

Колесо аналитической медитации, которая полностью очищает мышление

Джамгон Мипам Ринпоче

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

[Лоцава.ру](http://lozava.ru)

НАМО МАНДЖУШРИ!

Все без исключения проблемы, что возникают в этом мире,

Возникают из-за тревожащих эмоций, переполняющих наш ум.

Источник всех этих тревожащих эмоций — ошибочное восприятие.

И всё же такой образ мышления возможно усовершенствовать.

Далее следует три раздела:

- 1. Как выполнять практику медитации;*
- 2. Оценка прогресса;*
- 3. Важность практики.*

1. Как выполнять практику медитации

Составные совокупности

Вспомни кого-то, кто возбуждает в тебе сильную привязанность,

И представь, что этот человек сейчас перед тобой.

Раздели этого человека на пять совокупностей

И начни с исследования тела.

Подвергни исследованию все составляющие его грязные субстанции —

Мясо, кровь, кости, костный мозг, жир, внутренние органы, конечности,

Органы чувств, мочу, фекалии, бактерии, волосы, ногти и всё остальное,

А также все компоненты, состоящие из земли и других элементов.

Размышляй обо всех этих составляющих, каждую из которых

Можно также, в свою очередь, разделить на составляющие.

Мысленно разделяй последовательно каждую составляющую,

Пока не доберёшься до мельчайших частиц.

Проверяй, ощущаешь ли ты к этим составляющим страстное желание.

Поскольку теперь нет ничего, что можно было бы назвать «телом»,

Кроме всех этих разнообразных загрязнённых субстанций,

То очевидно, что тело — это просто загрязнённый нечистотами оживший истукан,

Состоящий из связки мышц и сухожилий,

Мусорная куча, сочащаяся жидкостями.

Осознав эту истину, сядь и удерживай её в уме.

Когда прозрение начнёт угасать,

Обрати фокус внимания на ощущение, восприятие, формирующие факторы и сознание.

Исследуй их природу,

Разделяя точно так же на составляющие.

Когда станешь воспринимать их как пузыри на воде —

Полностью лишёнными

субстанциональности —

Как мираж, как банановое дерево, как магическую иллюзию,

То поймёшь, что и в этих скандхах нет ничего,

К чему можно было бы испытывать привязанность.

Удерживай это прозрение в уме, пока оно не угаснет.

Затем, как только оно угасло, не пытайся его
продлить,

Но приступи вместо этого к новому исследова-
нию.

Непостоянство

На этот раз размышляй о том, как эти скандхи,
Которые загрязнены и не обладают реальным
существованием,

Не способны остаться после того, как воз-
никли,

И исчезают в следующий же момент.

Все цивилизации и поселения прошлого

В конце концов пришли в упадок и исчезли,

Так случится и с нынешними, и с теми, что по-
явятся в будущем.

Природа того, что обусловлено, подталкивает
к разочарованию.

Смерти не избежать никому из живущих —

Она приходит внезапно, без предупреждения.

Размышляй о том, как наши повседневные
жизненные переживания

Сменяют друг друга каждый момент.

Говоря коротко, приложи все усилия, на какие
способен,

К размышлению о непостоянстве,
Которое является основной характеристикой
всех обусловленных феноменов.
Продолжай размышлять обо всём перечислен-
ном по очереди,
Сохраняя ясность ума.

Распознай, что скандхи тех, к кому мы испыты-
ваем страстное желание,
Мимолётны, как вспышки молнии,
Непостоянны, как пузыри на воде,
Пролетают мимо так же быстро, как облака в
небе.
До тех пор, пока это прозрение не угаснет,
Не переводи фокус внимания ни на что другое.

Страдание

Затем поразмышляй о том, что где-то внутри
этих скандх,
Которые непостоянны и представляют собой
совокупность составляющих,
Возникают переживания, которые можно опи-
сать как «боль»,
А также и те, что кажутся приятными, до тех
пор, пока не изменятся.

Однако все они ведут лишь к будущим печа-
лям;

Таким образом, все скандхи являются опорой страдания.

Размышляй также со всем старанием

И обо всех тех горестях, какими наполнен весь этот мир.

Это всё из-за несовершенства скандх.

В этих загрязнённых совокупностях

Нет и мельчайшей частицы,

Что была бы не обусловлена страданием.

Поскольку эти скандхи и есть источник страдания,

То их сравнивают с тлетворным болотом,

Ямой тлеющих углей или островом, населённым демонами.

Удерживай в уме это понимание так долго, как сможешь.

Отсутствие собственного «я»

В конце исследуй все эти скандхи,

Которые состоят из множества частей и непостоянны

И чья обусловленность страданием теперь стала очевидной,

И попробуй найти в них то, что называют собственным «я».

Когда обнаружишь, что в них нет никакого реально существующего «я»,

И этим они подобны водопаду, ливню или пустому дому,

Размышляй подобным образом, пока это прозрение не угаснет.

Когда это произойдёт, то снова приступи к аналитическому исследованию.

Снова пройди все этапы один за другим, как было описано выше.

В иное время можешь не соблюдать этот установленный порядок

Или можешь сразу размышлять о нескольких объектах.

Выполняй подобную практику аналитической медитации снова и снова,

Иногда принимая в качестве объектов скандхи другого существа,

Иногда свои собственные.

Время от времени размышляй вообще обо всём, что является обусловленным.

Ослабляй привязанность ко всему, что бы это ни было.

Говоря коротко, отринь любые мысли, которые не связаны

С аналитическим исследованием этих четырёх

принципов¹,

И поворачивай колесо аналитического исследования снова и снова.

Чем больше ты анализируешь, тем твёрже становится твоя уверенность.

Применяй ясный отточенный ум для того,
Чтобы проводить подобные аналитические исследования,

И практикуй с необратимым усердием, подобно тому,

Как стихийный пожар распространяется по полю сухой травы.

Скажи сам себе: «В прошлом я всегда поддавался своим ошибочным идеям,

Которые вовлекали меня в бесполезные умопостроения.

Однако сейчас я буду размышлять только об этом!»

Если почувствуешь усталость,

Но будет ясно, что тревожащие эмоции не возникают,

Даже несмотря на то, что ты не применяешь противоядие,

Оставайся в состоянии равностности,

¹ Составные совокупности, непостоянство, страдание и отсутствие собственного «я».

Поскольку это освежает ум.

Через некоторое время, как только немного отдохнёшь,

Повтори аналитическое исследование снова,

Выполняй его точно так же, как и раньше,

Сохраняй памятование и бдительность.

Чтобы поддерживать прозрение, которое получил в результате практики.

Каждый раз, когда забываешь о нём

И в уме снова возникают тревожащие эмоции,

Начинай исследование снова,

Подобно тому, как хватаются за оружие сразу же, как завидят врага.

Стоит ли особо оговаривать, что

Точно так же, как свет вытесняет тьму,

Подобное тщательное аналитическое исследование,

Пусть даже практикуешь его лишь иногда,

Значительно ослабляет тревожащие эмоции.

Чем лучше будешь понимать изъяны

Этого обусловленного мира сансары,

Тем проще будет достичь необусловленного,

Несущего отдохновение уму

Покоя нирваны.

2. Оценка прогресса

В конце концов, освоив этот метод,

Ты безо всякого труда будешь помнить:

Всё, что входит в пять скандх, а также и то, что обусловлено,

Является составным, непостоянным, ведёт к страданию и не существует как нечто реальное.

Даже не прилагая намеренных усилий,

Ты будешь воспринимать всё, что тебя окружает

Как нечто несубстанциональное, как иллюзию.

Таким образом ты избавишься от тревожащих эмоций.

Освобождённый от штормовых волн тревожащих эмоций,

Твой ум становится спокойным и тихим, как океан в штиль.

Это способствует обретению контроля над умом,

Благодаря чему достигается самадхи пребывания в покое.

Если после этого ты направишь внимание на
саму сущность ума,
Применив однонаправленную концентрацию,
Это и есть практика особого прозрения —
випашьяна.

Именно тут и находится отправная точка —
Единые врата, отверзающие вход на пути всех
трёх колесниц.

3. Важность практики

Все иллюзорные феномены, которые возникают
в силу взаимозависимости,

На самом деле ни разу не возникали с самого
начала времён.

Поскольку в пространстве пустотности — где
феномены не обладают никаким реальным существованием —

Они пребывают за пределами крайностей
«одно и то же» и «разное».

Это абсолютное пространство великой нераз-
дельной равностности

Также известно как сущность всех сугат.

Стоит реализовать его, обнаруживаешь вели-
кую нирвану,

Которая есть ни бытие, ни небытие.

Это нечто в высшей степени чистое и несёт великое блаженство,

Это нечто совершенно необусловленное, абсолютно неизменное,

Великая самотождественность —

Вот непревзойдённые характеристики нирваны.

Это основная тема всех высших тантр тайной сущности,

Всеобъемлющее пространство окончательного месторождённого блаженства.

О нём также говорят как о «спонтанно возникающей мудрости» —

Состоянии, в котором все феномены совершенны.

Когда с помощью сущностных наставлений гуру проводит прямое ознакомление с этим состоянием —

Это метод традиции дзогчен.

Но как восхитителен

Этот путь тщательного аналитического исследования —

Подготовительная практика традиции махаяны уровней сутры и тантры,

Которая позволяет пробиться через скорлупу заблуждения,

Свойственного обусловленному уму.

Сначала силой логики

Мы избавляемся от привычных тревожащих
эмоций,

Не оставляя от них и следа.

Затем, обрета твёрдую уверенность в пустотно-
сти скандх,

Мы оставляем позади привязанность и
надежду трёх миров.

И в конце концов, продвигаясь этап за этапом,

Мы избавляемся от всех концепций,

Растворяя их в состоянии осознания пустот-
ности.

Не стремясь более к обретению противоядий
или достижению какого-то другого освобожде-
ния,

Мы полностью свободны от привязанности и
цепляния за крайности.

Полные совершенно чистого сострадания, не
обусловленного привязанностью,

Мы пролагаем свой путь через сансару безо
всякого страха,

Парим в абсолютном пространстве, словно
птицы,

И достигаем уровня высшего бодхисаттвы.

Приняв в качестве опоры тексты благородных мастеров,

Я объяснил здесь ключевые аспекты путей трёх колесниц,

Связанных с методом аналитической медитации,

Которую используют в качестве предварительной практики,

Перед тем как приступить к выполнению шаматхи и випашьяны.

Чем лучше освоишь этот метод

Тщательного аналитического исследования,

Тем слабее станут тревожащие эмоции,

Тем меньшее они будут оказывать на тебя влияние.

Это облегчит практику шаматхи.

Золото раскаляют в огне,

Чтобы сделать его мягким и тем самым подготовить для изготовления украшения.

И точно так же можно подготовить ум,

Избавив его от привязанности.

Представь, что кто-то совершает щедрые подношения Трёх драгоценностям

На протяжении тысячи лет согласно течению времени в мире богов.

В сутрах сказано, что заслуга, накопленная в
результате подобного подношения,
Не сравнится с заслугой, накопленной
Благодаря всего лишь одному мгновению раз-
мышления
О непостоянстве, пустотности и отсутствии ре-
ально существующего собственного «я».

Так происходит из-за того, что, как сказано в
учениях,
Аналитическое исследование четырёх печатей
махаяны
Сопоставимо с пониманием сути всех учений
Восьмидесяти четырёх разделов Дхармы.

Если надлежащим образом медитировать так,
Как объяснено выше, то,
Поскольку это включает в себя ключевые ас-
пекты тысяч сутр,
Мы быстро обретём совершенное понимание,
глубокое и всеохватывающее знание.
Тогда освобождение последует незамедли-
тельно.

Благодаря представленному здесь объясне-
нию пусть все существа,
Страдающие от бедствий этой эпохи упадка,
Встретятся с подобными нектару учениями о

непривязанности,

Которые приведут их к достижению состояния
совершенного покоя.

• • •

*Составлено Мипамом Нампаром Гьялвой в
год Железного Зайца (1891) в восемнадцатый
день десятого месяца.*

Мангалам!