Памятка получающим прямое ознакомление

Перевод: Антон Мускин
Редактор Анна Пестова
Лоцава.ру

Четвёртое за пределами трёх

В подкасте «Апокалипсис сегодня» я обмолвился, что ригпа — это не состояние, и данное утверждение вызвало массу вопросов и возражений, поэтому попробую объяснить, что я имел в виду.

Возможно, это поможет тем, кто соберётся получать от реализованного мастера ознакомление с природой ума, поскольку позволит лучше понять, куда «смотреть», чтобы это прямое ознакомление не осталось на уровне волнительного, но совершенно бесполезного опыта.

Так вот, начнём с тибетского термина *нганг* (ngang). Для русскоязычных практикующих этот термин оказался чудовищной ловушкой, поскольку ему раз и навсегда присвоили один-единственный русский эквивалент «состояние».

Именно отсюда и появилось *ригпей нганг* (rig pa'i ngang) «состояние ригпа». Проблема в том, что в русском языке слово «состояние» имеет очень сильную коннотацию «сменяемости». Когда кто-то болеет, как мы спрашиваем о ходе болезни? «Ну как сегодня состояние больного? Лучше? Хуже? Такое же?»

Примеров можно вспомнить много, просто этот самый наглядный. Для нас «состояние» — это что-то, что постоянно меняется. Главная же «характеристика» ригпа — это неизменность. Ригпа — знание своей истинной природы — остаётся неизменным в любом состоянии ума. Слово «характеристика» взято в кавычки, потому что в действительности у ригпа нет и не может быть никаких характеристик, поскольку это знание не обладает субстанциональностью — оно совершенно пустое.

Англоязычные переводчики давно поняли, что слово state не самый лучший эквивалент, и когда они переводят термин *нганг* в сочетании с *ригпа*, то это обычно «продолжительность», «непрерывность», «поток» и даже «присутствие».

Ригпей нганг ла кьонг ва (rig pa'i ngang la skyong ba) — поддерживать присутствие ригпа, то есть поддерживать присутствие в уме знания своей истинной природы.

Чтобы подтвердить свои слова, приведу два способа описания ригпа (иногда дхарма-каи), которые обычно используют в текстах сущностных наставлений упадеши. Речь идёт о формуле *жи ча сум дрел* (bzhi cha gsum bral) «четвёртое за пределами трёх».

Во-первых, это про время. Чтобы не углубляться в теорию, сразу дам конкретное упражнение, из которого вы гарантированно поймёте, о чём это всё.

Вот вы читаете это предложение. Сейчас, на этих словах в настоящем, предыдущее предложение уже стало для вас прошлым, а вот это предложение — ваше будущее… вернее, было вашим будущим, пока вы его не видели, а на этих словах в настоящем это уже ваше прошлое. Забавная штука время, правда?

Так вот, это пример того, как работает время. Сам принцип. Мы его рассмотрели

на примере нескольких секунд, но он работает для любых отрезков времени с того самого момента, как мы начали осознавать себя в детстве, и до того момента, когда мы будем осознавать себя последние секунды перед смертью.

А теперь самое главное. Пока вы читали предложения «прошлого», «настоящего» и «будущего», что оставалось в вашем уме неизменным? Пустое (невозможно обнаружить как что-то реально существующее), но ясное (эта пустота не является полным «ничто») осознавание, что вы читаете этот текст, понимаете, о чём здесь написано, и в то же время слышите какие-то фоновые звуки, чувствуете запахи и т. д. — то есть ощущаете всё, что происходит в вашей сфере восприятия как на переднем плане, так и на фоне.

Вот этот неизменный аспект, этот всегда присутствующий в трёх временах уровень ума, нам и надо обнаружить в тишине, которая повисает в гомпе после того, как мастер резко и громко выкрикнул слог ПХЭТ. Именно в данный момент это «непонятное что-то, что всё воспринимает» ясно и отчётливо предстаёт в нашем уме как знание

своей истинной природы — пустой и светоносной природы будды.

Во-вторых, это про наши любимые три аспекта любого мгновения потока ума — покой безмыслия, движение мыслей, наблюдатель обоих этих состояний. Это уже больше относится не к ригпа, а к *тамел шепа* (tha mal shes pa) — «простой ум» в традиции махамудры*.

Здесь тоже работает принцип «четвёртое, свободное от трёх». Ум бывает лишь в двух состояниях — в покое безмыслия и в движении мыслей. Ну и в нём, соответственно, присутствует нечто, что осознаёт оба эти состояния, — некий наблюдатель. Так вот, подавляющее большинство тех, кто пытается практиковать махамудру, уверены, что вот этот наблюдатель и есть простой ум тамел шепа, однако это критическая ошибка!

Тамел шепа — это нечто четвёртое, не ограниченное тремя аспектами. Оно совершенно одинаково присутствует и в состоя-

* *Тамел шепа* и *ригпа* — это разные названия одного и того же «прямого осознавания природы ума» в традициях махамудры и дзогчен.

нии покоя безмыслия, и в состоянии движения мыслей, и на более высокой, как нам кажется, позиции наблюдателя, который эти покой и движение «осознаёт».

Этот простой ум присутствует как нечто неизменное во всех трёх аспектах. Вот куда нам надо смотреть, когда мастер махамудры дарует указующие наставления. В этот момент встречаются наша преданность — то есть уверенность в том, что учитель действительно реализовал этот простой ум, — и его любящая доброта, обеспечивающая благословение, силой которого совершенная реализация всех мастеров линии передачи переходит от него к нам — его сердечным ученикам.

Свежесть

Тибетский термин *со ма* (so ma) «свежесть» тоже стал для многих ловушкой. Когда говорят «свежее состояние ригпа», для большинства из нас это автоматически означает, что есть ещё какое-то «тухлое состояние ригпа». Как, помните, у Булгакова: «Если осетрина второй свежести, то это означает, что она тухлая». Я это к тому, что из-за привычных коннотаций слов родного языка,

выбранных для перевода тибетских терминов, мы не видим того смысла, который видят в них сами тибетцы.

Термин *со ма*, когда его используют для описания ригпа, указывает, что присутствие ригпа всегда, в каждое мгновение потока ума, остаётся неизменным, совершенным, завершённым, в полной силе, в полной ясности, при всей полноте благих качеств, которыми это знание истинной природы ума обладает.

И снова небольшое упражнение.

Начните считать про себя — раз, два, три, четыре и т. д., — чтобы отмечать мгновения процесса восприятия. Во время счёта может измениться что угодно: могут возникнуть мысли, появиться ощущения в теле, звуки, запахи и т. д. Они могут ощущаться как более интенсивные или менее интенсивные и вообще как угодно изменяться, но всегда, в каждое мгновение, присутствует то, что осознаёт все эти процессы восприятия, и это осознавание — оно всегда «при вас», оно никогда никуда не девается, оно неизменное и всегда функционирует в полную силу.

При этом оно совершенно не зависит от нашего внимания: мы можем быть полностью погружены в размышление над словами, которые читаем, но это не мешает нам слышать фоновые звуки, ощущать запахи, осязать фактуру ткани одежды и т. д.

Вот именно об этом — о том, что всегда, в каждый момент функционирует совершенно одинаково, присутствует в полной мере, — говорят, что оно «свежее». И очень важно понять: это не про то, что сейчас оно свежее, а позже может и «протухнуть». «Свежее» — потому что не становится хуже от мгновения к мгновению, не ослабевает, не теряет интенсивность, а всегда остаётся неизменным, полностью функциональным, открытым на 360 градусов. Вот на это нам указывает реализованный мастер, когда в тишине бьёт в гонг. Звук гонга постепенно изменяется — утихает, — но осознавание на протяжении всего процесса утихания звука остаётся свежим и неизменным в каждое мгновение восприятия.

Обнажённое знание-ригпа

Есть ещё пара терминов, которые сложно понять, но которые при этом чрезвычайно

важны для практики высшего уровня — это *ригпа чербу* (rig pa gcer bu) «обнажённое знание-ригпа» и производный от него термин *же кьи ригпа чер бу* (rjes kyi rig pa gcer bu) «последующее обнажённое знание-ригпа».

Тут русское слово «обнажённое» снова может сыграть с нами злую шутку, потому что в уме всегда подсознательно присутствует его противоположность «одетое». «Одетое ригпа» — это слишком! Или, что ещё хуже, могут подсознательно возникнуть некие аналогии со стриптизом. В моём испорченном уме уж всяко.

В действительности «обнажённое» здесь означает не «голое», а «не прикрытое», как мы иногда говорим про нарушение внешнего слоя изоляции — виден «обнажённый» провод. То есть что-то, что было ранее скрыто, теперь стало видимым.

В случае знания-ригпа это означает, что оно больше не заслонено омрачениями (усложнёнными мыслями и тревожащими эмоциями), которые обычно мешают нам его увидеть.

Когда мы получаем прямое ознакомление — а чаще всего это происходит во время четвёртого посвящения, когда гуру резко выкрикивает слог ПХЭТ, — при должной преданности с нашей стороны благословение гуру «разгоняет» в нашем уме эти омрачения и мы на мгновение «видим» своё индивидуальное знание-ригпа изначальной мудрости основы.

В качестве иллюстрации того, какую роль в процессе прямого ознакомления и дальнейшей практики медитации играют эти два термина, больше всего подходят солнце, облака и обычные воспринимаемые нами объекты. Пример, как всегда, не идеален, но это неизбежно в ситуации, когда пытаешься говорить о том, что концептуально понять невозможно.

Итак. Представьте, что наблюдаете окружающий мир в облачную погоду, когда не видно солнца. Более того, представьте, что вы в принципе никогда солнца не видели и принимали тот факт, что вам всё отчётливо видно, по умолчанию, не понимая, откуда берётся свет, «проясняющий» этот окружающий мир.

Теперь представьте, что на мгновение в облаках появляется брешь, и вы вдруг видите яркий, сияющий жёлтый диск солнца. В тот же миг вам становится ясно, откуда исходит свет, благодаря которому вы видите всё окружающее. Именно это происходит в момент прямого ознакомления. Это пример *ригпа чербу* (rig pa gcer bu) «обнажённое знание-ригпа».

После такого прямого ознакомления с высшим воззрением нам необходимо стабилизировать его, а для этого нужно как можно чаще садиться на подушку для медитации и проводить формальные сессии, чтобы снова и снова разгонять «облака» мыслей и тревожащих эмоций, заслоняющих знание-ригпа. Каждый раз, когда нам это удаётся, это и есть «обнажённое знание-ригпа». Это суть формальных сессий медитации — обнаруживать ничем не заслонённый, то есть «обнажённый» «солнечный диск» ригпа снова и снова.

Но в какой-то момент нам приходится встать с подушки для медитации и вернуться к активностям обычной жизни — есть, сидеть, ходить, лежать, спать и т. д. Это то, что называется «постмедитация», то

есть наша жизнь вне формальных сессий медитации.

Так вот, если вернуться к примеру с солнцем, то представьте, что после того, как вы увидели солнечный диск, появившийся в бреши среди облаков, они снова сомкнулись, и самого солнца вы больше не видите. Однако теперь вы знаете, откуда берётся свет, который всё освещает. Тут необходимо пояснить, что термин «ригпа» в тибетском языке — это не только существительное, но и глагол. Если попытаться передать это глагольное употребление одним русским неологизмом — пусть и чудовищно корявым, — получится что-то вроде «ри́гпать». «Я знаю-ри́гпаю истинную природу своего ума и внешнего мира».

Эта ситуация отличается от той, что была во время формальной сессии, когда мы видели «солнечный диск» ригпа совершенно «обнажённым»: в период постмедитации его снова заслонили облака. Но теперь мы точно знаем, что видимый в мире свет возникает именно оттуда — от «солнечного диска» ригпа, который присутствует за облаками. Это и есть *же кьи ригпа чер бу* (rjes

kyi rig pa gcer bu) «последующее обнажённое знание-ригпа».

Непонимание этих двух терминов приводит к критической ошибке — когда мы в периоды постмедитации всё время пытаемся «разогнать облака» и увидеть «солнечный диск» ригпа. Это отклонение от пути — перекос в крайность, когда мы предпочитаем прямое наблюдение солнечного диска знанию, что он присутствует за облаками.

Поэтому, если вы вдруг увидите на учениях какого-нибудь человека, который ходит по территории ретритного центра и периодически истошно выкрикивает ПХЭТ, не бойтесь его: это не псих, а просто кто-то из практикующих отклонился в сторону от истинного пути и цепляется за солнечный диск вместо того, чтобы довольствоваться светом, который от него исходит.

Истинный путь подразумевает, что в периоды постмедитации мы учимся наблюдать «солнечный диск» ригпа, а вернее сказать, «знать» о нём, просто констатируя тот факт, что видим окружающие предметы. Понимаете? Нам нет нужды орать ПХЭТ, чтобы уви-

деть ригпа в периоды постмедитации, потому что «проходящий через облака обычный свет», отражающийся от объектов (что, собственно, и позволяет нам их видеть), — это «последующее обнажённое знание-ригпа». Мы «ри́гпаем» объекты — знаем, что они проявлены, потому что освещены светом, исходящим от скрытого за облаками солнечного диска. И для этого нам вовсе не обязательно постоянно видеть сам диск — правда ведь?

Со временем эти два режима: наблюдение солнечного диска / знание того, что он присутствует всегда одинаково, есть в небе облака или их нет, — выравниваются, и нам в целом больше не принципиально видеть солнечный диск напрямую. Просто знать, что окружающий мир проявляется лишь благодаря свету, который от него исходит, для нас вполне ок. Мы это знаем и расслабляемся в этом знании.

Собственно, когда вы видите в тексте утверждение «медитация и постмедитация больше не отличаются друг от друга», то это как раз вот про это. Знать, что всё сущее есть блики сияющего знания-ригпа изна-

чальной мудрости основы, и благодаря такому знанию оставаться в беззаботном, расслабленном состоянии — какая ещё нам нужна реализация?

P. S.: В чём несовершенство этого примера? В нём солнце, небо, облака и видимые объекты — это нечто разное, отличающееся друг от друга, в то время как ригпа, основа, мысли и феномены представляют собой нераздельное единство. К тому же свет в примере с солнцем исходит извне, а в случае с ригпа — изнутри, из самого ума...