



Свежесть горного потока

ПЕСНИ СВЯТОГО МИЛАРЕПЫ

Джецюн Миларепа

**Свежесть горного потока.
Песни святого Миларепы**

«Ориенталия»

УДК 294.32
ББК 86.35

Миларепа Д.

Свежесть горного потока. Песни святого Миларепы /
Д. Миларепа — «Ориенталия»,

ISBN 978-0-86171-063-8

Великий йогин и поэт Миларепа (1052–1135) – один из отцов-основателей тибетской буддийской традиции Кагью, светило раннего буддизма в Тибете. Сборник «Свежесть горного потока» впервые издается на русском языке. Сюда вошли духовные песни и истории из жизни Миларепы, не включенные в другие известные собрания его произведений.

УДК 294.32
ББК 86.35

ISBN 978-0-86171-063-8

© Миларепа Д.
© Ориенталия

Содержание

Предисловие	6
Введение	10
Мир Миларепы	12
Буддийская система Освобождения	15
Линия Кагью в буддийской практике	19
Стиль Миларепы	31
Песни	32
О песнях	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Джецун Миларепа

Свежесть горного потока.

Песни святого Миларепы

Jetsun Milarepa
Drinking the Mountain Stream

© Брайан Кутилло и Лама Кунга Тхарце Ринпоче, перевод, 1995

© Ольга Кривояз, перевод, 2011

© ООО «Ориенталия», 2011

* * *

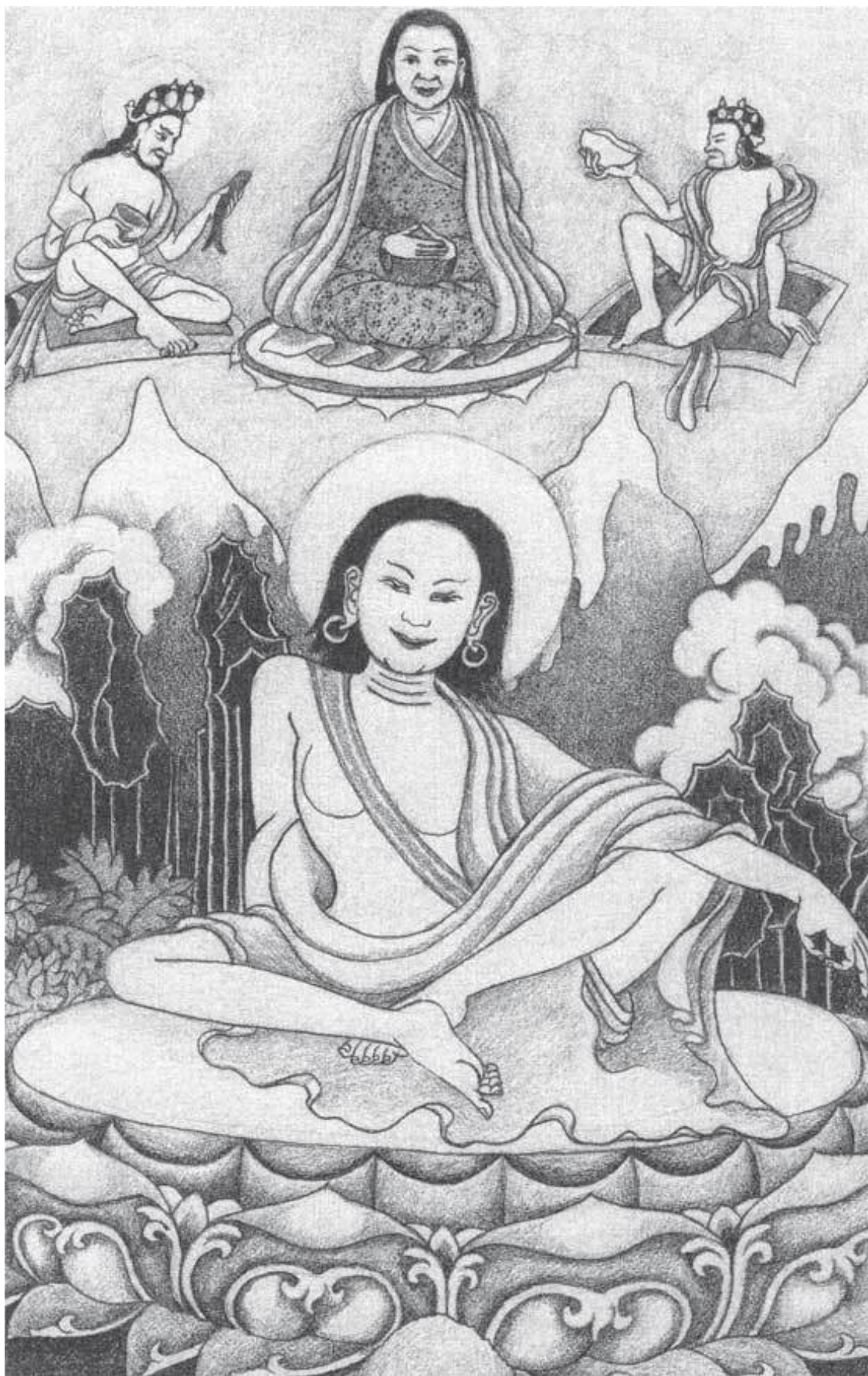
*Все выпитое вами
С безначальных времен и до настоящего дня
Не утолило вашу жажду и не принесло
удовлетворения.
Так испейте, счастливы, из этого потока
Просветленного ума.*

Миларепа



Предисловие

Миларепа навсегда вошел в число самых знаменитых духовных учителей. Он был не только выдающимся держателем линии Кагью, но и очень важным Учителем для всех тибетских традиций. Миларепа – светило раннего буддизма в Тибете, блистательный йогин, чей пример озаряет путь Дхармы и в наши времена. Йогин – не значит безумец, покинувший общество и прячущийся по углам глубоких пещер. Миларепа был искателем приключений, он достиг вершины высокой горы, и оттуда ему открылся вид на всю сансару. Настоящий воин, он одержал победу над подлинным врагом и стал спасителем всех существ.



Миларепа и учителя линии: Марпа, Тилопа и Наропа

Он развил в себе три силы. Его тело было подобно телу Ваджрапани, голос превратился в голос Манджушри, а слух стал слухом Авалокитешвары. Миларепа был здоровым человеком, полным сил, и в поисках пути Освобождения он проявил непревзойденную выносливость. Он обладал прекрасным голосом и умел выразить все явления с помощью спонтанных песен. Именно в песнях, понятных для самых разных слушателей, он передавал суть Учения Будды. Слух Миларепа был таким же чутким, как у Авалокитешвары, Бодхисаттвы сочувствия (для тибетцев – Ченрези), который внимает голосам всех живых существ.

Есть одна поговорка, распространенная среди простых тибетцев: «В лесу нет никого проворнее бабуинов и маргышек. На скотном дворе нет никого глупее коров и овец. В горах же нет никого искуснее в медитации, чем Миларепа». Как я уже упомянул, в Тибете Миларепа был очень знаменит – возможно, он самый известный йогин во всем мире. Его Учитель Марпа Лоцава обучался в Индии у Наропы. Однажды Наропа сказал Марпе такие слова: «Знай, что в будущем у тебя появится ученик, который станет еще более выдающимся, чем сам учитель. Сын превзойдет отца, а внук превзойдет в величии всех нас». Затем он сложил руки у груди в молитвенном жесте, поклонился в сторону Тибета и поприветствовал будущего йогина Миларепу такими стихами:

Я кланяюсь Будде
По имени «Мила, радующий слух».
Он сияет, как солнце на заснеженных вершинах
Во тьме Страны снегов.

За всю свою жизнь Миларепа спел множество песен. Говорят, что большую часть их похитили дакини. По всей видимости, среди нечеловеческих существ Миларепа тоже пользовался известностью как Учитель! Особое собрание песен, которые мы подготовили для этого издания, никогда прежде не переводилось ни на какой западный язык. Нам посчастливилось найти этот редкий и весьма ценный текст, а также перевести его при содействии издательства «Лоцава» (Lotsawa) и Центра «Эвам Чоден» (Ewam Choden Center).

Если читатель ожидает, что эта книга мгновенно подарит ему волшебные переживания, я скажу, что читать ее – скорее труд, чем развлечение. Лучше найдите себе другое занятие. Это не просто сборник коротких занимательных рассказов. Эти страницы должны служить картой на неизведанных дорогах внутренних миров по пути в центральную долину полностью пробужденного ума, где можно спокойно устроить привал. Здесь вы не окажетесь в роли ребенка, которого дразнят игрушками, но не дают их в руки. Напротив – содержание этой книги подобно лакомству, которым заботливая мать угощает свое дитя. При чтении проявляйте чуткость и внимательность путника. Однако мгновенного и полного понимания ожидать не следует. Когда карта приводит нас в незнакомый город, нужно остановиться и изучить его подробно, ведь карта дает лишь общее представление. Хорошо, если читатель найдет себе помощника – опытного учителя, знающего этот предмет и способного прояснить смысл песен. Книга, читатель и учитель вместе могут породить нечто ценное, нечто полезное. Прочсть такую книгу хорошо, но еще лучше – изучить ее. А самое лучшее – уяснить ее смысл и применять познания на практике.

Я очень благодарен моему коллеге – переводчику Брайану Кутилло, чье знание тибетского языка и осведомленность в различных буддийских вопросах, а также опыт перевода буддийских работ стали основой успешного сотрудничества. Я также благодарен всем, кто помогал в этой работе, особенно Вивиан Синдер и Джеймсу Уоллесу, которые расширили и отредактировали *«Свежесть горного потока»*, Ачарье Лосангу Джампалу, прояснившему некоторые вопросы в мое отсутствие, а также Натану Суину, который любезно предоставил тибетскую рукопись.

Я искренне желаю, чтобы все читатели песен Миларепы обрели вдохновение к практике и познали истинный смысл человеческой жизни. Эта книга посвящается работе Эвама Чодена, а также всем практикующим в мире.

Лама Кунга Ринпоче, прежнее имя – Тхарце Шабтхунг из монастыря Нгор (Тибет)

Введение



Миларепа описывает Марпе свой первый опыт, полученный в медитации

Мир Миларепы

Однажды индийский мастер Падампа Сангье поведал Джецуну Миларепе: «Линия передачи, к которой ты принадлежишь, подобна реке – впереди у нее долгий путь». Предсказание сбылось: традиция продолжается и сегодня, не утрачивая значения и жизненных сил. Совсем не случайно спонтанные песни-поучения Миларепы и сейчас привлекают внимание практикующих буддистов на Западе. Причина в том, что в наше время религиозная обстановка здесь очень напоминает ту, что была в Тибете во времена Миларепы.

До прихода буддизма жители Тибета были в большинстве своем духовно невежественными; они следовали различным шаманским культам. Затем, благодаря поучениям представителей различных школ, буддизм стал приживаться в Стране снегов; его начали оценивать и приспособливать к местным условиям, что повлекло за собой пробуждение нового религиозного сознания. Подобным же образом в западных странах духовные традиции много веков утверждались в результате молчаливого одобрения определенных верований и правил, но не становились практикой, ведущей к освобождению. И здесь влияние религиозных систем Востока помогает полнее понять присущую нам духовную природу и ее потенциал.

Основной отличительной чертой любого переходного периода является запутанность. Столкнувшись с широким разнообразием убеждений и практик, тибетцы задействовали присущую им вдумчивость и склонность к единообразию. Так и мы, с характерным для нас стремлением к утверждению универсальных принципов, постоянно движемся по направлению к обобщенному, хорошо упорядоченному видению вселенной. В ходе усвоения нового материала обе культуры время от времени совершали одни и те же ошибки: чрезмерное упрощение, до полной бесполезности; смешение разнородных элементов вместо соединения их в цельную систему; бесплодные умозрительные размышления и догматическая приверженность одному единственному толкованию.

В подобные переходные периоды практичные люди первым делом стараются оценить эти различные системы мышления, чтобы найти «надлежащую практику». Миларепа появился именно тогда, когда в подобные искания было вовлечено достаточно большое количество практикующих. Одних поиск истины приводил в большие или маленькие монастырские учреждения. Другие, включая Миларепу, бродили по горам и деревьям, как индийские *саньясины* (странники). Они отращивали длинные волосы и держались в стороне от общества. Без крыши над головой, они просили подаяния на улицах деревень и медитировали в уединении. Это самое значительное различие между культурной средой Миларепы и нашей. В Тибете того времени, а ранее в Индии, стремление познать себя пользовалось в обществе признанием и даже уважением. Несмотря на то что большинству людей не под силу было это понять, вне общественных моделей находилось место и для тех, кто был готов отречься от дома и имущества ради сомнительной возможности обрести постижение.

Даже при общественном признании жизнь йогоинов во времена Миларепы была нелегкой. С ними соперничали прочие голодные попрошайки и различные религиозные институты, занимавшие более прочное положение в обществе. Не так уж просто было выпрашивать еду у бедных крестьян, которым подчас надоедало кормить многочисленных странников с безумным взором. Миларепа постоянно удивлял этих людей и заставлял задуматься. Он развлекал их своими песнями, ругал и критиковал, хитрил с ними, едко подшучивал – и всегда вдохновлял своим сочувствием. Миларепа учил Дхарме прямо и без прикрас, и все поучения были озарены светом его уникальной личности, проникающей мощью его ума и сиянием обретенного им постижения.

Жизнь и множество подвигов Милы наиболее полно описаны в его автобиографии и книге «*Сто тысяч песен*». Ему часто приходилось объяснять, кто он такой, – историю своей

жизни он рассказывал много раз. Пример такой истории вы можете встретить в первой главе этой книги. Миларепа родился в 1052 году в Тибете в маленьком провинциальном городе. Семейное имя «Мила» досталось ему от предков по отцовской линии, которым приписывалась способность изгонять злых духов. Ему также дали прозвище Тхёпа Га, или Радующий слух. По деревенским меркам его семья считалась богатой, поскольку торговля отца шла успешно. Но смерть главы семейства оставила маленького Милу и его младшую сестру без крова. Тетя и дядя Милы по отцовской линии стали всячески притеснять его с матерью и сестрой, а потом заставили прислуживать себе и делать черную работу.

По настоянию матери Мила покинул родную деревню и пошел в ученики к шаману, искусному в магии. Юноша всегда интересовался мистикой и поэтому быстро научился вызывать разрушения, особенно бури с градом. «Вооружившись» таким образом, Мила вернулся домой, чтобы утолить ту жажду мщения, которая не давала покоя его матери. Он уничтожил всю семью своей тетки и ударился в бег. Со временем он стал сожалеть о содеянном, осознав, какие кармические препятствия повлечет за собой его поступок. Мила понимал, что ситуацию нужно исправить уже в этой жизни, дабы предотвратить очень неблагоприятное перерождение. Он отправился на поиски буддийских наставлений. Его первый лама, принадлежавший к старой школе Ньингма, уверял, что именно его система непременно принесет быстрые плоды. Но этого не произошло, и спустя какое-то время он сказал Миле, что кармически тот сильнее связан с другим ламой – Марпой Лоцавой, «Переводчиком из клана Мар». Мила снова собрался в путь – искать нового Учителя.

Марпа был необычной личностью. Будучи женатым домохозяином, он прославился как тантрический учитель и переводчик, переложил с санскрита множество буддийских трудов, впоследствии вошедших в тибетский канон. Он совершил несколько трудных и опасных путешествий в Индию, в то время как многие его земляки-тибетцы погибали в таких походах. Главным Учителем Марпы был индеец Наропа, который в свою очередь учился у Тилопы. Тилопа же получил передачу от самого Будды Ваджрадхары, известного в школе Кагью как изначальный Будда. Таким образом, Марпа стал непосредственным преемником традиции Кагью. Вернувшись в Тибет, он перевел все труды, изученные им в Индии, и передал ученикам свои знания.

Дружелюбный и сочувственный по натуре, в своей учительской деятельности Марпа все же проявлял себя личностью суровой и грозной. Этот способ обучения лучше всего помог Миларепе, которому нужно было очистить множество негативных накоплений и устранить огромные кармические препятствия. Прежде чем начать учить Миларепу, Марпа несколько лет подвергал его невыносимым испытаниям. После такого мощного очищения жажда знаний в Миларепе только возросла, и он полностью посвятил себя практике поучений, которые незадолго до этого были перенесены из Индии на тибетскую почву. Ему сопутствовал успех (тибетцы в этом убеждены), ведь он достиг цели – на собственном опыте всесторонне проверил буддийскую систему Освобождения. Его наследие – это многие поколения практикующих буддистов, достигших совершенства, а также богатое собрание песенных поучений.

Когда Мила покинул Марпу и остался наедине с собой, он ни на миг не ослабил усердия в практике. Его жилищем стали пещеры отдаленных горных районов Юго-Западного Тибета и Западного Непала. Из-за аскетического обычая круглый год носить хлопковые одежды йогину дали прозвище «репа», и от его сочетания с именем, полученным при рождении, образовалось имя «Миларепа». Время от времени он заходил в какую-нибудь деревню или на стоянку пастухов, чтобы попросить еды, а в качестве платы исполнял спонтанные песни, содержащие поучения. К тому времени такой обмен уже стал обычаем. Иногда Миле приходилось нелегко, но он проявлял упорство и отвагу, встречаясь с неблагоприятными усло-

виями и трудностями в практике. Со временем слава о нем распространилась среди людей, и некоторые из них верили в то, что он достиг совершенства.

Однако слава не тешила Милу, и встретить его было делом непростым. На первый взгляд, этот йогин был настолько предан собственному пути, что совершенно потерял интерес к человеческим взаимоотношениям и видел в общении с людьми ненужную обузу. Да, в своих песнях Мила выражает подобные чувства, и даже может показаться, что он всегда отвергал предполагаемых учеников и их подношения, но это всего лишь один из многих парадоксов его уникальной личности, которые он очень искусно использовал для передачи поучений. Шутил он язвительно и хлестко, а в отношениях с людьми был откровенным и прямым. Конечно, у него были свои методы. На первый взгляд, они отличались от методов Марпы, но оказывались еще более действенными, судя по количеству учеников, сумевших развить в себе совершенные качества. Для человека, прилагавшего столько усилий, чтобы избегать общества, у него было очень много последователей. Они тянулись к нему, как спутники, влекомые неодолимым зовом огромной планеты: одинокие странники, ученые, ученики других лам. И еще были бесчисленные крестьяне и домохозяева, чья врожденная тяга к познанию всего, что выходит за пределы обыденности, разгоралась еще сильнее от встречи с этим великим йогиним.

Узнав Миларепу, сравните его слова и действия. Именно в их противоречивости и взаимном дополнении проявляется его мастерство обхождения с людьми и понимания их взаимоотношений.

Буддийская система Освобождения

Наличие огромного количества буддийских школ и стилей в Тибете и Индии не позволяет дать точное определение основной системы практики. Однако можно обрисовать общую картину буддизма Великой колесницы на основе объяснений, которые содержатся во многих песнях и историях Миларепы. Принимая во внимание, что содержание его поучений и расставленные в них акценты зависели от той аудитории, к которой он обращался, мы все же можем вкратце воссоздать текст, посвященный «ступеням на пути». Ведущие элементы Малой, Великой и Алмазной колесниц рассматриваются здесь в рамках согласованной и эффективной системы. Это показывает, что даже на таких ранних этапах существования буддизма в Тибете учителя стремились составить единое целое на основе трех колесниц и разных школ, пришедших из Индии. Ниже приводятся отрывки из историй «Первая медитация Милы» и «Гордость Речунгпы, рожденная Махамудрой»; оба сюжета входят в состав большого собрания *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Джецюна Миларепы»*, из которого был взят весь материал этой книги.

Сделать первый шаг – это понять, что драгоценное человеческое тело дает нам свободы и возможности, необходимые для достижения Освобождения:

Это хрупкое тело из плоти и крови, наделенное субъективным сознанием, возникает как следствие неведения и прочих двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения. Оно является великим оплотом свобод и возможностей для тех, кто накопил заслугу и жаждет освободиться от страданий. Однако злонамеренных людей, которые с помощью тела только вредят и вредят, оно увлекает в низшие миры. Тело – это граница между развитием и падением. В самый последний миг я понял всю серьезность положения: мы стоим на перепутье, и есть только две дороги – к вечному благу или к вечному несчастью.

Общие законы сансары, или циклического, обусловленного существования, Мила объясняет так:

Существа шести миров (таковы формы жизни в сансаре), страдающие от неведения и привязанности к иллюзорным проявлениям, с безначальных времен блуждают в сансаре. Они видят личность во внеличностном, видят эго в том, в чем его нет. Из-за этой неодолимой привязанности к отпечаткам неблагих действий существа плывут по течению в океане сансары.

Каждое действие, каждое переживание оставляет в нашем уме отпечаток в виде «семени» подобных же переживаний. Важнейший отпечаток – это неведение. Оно порождает ошибочное восприятие мира: мы считаем, что эго существует, и все явления подлинны в том виде, в котором они предстают перед обычными существами. Вследствие этого ошибочного понимания природы нашего опыта возникают тревожащие эмоции: привязанность, отвращение и так далее.

А сейчас я объясню, как это устроено: существа скитаются в сансаре в силу действия двенадцати звеньев взаимозависимого происхождения, скрепленных друг с другом причинной связью. В первую очередь неведение – то есть «незнание», «непонимание», «неосознавание» (истинной природы внешних объектов и наших внутренних состояний) – создает условия для взаимодействия (элементов сансарического существования). Этот процесс

не прерывается и ведет к неотвратимым страданиям – все новым рождениям, болезням, старости и смерти.

Цепь взаимозависимого происхождения описывает цикл воплощений. Существа вновь и вновь рождаются в сансаре с ее шестью возможными формами жизни – в мирах паранойи, голодных духов, животных, людей, полубогов или богов. Их положение и обстоятельства определяются тем, как они реагировали на переживания в прошлых воплощениях (*карма*).

Большинство попадает в низшие миры (паранойи, голодных духов или животных) в силу вредных действий. Такие состояния мучительны, но и жизнь в (трех) высших мирах имеет природу страдания.

Чтобы изменить сложившийся порядок, нужно сначала понять трудность обретения свобод и возможностей (драгоценной человеческой жизни), и понять, что эти свободы и возможности, обретенные нами один раз за целую сотню рождений, непостоянны, а час смерти неизвестен. Вы должны размышлять над тем, что будущее зависит от вас. Ваши действия неумолимо властвуют над вами, и поэтому необходимо задуматься над связью причины и следствия.

Итак, по словам Милы, мы делаем первый шаг, когда полностью понимаем, что такое сансара и в чем ее причина, и размышляем о страдании, смерти и непостоянстве – так мы используем первоначальное желание счастья, превращая его в мощный порыв к Освобождению. Следует также понять, что человеческая жизнь предоставляет наилучшую возможность сбросить гнет неведения и покинуть сансару.

Движимые такими намерениями, мы вступаем во врата настоящей буддийской практики:

От рождений в низших мирах,
Обусловленных злыми деяниями,
Защитят только Лама и Три драгоценности —
Единственное Прибежище.

Во всех школах буддизма новички принимают Прибежище в Трех драгоценностях. Первая из них – Будда, который сам свободен от сансары и потому может вести других по пути. Вторая драгоценность – Дхарма, его Учение, а третья – Сангха, сообщество практикующих. Приняв такое Прибежище, мы не отвергаем мирские стремления, но отводим им соответствующее место по отношению к этим полезным проводникам на пути Освобождения. Поскольку вначале мы не можем воспринимать Три драгоценности как что-то живое и близкое, их представителем становится Лама (*гуру*). В Тибете считалось, что Лама даже важнее Будд, ведь именно благодаря нему мы в итоге встретимся с Буддами. Такое понимание преданности Учителю Мила называет «первым и самым важным ключом».

После этого непременно опирайтесь на основу – на любые подходящие (вам) обеты личного освобождения; размышляя о смерти, непостоянстве, причинах и следствиях действий, трудности повторного обретения свобод и возможностей (человеческого существования), стремитесь освободиться от сансары.

Обязательство достичь личного Освобождения (*пратимокша*) связано с обетами Малой колесницы – правилами поведения, способствующего полному прекращению страданий (*нирвана*). Однако Малая колесница, судя по ее названию, может «перевозить» только одного. Мотивацию стоит расширять. Великая колесница охватывает своим вниманием всех

существ. Все живое тесно взаимосвязано, и это значит, что стремиться к Просветлению следует ради блага всех. Мила объясняет это такими словами:

Я понимаю, что жажда личного покоя и счастья составляет Малую колесницу. В Великой колеснице мы с сочувствием и любовью посвящаем все свои действия благу других. Здесь наш ум нацелен на Просветление из-за горячего желания освободить всех существ из сансары.

Великую колесницу от Малой отличает особое внимание к Просветленному настрою ума (*Бодхичитта*). Это неперемнное условие практики Великой колесницы, поскольку проникающая мудрость, позволяющая нам в конце концов увидеть подлинную пустую природу всех явлений, должна быть уравновешена любовью и сочувствием ума, устремленного к Просветлению. Только так мы обретем совершенную, безграничную свободу от сансары. Тантра применяет общую с Великой колесницей философскую основу, но отличается более мощными методами – и даже в ней Просветленный настрой является необходимым условием для практики. На санскрите этот настрой называется «*Бодхичитта*» – этим словом описывается состояние ума, при котором все действия совершаются спонтанно для блага всех. Это почти инстинктивное стремление достичь собственной свободы, чтобы вести других тем же путем. С другой стороны, для Освобождения одной лишь Бодхичитты недостаточно, поскольку без мудрости она еще крепче привяжет практикующего к сансаре.

Человека, которые развивает Просветленный настрой с помощью тантрических или нетантрических методов, называют *Бодхисаттвой*, или «герой просветленного ума». (Санскритское слово «*саттва*» означает «существо», но имеет также второе значение «героический» или «отважный», и в тибетском термине отражен именно этот смысл.)

Мила подводит следующий итог:

Сансара – это тюрьма. Уяснив это, поймите, что все существа, блуждающие в ней, – это наши собственные родители, которые с безначальных времен давали нам жизнь. С любовью и сочувствием развивайте в уме настрой на достижение совершенного Просветления ради того, чтобы все они освободились из сансары.

Затем плывите вперед по великим волнам просветляющих практик: трех основных тренировок, четырех правил поведения в обществе и Шести освобождающих действий. Так вы преумножите два накопления и очистите две завесы.

В этом отрывке упомянуты главные практики Великой колесницы. Три основные тренировки – это соблюдение дисциплины в качестве тренировки тела, а также сосредоточение и мудрость в качестве тренировки ума. Четыре правила поведения в обществе – даяние, подобающая речь, помощь людям в их развитии и способность служить вдохновляющим примером. Это практики, в основном нацеленные на благополучие других. Шесть освобождающих действий – щедрость, осмысленное поведение, терпение, радостное усилие, сосредоточение и мудрость – ускоряют личное развитие человека, хотя, конечно, в Великой колеснице нет места эгоистическим интересам.

Эти упражнения оказывают двойное действие. Во-первых, они увеличивают два накопления – заслугу и высшую мудрость. Заслуга обретается благодаря полезным действиям и правильному выполнению формальной практики, а высшая мудрость основана на тщательном изучении сансары и на преодолении неведения: от первых попыток собирать знания по крупицам до мудрости, выходящей за пределы мирского опыта, мыслей и слов. Во-вторых, они растворяют две завесы – завесу мешающих эмоций, которые преграждают нам путь к нирване, и завесу жестких идей, скрывающих природу реальности и не позволяющих проявиться просветленному всеведению.

Мила объясняет, как необходимо сочетать эти шесть освобождающих действий, в особенности сосредоточение и мудрость, в рамках систематической практики на пути:

Щедрость, осмысленное поведение и терпение суть способы накопить заслугу. Сосредоточение и мудрость – способы накопить высшее знание. Радостное усилие продвигает вперед все пять. Высшая мудрость – это сам ум Будды. Тот, кто желает обрести ее, должен применять эти разные искусные средства.

Особое внимание уделяется развитию сосредоточения и мудрости. Медитацию можно разделить на два этапа. Первый – это успокоение ума посредством однонаправленного сосредоточения. Второй – аналитический процесс развития мудрости посредством проникающего видения. Успокоение (на санскрите *шаматха*) называется именно так, потому что однонаправленное сосредоточение останавливает умственную суету. Когда меняются определенные способы работы ума, он начинает действовать в различных режимах высокой устойчивости. Эти восемь «режимов» называются уровнями погруженности (*дхьяна*) и описываются примерно одинаково в буддийской и индуистской духовной космологии. Они не выходят за рамки сансары, хотя имеют гораздо более утонченную природу, чем обычное сознание. Их включает в себя традиционная медитация йоги. Упражняясь в этих состояниях, все практикующие обретают йогические способности и блаженство.

Именно из-за появления сверхъестественных способностей и приятных переживаний многие ошибочно считают эти уровни погруженности путем к Освобождению. Но они скорее образуют прочное основание, благодаря которому ум может выскочить за пределы обычного опыта и, развив мудрость, напрямую пережить пустоту. Поскольку эти уровни более совершенны и уравновешенны, чем обычные умственные состояния, их сравнивают со стеклянной трубкой масляной лампы: они защищают маленькое пламя мудрости от ветра привычек ума, приводящих к страданиям.

Мудрость развивается посредством практики проникающего видения: мы исследуем и анализируем свое восприятие, подталкиваем интеллект к его границам до тех пор, пока не испытаем краткую вспышку прямого переживания того, каким все является на самом деле. Так постигается отсутствие эго у существ, а также пустотность всех явлений – отсутствие у них самостоятельной сущности. Только это медитативное состояние способно очистить ум от впечатлений, ведущих к страданиям и ошибочному восприятию природы реальности. Таким образом, практика проникающего видения превосходит практику успокоения, потому что последняя лишь снижает активность вредных состояний ума.

Для достижения Просветления йогин проходит Пять путей. Он собирает заслугу и мудрость на Пути накопления, затем соединяет их в медитации на Пути применения. Это ведет к прямому восприятию пустотности (Путь видения), которое развивается и многократно изменяется на дальнейшем Пути медитации. Окончательное устранение всех следов двух завес – это завершающий Путь, или Путь вне учения, равный состоянию Будды. Мила подводит такой итог:

В нескольких словах: доверие – основа всего; радостное усилие – помощник; обретение (заслуги) и очищение (неблагих действий) служат противоядием; соединение мудрости с методом (активным аспектом Просветленного настроя) есть прямая причина; а второстепенная – это практика Путей накопления и применения. Так достигается Путь видения – не что иное, как прямой опыт проникновения в суть.

Вступив на Путь видения, герой-Боддхисаттва поднимается на первую из десяти ступеней Боддхисаттвы. Пройдя их все, одну за другой, он достигает одиннадцатой ступени – Просветления.

Линия Кагью в буддийской практике

Система практики, которой придерживался Миларепа, называется Кагью, или Линия устной преемственности. Ее основатель Тилопа получил поучения от внеисторического Будды Ваджрадхары и затем передал их Наропе. Учеником последнего стал Марпа, Лама Миларепы; он перевел все тексты и принес их в Тибет. У самого Миларепы было два главных преемника и множество учеников. Они развили совершенные качества и продолжили традицию Кагью, основав несколько разных линий передачи. Каждый из лам более поздних времен внес свой вклад в Учение, так что современные практики школы Кагью не полностью передают приемы самого Милы, хотя во многом сохраняют с ними сходство. Мы попытаемся воссоздать картину взглядов Миларепы на основе объяснений, данных им в труде *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Джецюна Миларепы»*.

Колесница тантры

Практики, передаваемые в Кагью, по своей сути тантрические. Колесница тантры и Великая колесница основаны на одной и той же философской системе, но их практические методы весьма различны. По поводу совпадения целей этих двух Колесниц и большей эффективности Колесницы тантры Мила высказался так: «Чтобы (действительно) покинуть более низкий путь (Малой колесницы) и начать движение по Великому пути, необходимо приступить к практике Колесницы непревзойденной тантры (*ануттара-тантра*)¹».

В Колеснице тантры присутствуют все составляющие Великой колесницы. Пять путей и десять уровней Бодхисаттв в сжатом виде содержатся в фазах построения и завершения медитации. Продолжительная фаза построения в практике Гуру-йоги начинается с очищения и зарождения Просветленного настроя. Затем йогин включает в свою медитацию потоки энергий, каналы и центры (*прана, нади, чакра*) тантрической психофизиологической системы, устанавливая контроль над ними посредством физических и умственных упражнений Пути искусных средств. Используя контролируемую визуализацию, йогин «строит» (т. е. создает) в уме просветленный объект из числа множества Йидамов Колесницы тантры. Йидамы мужского и женского облика – *Херуки* и *Дакини* — олицетворяют психические процессы, протекающие в нашем уме. Мы медитируем на эти формы до тех пор, пока их реальность не станет преобладать над поверхностной реальностью видимого мира. Фаза построения помогает йогину прикоснуться к процессам, которые выражены различными Йидами, и трансформировать свое окружение в чистые страны этих Йидамов. Посредством специальных практик и визуализаций йогин создает связь с одним из аспектов Просветления – своим «личным Йидамом» (санскр. *ишта-девата*). Однажды он настолько овладевает практикой визуализации личного Йидама, что сама визуализация начинает жить собственной жизнью, а йогин способен видеть окружающий мир как мандалу. Тогда он приступает к практике «чистой (ваджрной) гордости», которая подразумевает прямое отождествление тела и ума йогина с телом и умом его личного Йидама.

В определенный момент сила визуализации начинает преобладать над реальностью внешнего мира. Тогда йогин входит в фазу завершения, в которой постигается иллюзорная природа, или пустотность, его визуализации, а вместе с этим и пустотная природа обычного

¹ Цитаты, приведенные в этой главе, взяты из песен «Первая медитация Милы», «Гордость Речунгпы, рожденная Махамудрой», «Шесть тайных песен» и «Мила обучает двух ученых методам практики». Все они содержатся в книге *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Джецюна Миларепы»*. Их полные переводы включены во второй том этого труда – *«Удивительное путешествие»* (Lotsawa, 1986).

внешнего мира. Ведь мир, по сути, и есть обманчивая «визуализация», возникающая из-за трудно преодолимой привязанности к превратным представлениям о подлинной природе вещей.

Постижение пустоты – не единственный плод фазы завершения. В предшествующей фазе построения йогин развил определенные силы, овладел искусными средствами. Что же касается фазы завершения, то ее кульминация – это три Состояния Будды. Состояние истины (*дхармакайя*) олицетворяет постижение того, что все мысли и явления изначально лишены независимого существования. Состояние радости (*самбхогакайя*) – это средство общения с опытными практикующими в их медитациях. Состояние излучения (*нирманакайя*) проявляется в мире в виде обычного физического тела, но на самом деле оно не подвержено влиянию прошлых действий и трудных состояний ума. Напротив, оно воплощает в себе прошлые пожелания блага всем существам (*пранидхана*). Два последних Состояния вместе называются Состоянием формы, а единство всех трех – это Состояние сущности.

Гуру и посвящение

В тантрических практиках особое значение придается отношениям с опытным и искусным мастером (санскр. *гуру*, тиб. *лама*). Именно он ведет нас по правильному пути и открывает доступ к постижению самих себя и окружающего мира.

Святой лама – воплощение всех Будд.
Его голос выражает невыразимое.
Его ум есть неизмеримый свет искусных средств и мудрости.

Кто постиг все действия
Тела, речи и ума (истинного) ламы как благие —
Будь то торговля, воровство и даже убийство;
Кто видит их исключительно как деяния Будды,
Тот созрел для практики на глубоком пути.

Но не каждый лама – настоящий учитель, и не каждый ученик – достойный сосуд для Дхармы. Эта строфа относится только к опытным ученикам-тантрикам, чья связь с гуру имеет давнюю историю. Даже искусный лама и хороший ученик могут признать свои отношения непродуктивными из-за каких-нибудь личных особенностей. В совместной работе ученика и его мастера должно оставаться место для первоначального анализа действий и мотивации ученика, а также для появления утонченных, глубоких открытий.

Кроме того, лама должен уметь провести церемонию посвящения, чтобы открыть ученику доступ к успешной тантрической практике. По словам Миларепы, «посвящение» означает «передача полномочий». Оно дает почувствовать лишь привкус истинного смысла практики, а далее все равно нужно совершенствоваться в ее выполнении и обретать настоящее постижение. Во второй из «Шести тайных песен» подробно описана мотивация Милы и четыре тантрических посвящения, получаемые во время единой церемонии:

Сейчас я – Миларепа, но это тело,
Наделенное свободами и возможностями, однажды будет
утрачено.
Ущелье сансары – бездонная пропасть.
Меня страшит узкая тропа рождения и смерти.

Скитания в сансаре продлятся до тех пор,
Пока не исчерпается сила действий и их последствий.
Думая об этом,
Я понимаю, что пора покончить с иллюзией эго.

И как же мне вынести эту муку страданий,
Что терзают наших добрых матерей —
Существ шести миров?
Вот почему я искал быстрый путь
К состоянию Победоносных, проводников для всех живущих.

Сначала посвящение вазы,
Отождествило мое обычное тело с телом Йидама.
Затем тайное посвящение потока речи
Направило энергии правого и левого каналов в центральный.

В пламенеющем блаженстве третьего посвящения (мудрости)
Я узрел нагую деву внеличностной сферы.
И, познав четыре Состояния, что символически выражены
В четвертом посвящении (слова),
Я встретил единство Трех состояний, лицом к лицу².

Войдя в эти двери, открытые посвящением,
Я практиковал две фазы
И соединил с пространством и осознанием
Тело Йидама, проявленное ранее на пути.

Такое слияние с пространством и осознанием есть сам
Ваджрадхара.
Вот для чего Шакьямуни предстал в Явленном теле.

Это победа над рождением, смертью и бардо.
Сам я обрел Три состояния
И больше не жду иных плодов со страхом или надеждой.

Получив посвящение, йогин начинает усердно практиковать. При этом он должен соблюдать основные и второстепенные обеты Колесницы тантры, а также те обещания, что связаны с его конкретной практикой. В третьей из *«Шести тайных песен»* Мила дает нам некоторое представление об этих обязательствах:

Искусные средства и мудрость моего несравненного Ламы
Помогли очистить мой взгляд на друзей и всех остальных.
Все эти существа — мои матери —
Ослеплены, объаты безумием страстей.
Как же ты, йогин, можешь спокойно на это смотреть?
Посвяти себя служению существам.

² Четвертое Состояние — это Состояние сущности, представляющее собой единство Состояний истины, радости и излучения.

Суть женщины – мудрость:
Источник спонтанного высшего знания и иллюзорного тела³.
Никогда не считай ее ниже себя,
Усердно старайся видеть ее как Ваджраварахи⁴.

Никогда не почитай Йидама, как простолюдин – короля:
Ему не нужны дары из обычной еды и одежды.

Использовать великие объекты для повседневных нужд —
Все равно, что чистое молоко наливать в грязный сосуд.

(Ты должен) всегда иметь при себе
Украшения из кости, ваджру, колокольчик и прочее.

Ученик также обязан держать в тайне все, что связано с полученными им посвящениями, его личным Йидамом и тантрической практикой. Хотя тантры «сами хранят свою тайну» (это означает, что непосвященный человек не сможет понять их истинный смысл, опираясь на тексты), их ненадлежащее применение может создать помехи в практике и нарушить психическое равновесие.

Порядок выполнения практики: успокоение ума и проникающее видение

Первым делом, приняв Прибежище, ученики – достойные сосуды (для Дхармы) – должны под руководством искусного ламы развивать Просветленный настрой ума, совершенствовать два накопления (заслуги и мудрости) посредством семичастной практики, Гуру-йоги, подношения мандалы, благопожеланий и прочего, а также очищать блоки (последствия прошлых вредных действий) с помощью медитации и повторения стослоговой мантры Ваджрасаттвы (Алмазного Ума).

Чрезвычайно важно практиковать упорно, долгие месяцы и даже годы, пока не появятся признаки развития. А после того, как они появятся, необходимо подниматься по ступеням постижения и благодаря накопленной заслуге обрести спонтанную концентрацию.

Такой «спонтанной» или «непринужденной» концентрации невозможно достичь без усилий. Первоочередная и трудоемкая задача – успокоить ум с помощью однонаправленного сосредоточения. Это необходимое условие перехода к аналитической практике, нацеленной на обретение проникающего видения. Мила объясняет это следующим образом:

(Практикуя успокоение ума), новички шаг за шагом обретают все большую умственную стабильность. (Поначалу) их поток мыслей бушует, как горная стремнина, но со временем сам собой становится спокойным, куда бы он ни направлялся. Это называется «умственной устойчивостью»,

³ Йогин, обладающий высоким уровнем постижения, переживает свое тело как иллюзию, пользуясь им для блага других.

⁴ Алмазная Свинья – тантрический Йидам в женской форме.

без нее нет дальнейшего развития, поскольку она является основой всех уровней погружения (*дхьяна*).

На пути к спонтанной концентрации человек проходит семь стадий. Он учится преодолевать различные виды непродуктивной умственной деятельности – *сонливость*, или вялость, возникающую из склонности ума к чрезмерной поглощенности объектом, и *возбужденность*, когда сознание рассеянно мечется, слишком активно переключается с объекта на другие вещи. Затем практикующий тренируется останавливать умственную болтовню – поток мыслей, порожденный привычной навязчивой склонностью ума давать определения и названия всем воспринимаемым объектам. Для достижения правильной концентрации йогин должен применять противоядия. Первое из них осознание памятования; мы удерживаем внимание на объекте, помня о том, что происходит и какие наставления мы получили. Второе противоядие – критическое осознание, с его помощью мы оцениваем каждое состояние ума и замечаем, как он отвлекается.

Успокоение позволяет усмирить поток мыслей посредством концентрации, а следующее упражнение ума – аналитическое проникающее видение – означает, что мы учимся проникать в мыслительные процессы в состоянии сконцентрированного успокоения. Практика проникающего видения нацелена на получение опыта запредельной мудрости, что достигается с помощью исследования подлинной природы существ и явлений – их пустотности, отсутствия истинной сути. Сначала необходимо ознакомиться с фактами и поучениями, а затем глубоко и подробно поразмышлять над их смыслом. Миларепа не отвергал важности обучения – он критиковал лишь чрезмерную книжность. Для практики аналитического проникающего видения необходима настоящая тренировка ума. Мила объясняет это так:

Аналитическая медитация многократно исследует ошибочные представления, возникающие в ходе изучения и размышления (над поучениями) опытного, искусного ламы о точном смысле (текстов). Когда она прочно соединяется с обретенным ранее стабильным покоем ума, ее называют медитацией в сосредоточенности. Цель такого анализа – понимание истинной природы (всех явлений), т. е. отсутствия у них самостоятельной сущности. Все разнообразие умственных событий и переживаний, уравновешенное правильным пониманием и опирающееся на прочное основание покоя, называется опытом (на пути развития). Этот опыт ведет к постижению, то есть прямому столкновению с целью – естественным состоянием ума.

Запредельный опыт постижения

Постижение – это прямое переживания того, что является целью анализа и что в системе Кагью называется естественным состоянием. Это запредельный, невыразимый опыт прямого восприятия пустотности: наша личность и все явления свободны от независимого существования. Любое непосредственное переживание пустотности включает в себя три фазы: 1) подготовительный процесс, сочетающий элементы концентрации и анализа для достижения стойкости, умственной готовности к переживанию; 2) само запредельное состояние постижения, когда все обыденное восприятие и концепции о видимом мире замещаются осознанием пустотной природы всего; 3) остаточное состояние, когда «отголоски» этого переживания ощущаются в явленном мире, ослабляя цепляние концептуального мышления за поверхностные переживания. Поначалу само запредельное переживание подобно мимолетной вспышке, но благодаря практике его продолжительность увеличивается по мере того, как ум йогина становится более опытным и гибким. Это состояние, насыщенное «отго-

лосками» полученного опыта, имеет огромное значение, его необходимо совершенствовать до тех пор, пока переживание пустоты не расширится и не соединится с восприятием видимого мира. Такое достижение равно самому Просветлению.

Тантрический подход

Все вышесказанное соответствует практике Великой колесницы, но в системе Кагью, которой придерживался Миларепа, применяется тантрический подход: Дабы обрести чистое видение (пустотности), необходимо пройти подлинную, полную церемонию четырех посвящений под руководством квалифицированного ламы. Так обретаются искусные средства и мудрость для постижения истины. «Посвящение» означает «передача полномочий» для глубокого видения, которое затем надлежит постепенно возвращать. Получив полномочия на исследование (независимо существующего) эго, мы начинаем искать его посредством логических рассуждений, применяя многие примеры из текстов. Обнаружить эго невозможно – поэтому мы понимаем, что оно не существует. Затем ум необходимо уравновешенно сосредоточить на этом отсутствии эго. Тогда растворяются привычные понятия (о природе всех вещей), и потому спонтанно проявляется свобода от мыслительных конструкций.

Если это состояние длится несколько дней, месяцев или даже лет, и мы не осознаем (течения времени), а для выхода из него нам даже требуется помощь других людей, – это считается признаком покоя ума. Полноценный опыт успокоения приходит тогда, когда оно регулируется осознанием памятования и критическим осознанием – то есть ум уже не впадает в сонливость. Он излучает сияние, он лишен отдельно существующей природы, полностью свободен от мыслительных конструкций, обнажен и кристально чист. Иногда это трактуется как аналитическое проникновение в суть. Но, поскольку обычный человек (не имеющий прямого опыта пустоты) не может переживать подлинное проникающее видение, я полагаю, что оно может быть обретено только на первом уровне Бодхисаттвы, при вступлении на Путь видения. Я чувствую, что другие переживания, связанные с практикой успокоения ума, – лицезрение Йидамов и прочее – суть лишь признаки медитации и сами по себе не имеют значения.

Более того, я осознал, что еще до первого опыта успокоения ума человек во всем должен руководствоваться любовью и сочувствием, сохранять Просветленный настрой и действовать ради счастья других. Поступая так, следует сосредоточиться не на цели, а на чистом видении. Затем эта практика скрепляется печатью пожеланий (пранидхана) с посвящением (всех заслуг) благу всех существ.

Я осознал, что голодный не насытится одним знанием о еде. (Интеллектуального) понимания пустоты недостаточно – нужно неустанно возвращать (ее прямое переживание). Кроме того, углубление аналитического проникающего видения требует больших усилий: необходимо накапливать добрые впечатления и искоренять ошибки (во время деятельности) в фазе «после достижения».

Коротко говоря, сейчас я понимаю, что невыразимый, непостижимый покой лицезрения пустоты, который йогин обретает в своей практике, служит основой взгляда Колесницы тантры, связанной с четырьмя посвящениями.

Практика Махамудры в линии преемственности Кагью

Когда йогин овладел основами успокоения ума и умеет погружаться хотя бы на первый его уровень, а также до некоторой степени ознакомился с анализом, направленным на прямое восприятие пустоты, йогин приступает к основной практике традиции Кагью – Махамудре («Великий жест» или «Великая печать»). Подобно поучениям о Великом освобождении

дении школы Ньингма, или Старой школы, и аналитическим упражнениям школ Кадам и Гелуг, практика Махамудры нацелена на непосредственное обнаружение подлинной природы видимого мира. Эта система стоит в одном ряду с непревзойденными (*ануттара*) йогатантрами, а ее тексты и практики восходят к восьмидесяти четырем махасиддхам Индии. Великая печать – пример наиболее глубокой практики йоги, и ее словесные описания характеризуются парадоксальностью и метафоричностью. Ключевые наставления передаются изустно от учителя к ученику. Четвертое посвящение – слова – напрямую связано с Махамудрой:

С передачей четвертого, наивысшего посвящения
Воспримешь смысл Махамудры
И обретешь сосредоточенность
В состоянии вне всякой искусственности.

Эта практика не такая «внезапная», какой ее рисуют тексты. Чтобы обрести плод – естественное состояние (тиб. *gnas lugs*), в котором восприятие пустотности полностью соединено с восприятием явленного мира, потребуется много времени и сил:

Если не соприкоснешься с целью – естественным состоянием, —
Не избежишь взлетов и падений сансары
И не придешь к свободе.

Если хочешь узреть окончание Пути – истинную реальность, —
Стослоговой мантрой очисти прошлые вредные поступки,
И преумножь два накопления подношением мандалы.

Затем обратись к ламе с горячей молитвой,
Настройся на его ум
И практикуй ступенчатые наставления об успокоении:
Начав с простого зарождения покоя,
Шаг за шагом пройди все стадии.

Поскольку естественное состояние – это корень всего,
Оно кажется легким, но требует тяжких трудов.
Но если ты слушал, размышлял и исследовал,
А теперь твое сознание направлено на реальность —
Именно это постижение освободит тебя полностью.
Оно кажется трудным, но приходит очень легко.

Обретя такую устойчивость,
Собирай нектар подробных священных текстов.
Затем, изучая и размышляя,
Исследуй глубокий смысл, что передал тебе лично
Совершенный, опытный лама.
Практикуй так всю свою жизнь,
Сочетая аналитическую медитацию с сосредоточением.

Объедини сочувствие и пустоту.
Настроив ум на Просветление для блага существ,

С мудростью, свободной от жесткой направленности,
Оседлай коня благопожеланий.
Благодаря совершенному пониманию,
Владению приемами медитации
И непрерывному совершенствованию
Ты обретешь все знаки развития на Пути,
Плавном, как течение реки.

Так постепенно придет постижение:
Обусловленные явления суть иллюзии, подобные сну;
Взаимозависимое происхождение есть закон существования в сансаре;
У иллюзорных проявлений нет ни основания, ни корня.
Ты узнаешь, что все существа неотделимы от Будд
И нет даже слов «сансара» и «нирвана».

Осознать естественное состояние вещей,
Их подлинную природу – значит, обрести знание.
Все, что происходит во время однонаправленного
сосредоточения, —
Это медитационный опыт.
Если, имея знание и опыт, соприкасаешься с целью —
Это и есть постижение.

В довольно необычном для Миларепы книжном наставлении из труда *«Познавая сияющую мудрость Махамудры»* великий йогин поясняет, что Махамудра подразумевает три аспекта. Это основа, т. е. абсолютная реальность всех явлений; Путь, как практика, ведущая к ее постижению; и Плод – Ясный свет ума.

Во-первых, Махамудра как основа обозначает естественное состояние всего сущего, природу Будды, изначально свойственную всем существам. У нее нет ни цвета, ни формы, ни центра, ни края; она свободна от пристрастности; ее нельзя пережить как нечто существующее или не существующее, как не иллюзорное, не освобожденное, не рожденное какой-либо причиной и не попадающее под влияние условий. Мудрые Будды не могут улучшить нашу просветленную природу, а глупые существа испортить. Постигание не очищает ее, а иллюзии не загрязняют. Поскольку такова основа (всех явлений), она и есть Махамудра.

Во-вторых, Махамудра как Путь означает возможность практиковать, опираясь на эту основу. Сосредотачиваясь, не ставь перед собой цели. Обретая устойчивость, не рассеивай внимания. Переключаясь, не цепляйся. Если возникают явления, принимай их такими, как есть. Когда придет освобождение, позволь ему прийти естественно.

В-третьих, Махамудра как Плод означает, что нет ни того, что нуждается в освобождении, ни того, что освобождает, – нет ни надежд, ни опасений. Она вне мышления, вне фактов, она свободна от (восприятия) сущностей и понятий.

Практика включает в себя все три – основу, путь и плод, их нельзя отделить друг от друга.

В своем труде «*Определение пути Махамудры*» Гампопа, прямой преемник Миларепы, более подробно объясняет, что такое естественное состояние и в чем заключается практика, ведущая к нему:

Существует пять пунктов, определяющих подлинное состояние. У Махамудры нет причины, но доверие и устремленность создают причину для Махамудры. Махамудра не обусловлена, но без святого учителя невозможно познать Махамудру. Нет искусных средств для овладения Махамудрой, но не подвластный изменениям ум служит средством постижения Махамудры. У Махамудры нет пути, но ум, свободный от отвлечений, становится путем Махамудры. Махамудра не имеет плода, но самоосвобождение ума, ведущее к познанию природы реальности, и есть плод Махамудры.

Можно выделить четыре составляющие этой практики, ведущей к узнаванию природы реальности:

1. В качестве подготовительной практики нужно трижды выполнять медитацию Гуру-йоги каждый день и каждую ночь с доверием, почтением и решимостью.
2. Само медитативное состояние – это четкое сосредоточение и удержание ума в неизменном состоянии вне всяких отвлечений.
3. Затем тренируй гибкость ума, постигая, что все явления и есть наш собственный ум.
4. До тех пор пока не иссякнут все концепции, упорно продолжай медитировать в соответствии с возникающим опытом.

Что касается этого возникающего опыта, можно сказать, что он бывает и негативным, и позитивным. Первый – это любые неприятные ощущения, например, сонливость или возбуждение, болезнь, беспокойство, паника, запутанность и так далее⁵. Пойми, что все они зародились в медитации, поэтому являются просто переживаниями. Впоследствии они станут положительными, благодаря медитации, развивающей правильный взгляд на природу реальности.

Положительный опыт – это первоначальная умственная стабильность, основанное на ней переживание пустотной природы, вытекающее из него прямое постижение и, наконец, преодоление настойчивого цепляния (за предубеждения). Но недостаточно лишь прекратить цепляние. Следует медитировать до тех пор, пока силой ума, способного к самоосвобождению, не обретишь Просветление вне понятий и фактов.

Наропа – Учитель Марпы – в своем произведении «*Стихи Махамудры*» демонстрирует поэтический стиль передачи этих высших поучений, близкий к стилю сиддхов:

1. Взгляд:

Я расскажу о Махамудре:
Все явления суть наш собственный ум.
Внешний мир воспринимается ошибочно,
Ведь он подобен бесплотному сну.

Сам ум – лишь поток ассоциативной памяти,

⁵ См. песню 8 «Запутанность Речунгпы» (стр. 109).

Он лишен собственной сути, движем ветрами энергий (*прана*),
Безличен, как небо.
Все явления пространства покоятся в равностности.

То, что зовется Махамудрой,
Не существует само по себе,
Поэтому подлинная реальность ума
И есть природа Махамудры.

2. Медитация:

В ней нечего улучшать и нечего менять.
Но когда видишь подлинную реальность,
Весь явленный мир – Махамудра,
Великое всепроникающее Состояние истины.

Покойся расслабленно в естественной неизменности.
Пребывай в медитации, свободной от поиска
Непостижимого Состояния истины.
Натужная медитация – это заблуждение.

Как небо и видения в нем,
Медитация и немедитация неразделимы.
От чего она свободна или не свободна?
Именно так йогин ищет постижение.

3. Поведение:

Все деяния, благие и злые,
Освобождаются сами собой благодаря Махамудре.
Завесы ума – великая мудрость,
Подспорье для йогина, как дрова для костра.

Куда идти и где оставаться?
Зачем медитировать в уединении?
Пока ты не понял, каким все является,
Освобождаешься лишь на время.

Познавший подлинную реальность
Останется непоколебимым на смертном одре —
Не медитируя, не исправляя ошибок,
Вне спокойствия и беспокойства.

4. Плод:

Нет ничего, что действительно существует:
Все явления суть самоосвобожденное пространство,
Мысли – самоосвобожденная великая мудрость,
Недвойственное, всеобъемлющее Состояние истины.

Подобно течению великой реки
Все твои деяния приносят пользу.
Таково вневременное состояние Будды,
Великое блаженство вне сансары.

Все явления пусты по своей природе,
Понятие пустотности растворяется само в себе.
Свобода от всяких понятий и умственного цепляния —
Таков путь всех Будд.

Дополнительные практики

В линии передачи Кагью есть также несколько йогических практик, подготавливающих к Махамудре и сопутствующих ей. В их число входят знаменитые Шесть йог Наропы. Эти упражнения относятся к Пути искусных средств. С их помощью йогин обретает контроль над потоками психофизической энергии (*прана*), ослабляет «узлы» в тех каналах (*нади*), по которым энергии движутся, и направляет эти потоки в определенные каналы и центры (*чакра*).

Миларепа часто упоминает первую из этих практик — *туммо*, или йогу внутреннего тепла. Йогинов, которые ее практикуют, в Тибете называют репа (*ras pa*) — это значит, что они даже зимой облачены лишь в тонкие хлопковые одежды. В пятой из «Шести тайных песен» Мила дает Речунгпе краткие объяснения:

Практика этих искусных средств поведет тебя кратчайшим и тайным путем.
Вот что скажу я: око, способное видеть Ваджраварахи⁶,
Позже узрит три стадии туммо — низшую, среднюю и высшую,
«Язык пламени», «полное блаженство» и все остальное, —
Как будто смотришь из сердцевины солнца.

Мантра Ваджрасаттвы⁷ увлекает поток в центральный канал и выпускает обратно.
Она ослабляет узлы в правом и левом каналах
До полной естественности.
Не полагайся ни на какие умственные опоры
Кроме мантры Ваджрасаттвы.

Как только с помощью йоги грубых и тонких потоков
Свяжешь жизненную силу
Из сердечного (центра) в центральном канале,
Появляется опыт, подобный безоблачному небу.
Уравновесь колебание красного и белого⁸ в пупочном (центре),

⁶ Это относится к визуализации Ваджраварахи, Алмазной Свины, в первой, «внешней» фазе практики *туммо*. В последующих строках упоминается зарождение внутреннего тепла.

⁷ Стослоговая мантра Ваджрасаттвы, применяемая для очищения прошлых вредных действий.

⁸ Жидкости, или «капли» (санскр. *бинду*).

И ум озарится постижением, переживая тепло как блаженство.

Этот отрывок, содержащий «техническую» терминологию йоги, показывает взаимосвязь ума и энергетических потоков в теле, что обозначается термином «сознание-энергии». С каждым новым постижением течение энергий в теле меняется; научиться ими управлять – это и есть задача йогических практик. К тому же большую ценность на пути развития имеет само состояние блаженства, возникающее при зарождении тепла в практике туммо.

Второе из Шести поучений Наропы – йога иллюзорного тела – напрямую работает с неверным восприятием нашего «я» и окружающего мира: представляя тело как галлюцинацию, мы сознаем, что обычно оно воспринимается лишь концептуально. В последней из *«Шести тайных песен»* Мила поясняет:

В целом есть три вида иллюзий:
Иллюзия неведения в отношении явлений и пустоты,
(Воображаемые) иллюзии Йидамов в фазе построения,
И иллюзии, подобные галлюцинациям, —
Их источник – (помехи) в уме и потоках.
Чтобы понять, как все они действуют,
Останови течение энергий в правом и левом каналах.
А еще лучше – задержать дыхание,
Тогда ум и энергии погрузятся в переживание ясного света.

Третья, йога сновидения, основана на том, что обычное сознание воспринимает «я» и окружающий мир ошибочно, как во сне.

Когда оживут отпечатки обманчивых снов,
Ты должен постигнуть природу явлений и пустоты,
Распознав иллюзию сна в нерожденном пространстве,
И создать бесплотные излучения (твоих собственных снов).

Ты должен практиковать три преобразования:
Общее преобразование мира явлений в чистую сферу,
(Проявление) тела Йидама из ума и энергий во сне
И воплощение в теле, с ясновидением и прочим.

В оставшихся трех упражнениях этой группы – йоге ясного света, йоге выброса (сознания) и йоге бардо (промежуточного состояния) – практикующий точно так же использует опыт обычной жизни, йогической и любой другой, как возможность овладеть умом и энергиями и как способ освободиться от иллюзий.

Стиль Миларепы

Как уже упоминалось – и здесь мы найдем этому подтверждение, – Миларепа был весьма своеобразным, эксцентричным человеком. Его откровения о природе иллюзий и реальности, о секретах действенной практики всегда глубоки и очень точны. Истории повествуют о том, какие тяжкие испытания ему пришлось выдержать в жизни, и о его чрезвычайном усердии в практике. Хорошим примером служит следующий отрывок из «Шести тайных песен». Перед нами одна из версий «абсолютного наставления» Миларепы, адресованная Речунгпе:

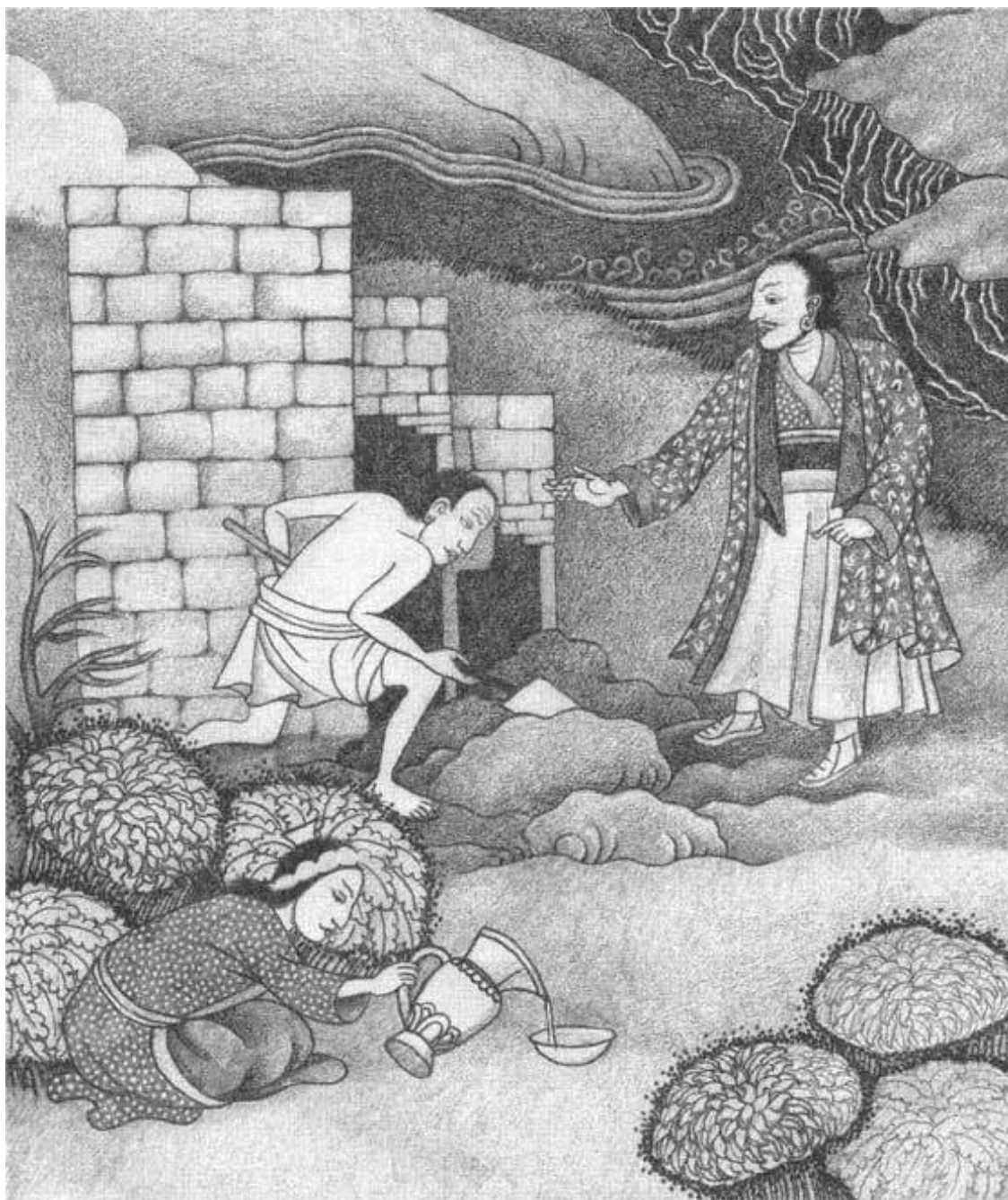
Пребывая в пещере чудес (на горе Ди Се), Джецун Миларепа сказал Речунгпе: «Ты получил наставления по тантрам Дакинь из Линии передачи шепотом. Теперь ты обладаешь всей полнотой моих поучений. Ты должен практиковать их и достигнуть результатов уже в этой жизни».

Речунгпа попросил: «Пожалуйста, спой мне такую песню, которая послужит ключом к обретению высшего совершенства (Просветления) в этой жизни».

Джецун ответил: «Я дам тебе наивысшее поучение».

Затем он повернулся задом и оголил свои ягодичы, покрытые мозолями и шишками от долгого сидения в медитации. При виде этого Речунгпа преисполнился восхищения и уважения: вот какие суровые испытания в практике выдержал его Лама! Слезы выступили на глазах Речунгпы, и он твердо сказал себе: «Я тоже должен практиковать именно так».

Песни



Миларепа очищает свою карму строительством домов для Марпы

О песнях

Полный текст *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Джецюна Миларепа»*, из которого были взяты эти избранные произведения, открывается следующими словами:

Здесь (в Тибете) великий и знаменитый сиддха по имени Миларепа, Господин йогинов, передавал учение Колесниц. Он скромно практиковал аскезу и привык жить в пещерах, как человек привыкает носить шляпу. Он достиг совершенства в практике однонаправленного сосредоточения и подарил миру две тысячи восемьсот песен, рожденных из его опыта и постижения. Они собраны в восемнадцать, двадцать один и сорок крупных циклов. Говорят, что две тысячи песен хранятся у Дакинй, и потому неизвестны в мире людей. Остальные восемьсот до сих пор служат вдохновением и практическим руководством для йогинов Алмазного пути.

Эти восемьсот песен сохранились в письменном виде в трех основных трудах. Жизнеописание Миларепа, составленное со слов его ближайшего ученика Речунгпы, впервые перевел на английский Кази Дава Самдуп. Книга впервые вышла в 1928 году в Лондоне под заглавием *«Великий йог Тибета Миларепа»* (ред. Эванс-Венц). Затем Лобсанг Лхалунгпа перевел этот текст повторно и назвал книгу *«Жизнь Миларепа»* (издана в Нью-Йорке в 1977 году). Крупная подборка историй и песен под названием *«Сто тысяч песен»* была переведена Гармой Чангом и издавалась в различных редакциях. Оба этих труда содержат те материалы о Миларепе, которые уже не новы и на Западе, и на Востоке. Кроме того, существует редкое и малоизвестное собрание произведений «из устной передачи»: оно содержит, за некоторыми исключениями, совершенно другой материал. Это труд *«Истории и песни, берущие начало в устной традиции Джецюна Миларепа»*⁹. Он послужил источником при составлении данной книги, а также дополняющего ее издания *«Удивительное путешествие»* (Lotsawa, 1986). Еще несколько поучений Миларепа о практике можно найти в *«Сокровищнице наставлений»*, а в менее известных тибетских изданиях содержатся другие варианты сборников историй и песен этого великого мастера.

Настоящая работа представляет определенную ценность – возможно, даже большую, чем два упомянутых стандартных труда, – в силу того, что в ней предпринята попытка составить цельную картину личности Миларепа, его песен и стиля поучений. *«Сто тысяч песен»*, а также, возможно, и его автобиография тоже составлялись из историй, ранее передававшихся изустно. Письменные версии создал Безумный йогин из Цанга, носящий костяные украшения, – Цанг Ньон Херука Рупэ Гьен (*gtsang smyon he ru ka rus pa'i rgyan*). При стилистическом сравнении нескольких отрывков из *«Историй и песен»* с содержанием работ Цанг Ньона Херуки напрашивается вывод, что этот йогин с его литературными способностями привнес в тексты много своего. Например, глава «Мила встречается с Падампой Сангье» соответствует главе 53 *«Ста тысяч песен»* в переводе Чанга. Два варианта одной истории заметно отличаются друг от друга. И повествовательная, и песенная части, содержащиеся в настоящем издании, почти вдвое короче стандартного изложения из книги *«Сто тысяч песен»*. Что еще важнее, в нашем источнике меньше сложных мест и вычурных поэтических элементов. Общий тон отличается большей непринужденностью и оказывает более прямое

⁹ Полный тибетский заголовок выглядит так: *rje btsun mi la ras pa'i rdo rje'i mgur drug sogs gsung rgyun thor bu 'ga'*. Труд был составлен и напечатан в монастыре Таши Кхйил (*bkra shis 'khyil*) (Тибет, провинция Амдо).

воздействие, особенно при чтении вслух. Создается впечатление, что это скорее импровизация, чем сочиненное произведение.

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.