаматхой, нет ничего, что вызывало бы беспокойство) и радости (потому что не вызывается никакого беспокойства).

Термин «випашьяна» является сокращением от «ви-шеша-пашьяна», где «вишеша» означает «особенный» или «высший», а «пашьяна» означает «видение» или «наблюдение». Итак, випашьяна означает «высшее видение». Она так называется, потому что випашьяна – это видение того, что является высшим, то есть природы любого наблюдаемого феномена (явления). Випашьяна видит эту природу глазами мудрости.

Как говорит здесь Джамгон Конгтрул: «Умиротворив отвлечение, ум полностью успокаивается, и высшая природа видна оком мудрости».

18.2.2 Необходимость обеих

И шаматха, и випашьяна необходимы, потому что истинная природа постигается (реализуется) путем их соединения. Это можно проиллюстрировать примером пламени свечи, не колеблемого ветром. Если вы сидите в очень темной комнате, где свет исходит только от единственной свечи, то этот свет будет особенно ярким и ясным, когда пламя не колеблется ветром; но, когда тот же свет беспокоит волнение воздуха, пламя трепещет и, как следствие, перестает освещать так ясно и резко.

Пламя здесь является примером випашьяны, а невозмутимый (спокойный, ничем не беспокоемый) воздух соответствует шаматхе.

Когда есть высшее знание, наделенное уверенностью и безошибочностью относительно того, какими вещи являются на самом деле, а также концентрация, которая не отклоняется от этого, истинная природа видна ясно.

Однако, если у кого-либо есть неотвлеченная концентрация (концентрация без отвлечения), но нет высшего знания, которое постигает истинную природу, то будет невозможно даже увидеть эту природу.

Кроме того, если у кого-либо есть воззрение (взгляд), постигающее бессамость, но ему не хватает самади, в котором ум однонаправленно на этом воззрении покоится, будет невозможно увидеть то, что на самом деле существует, ясно и ярко.

Именно поэтому эти два аспекта должны быть объединены, как говорят все сутры и тантры.

18.2.3 Последовательный порядок

Прогрессия от шаматхи к випашьяне такова, что одно зависит от другого, как масло и пламя масляной лампы.

В «Бодхисаттвачарьяватаре» Шантидевы («Практика поведения бодхисаттвы») говорится об этом так: «Поняв, что страдания полностью преодолеваются с помощью випашьяны,

которая полностью заключает (содержит) в себе шаматху, человек начинает с практики шаматхи».

Таким образом, сначала обретя некоторую способность поддерживать шаматху, человек переходит к практике випашьяны.

Несмотря на то, что именно випашьяна действительно видит природу ума такой, какая она есть, наблюдая ее посредством различающего знания, это видение может произойти только тогда, когда ум был приведен в работоспособное состояние с помощью шаматхи. Вот почему практика начинается с шаматхи.

19 Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 1.

Бессамость. Отрывок из текста «Светоч мудрости: выдержки из «Стихов о медитации на бессамость»»

Перед несравненным Учителем, совершенным Буддой,
Перед Владыкой совершенной мудрости, благородным Манджушри,
и всеми остальными –
Перед держателями линии окончательного смысла, я простираюсь.
Далее я кратко объясню ступени медитации на бессамость. (1)

Пять множеств не являются самостью индивидуума:
Нет самости, которая является тем же самым, что и множества.
И нет самости, которая существует отдельно от множеств.
Самость не обладает пятью множествами.
Множества не зависят от самости и самость не зависит от множеств. (2)

The five aggregates are not the individual's self:

There is no self that is the same as the aggregates

And there is no self that exists apart from the aggregates.

The self does not possess the five aggregates.

The aggregates do not rely on the self and the self does not rely on the aggregates.

Почему необходимо медитировать на бессамость индивидуума?
Потому что корень самсары – это цепляние за самость,
И кроме устраняющего это цепляние противоядия, а именно бессамости,
Ты не найдешь ничего, что могло бы ему противодействовать. (7)

Написано спонтанно в Кагью Тубтен Чёлинг, Wappingers Falls, Нью-Йорк, 18 октября 1998 года тем, которого только зовут «Кхенпо», Цултрим Гьямцо. Переведено с тибетского на английский Ари Голдфилдом; авторские права на английский перевод: 2012 г., Ари Голдфилд. Переведено с английского на русский Никитой Малининым в Новосибирске, май 2021; авторские права на русский перевод принадлежат Никите Малинину.

20 Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 2.

Основы Читтаматры

Все феномены (явления) являются умом,

- 1) поскольку проявления – это запутанное проявление привычных тенденций,
- 2) а также потому что они являются естественным проявлением ума, свечением-пустотой.

Первое – это кажущаяся реальность, относительный ум. Второе – подлинная реальность, ум в своей фундаментальной природе.

20.1 Что касается кажущейся реальности.

Запутанные проявления – это все формы, звуки, запахи, вкусы и текстуры, когда они считаются объектами, существующими отдельно от воспринимающего ума.

Если кто-то не понимает, каким образом все феномены являются умом, то есть ментальными по своему характеру, то этот индивидуум еще не понял, что подразумевается под «привычными тенденциями», и он также еще не понял, что подразумевается под «запутанными проявлениями».

Чтобы прояснить, что подразумевается под «привычными тенденциями», рассмотрите следующий вопрос: как может один наблюдатель переживать приятный объект, а другой наблюдатель – неприятный, если оба наблюдателя якобы смотрят на «один и тот же» объект?

Здесь аналитическая медитация может использоваться следующим образом. То, что проявляется – это набор привычных тенденций, или паттернов. Совокупность или основа этих паттернов называется в Читтаматре «сознание-всеоснова», алаявиджняна, сознание, которое является основой всего нашего опыта (всех наших переживаний).

Мы сами собрали (накопили, саккумулировали) эти паттерны посредством того, что ранее считали дуалистические проявления действительно существующими. По этой причине эти паттерны индивидуальны. Ни у кого другого нет набора паттернов, полностью идентичного нашему, поэтому никакие два живых существа не переживают точно и полностью одинаковые «объекты», то есть проявления.

Несмотря на то, что нет двух живых существ с одинаковым набором тенденций, многие существа имеют схожий набор. Это объясняет наличие различных миров (сфер) сансары. Это также объясняет «общий опыт» или то, что кажется «общими (переживаемыми вместе) проявлениями» в человеческом мире или в любом другом из пяти миров.

В контексте «общих проявлений» мы склонны думать, что все переживают одно и то же. Но здесь «подобное» путают с «тем же самым». Хотя многие могут переживать похожие проявления, никто не переживает в точности те же «объекты», или проявления. На самом деле это не один и тот же объект, интерпретируемый по-разному. Это разные объекты, которые считаются одним и тем же объектом. Но это не так. Приятный объект не является тем же самым, что неприятный объект. Это не только разные объекты, это объекты противоположного типа.

Сами проявления – это результаты (продукты) восприятия шести основных сознаний. Между сознанием-всеосновой и этими шестью есть седьмое сознание, которое называется «клеша-ум» или «пораженная ментальность», называемое так потому, что его основной фокус – это сознание-всеоснова, которое оно принимает за самость (интерпретирует как являющееся самостью). Это искажает переживание привычных паттернов, которые проецируются как переживаемые проявления. Думать, что эти ментальные паттерны обладают само-

идентичностью (самостной идентичностью, само-индивидуальностью, самостной индивидуальностью), означает, что, когда они проецируются вовне, они рассматриваются как имеющие внутреннюю (неотъемлемую, врожденную) идентичность (индивидуальность). Другими словами, они рассматриваются как объекты, существующие сами по себе, отдельно от ума.

Краткое определение запутанных проявлений (также называемых феноменами):

- 1) любой опыт, в котором воспринимаемое и воспринимающий считаются двумя (считаются отличными друг от друга),
- 2) плюс предположение, что все, что проявляется таким образом, действительно существует таким образом,
- 3) плюс называние (навешивание названий), при котором название и то, к чему оно относится, смешивают (путают) друг с другом.

Здесь есть 3 уровня заблуждения (путаницы):

- 1) само проявление, рассматриваемое как объект;
- 2) предположение о том, что проявление существует так, как оно проявляется, то есть вера в то, что это «вещь»;
- 3) ярлык (название), который настолько полно идентифицируется с вещью, что считается самой вещью.

Внимательно посмотрев на эти три, мы увидим, что все три являются умом. Проявление ментально. Предположение о том, что проявление – это вещь, является ментальным. Также ментальны ярлык и идея, что ярлык – это вещь, на которую ссылается этот ярлык.

На уровне кажущейся реальности это то, что подразумевается под выражением «все феномены (явления) – это только ум».

20.2 Что касается подлинной реальности

С помощью приведенного выше анализа «объекта», переживаемого на относительном уровне, можно прийти к уверенному пониманию того, что «объект» на самом деле является проявлением. Через медитацию покоя можно прийти к осознанию того, что проявление на самом деле является естественным проявлением (естественной манифестацией) светящейся природы.

Благодаря аналитической медитации ум теперь готов войти в сферу медитации покоя. Здесь ум покоится в своей собственной природе, недвойственном осознании. Не анализируя ее, покоится в ней.

Пытается ли медитирующий все еще понять природу ума? Нет, не сейчас. Тогда это еще была бы аналитическая медитация. В таком случае нужно продолжать аналитическую медитацию до тех пор, пока не будет достигнута некоторая степень уверенности в недвойственности, после чего ум сможет покоиться в течение некоторого времени. **Практика заключается в чередовании этих двух (аналитической медитации и медитации покоя) до тех пор, пока не исчезнут все сомнения.** Сколько времени это займет, зависит от практикующего.

Но новичкам нужно знать, что природа ума не может быть понята, пережита на опыте или описана концептуальным умом. Природа ума может быть познана только в Медитации Покоя.

Здесь ум просто невозмутимо (ровно, без отклонений и колебаний) покоится в своем собственном светящемся осознании, которое недвойственно, то есть пусто от какого-либо различия (разграничения, разделения) между осознанием и тем, что оно осознает. Нет ни той вещи, на которую нужно медитировать, ни той, которая медитирует. Это осознание, покоящееся в своей собственной невыразимой ясности, пустое от двойственности.

Сделайте здесь паузу, чтобы медитировать в соответствии с инструкциями.

20.3 Примеры, поясняющие суть дела

Следующие примеры иллюстрируют взгляд Читтаматры в отношении кажущейся реальности.

То, что считается объектом, можно уподобить отпечаткам на полосе пленки, пропускаемой мимо яркого света проектора так, что они проецируются на экран и кажутся деревьями, машинами, фигурами и т. д., находящимися перед зрителем.

Разнообразие проявлений можно сравнить со светом, который сам по себе не имеет цвета, но будучи преломленным призмой, проявляется в нескольких цветах.

Другой пример: проявления во сне, когда собственное содержимое ума ошибочно принимается за внешние объекты.

21 Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 3.

Автономный Срединный Путь

На относительном уровне, здесь утверждается, что явления существуют субстанционально (субстанциально, материально, вещественно) на основании (посредством) своих определяющих характеристик.

Через анализ феноменов с помощью рассуждений, используемых в аналитической медитации, здесь устанавливается, что феномены пусты от того, чтобы быть одним или множеством, и, следовательно, в конечном итоге пусты от субстанциального существования, как пространство.

В результате медитирующий пребывает в подобном пространстве самади, свободном от всякой концептуальности.

22 Основа для аналитической медитации и медитации покоя, шаг 4.

Срединный Путь Последствий

В результате анализа выясняется, что феномены (явления) на относительном уровне А) свободны от возникновения и Б) существуют зависимо, а на абсолютном уровне пусты ото всех концептуальных усложнений.

Медитирующий покоится в абсолютной простоте, свободной от любой концептуальной сложности (запутанности).

В соответствии с пожеланием Джима Скотта, перевод текстов из параграфов 18, 20-23 с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым в период с 2019 по 2021 гг. Авторские на русский перевод принадлежат Никите Малинину. Публикация перевода или какой-либо его части не допускается без письменного разрешения правообладателя.