

Шесть врат к возвышенному

Дыхание, сосредоточение и прозрение.
На основе трактата патриарха Чжи И и ранних текстов.

Виктор Ширяев
2021

ОНА: Но ад – это ведь то же самое, что и рай, просто там намного, намного хуже, чем в раю, а все остальное и там, и там абсолютно одинаковое.

ОН: Одинаковое?!

ОНА: Просто в аду очень плохо, а в раю очень хорошо, но все остальное там абсолютно одинаковое.

«Интертейнмент», Иван Вырыпаев



Приход буддизма в Китай

~150 гг. — Локаксема и Ань Шигао переводят первые тексты по медитации, Абхидхарме и пути бодхисаттвы, несколько махаянских сутр.

2 в. н.э. — ранние школы целиком импортированы, они не махаянские (Дхармагуптака и пр.).

Монашество считалось не для Китая с его сыновней почтительностью и конфуцианскими идеалами.

401-413 гг. Кумаражива сделал первые хорошие переводы махаяны, и была переведена вся Сутта Питака (полный свод раннебуддийских сутр).

5-6 вв. — начинают формироваться первые собственно китайские школы, и это школы махаяны, потому что опираются они почти исключительно на переводы махаянских текстов.



На основе переведённых сутр махаяны формируются китайские школы

школа Хуаянь

школа Чань

школа Тяньтай

школа Цзинту (Чистых земель)

- Аватамсака-сутра

- Ланкаватара-сутра

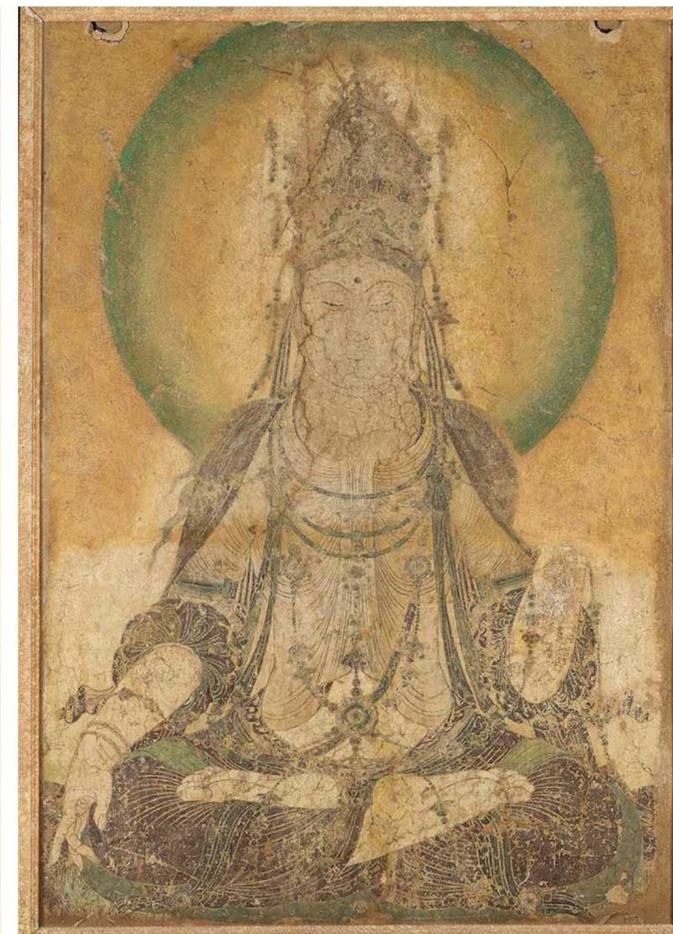
- Лotosовая сутра

- Сукхавати-вьюха сутра

Каждая школа опирается

на свою сутру и свои методы.

У каждой школы своё понимание
практики и спасения.



Что такое махаяна

Через ~400 лет после смерти исторического Гаутамы Шакьямуни (ака Будда) начало формироваться новое эклектичное направление в буддизме, с рядом особенностей, которых не было до этого:

1. Путь **бодхисаттвы**, то есть стремление к просветлению ради счастья всех живых существ, в противовес стремлению к индивидуальному освобождению (путь **архата**).
2. Взаимодействие с различными божественными и полубожественными сущностями – буддами и бодхисаттвами – при помощи мантр, визуализаций и ритуалов.
3. Множество новых текстов, в которых продвигается всё это – сутры махаяны.
4. **Недвойственное воззрение** – «нет страдания, нет причин страдания, нет пути избавления от страданий». Сансара и нирвана отличаются только омрачённым умом, а не как-то метафизически.
5. Идея «пустотности» (**шуньята**), выражающая это понимание.
6. Концепция «**Природы Будды**» или «**Истинной Природы**», которая есть в каждом из нас (и во всех вещах мира).
7. Акцент на прагматизм: всё это можно постичь через множество искусных методов – **упайя**.



Разнообразие техник

К первым векам н.э. буддийские практикующие использовали огромное количество самых разнообразных методов медитации:

- Техники наблюдения за дыханием (*анапанасмрти*);
- Техники недвойственного созерцания;
- Техники покоя и прозрения (*шаматха-випашьяна*);
- Аналитические методы созерцания;
- Трансовые концентрации (*дхьяны*);
- Медитации в движении;
- Чантинг, пение текстов (*дхарани* и т.п.)
- Техники наблюдения и/или визуализации отталкивающих проявлений тела, созерцание трупов (*асубха бхавана*);
- Повторение мантр (напр., имени Будды – «*Намо амитофо*»);
- Визуализации сложных образов (напр., особых физических характеристик Будды, *будданусмрти*);
- Культивация доброжелательности и сострадания (*маитри*).



Системы техник

Система относительно способностей ученика:

Например, в тексте «Основные методы медитации» (переведён в ~350 гг.) приводится 30 методов практики, которые делятся на три группы: для учеников с острым умом, но захваченных страстями, для учеников с большим количеством отвлечений, и для учеников, которые не относятся к первой или второй категории.

Система относительно разных омрачений:

Например, в «Сутре самадхи сидячей медитации» — тексте, который собрал выдающийся переводчик Кумараджива в ~407 г. на основе более ранних авторов, — практики приводятся как противодействие 5 типам омрачений: гнев, жадность, невежество, руминации и (5) комбинации этих омрачений.

Система относительно способа продвижения по пути:

Например, Чжи И, который в своих работах упорядочивает и развивает и методы практики на последовательном и постепенном пути, и на внезапном и совершенном.

Четыре главных текста Чжи И по практике медитации

Внезапный и совершенный метод:	«Великий трактат по методам успокоения и прозрения» «Малый трактат по методам успокоения и прозрения»
Последовательный метод:	«Последовательная культивация дхьяна-парамиты»
Смешанный метод:	«Шесть врат к возвышенному»



Чжи И (538-597)

Первый китайский учитель буддизма, который предложил целостную, критическую и системную классификацию буддийских идей и методов.

Он также первый китайский учитель, отошедший от индийской традиции, и создавший целостную собственно китайскую школу.

Стал монахом в 18 лет. В 37 лет ушёл в горы Тяньтай с группой последователей, и около десяти лет работал над созданием комплексной системы культивации ума на основе шаматхи-випашьяны.

Его малый трактат «Сущностные наставления по шаматхе-випашьяне в созерцательной практике» – это первый сводный текст по медитации на китайском языке.

Про методы из этого трактата мы сегодня и будем говорить.

И хотя школа Тяньтай пришла в упадок в Китае и фактически перестала существовать (но существует в Японии и Корее как Тэндай), работы Чжи И легли в основу всей китайской медитативной традиции, включая и чань (дзэн).

Шесть «врат»

- Счёт дыханий;
- Отслеживание ощущений на вдохе и выдохе;
- Стабилизация ума (с вниманием на одной области);
- Созерцание ощущений как пустотных;
- Поворот внимания на пустотность самого ума;
- Очищение воззрения.



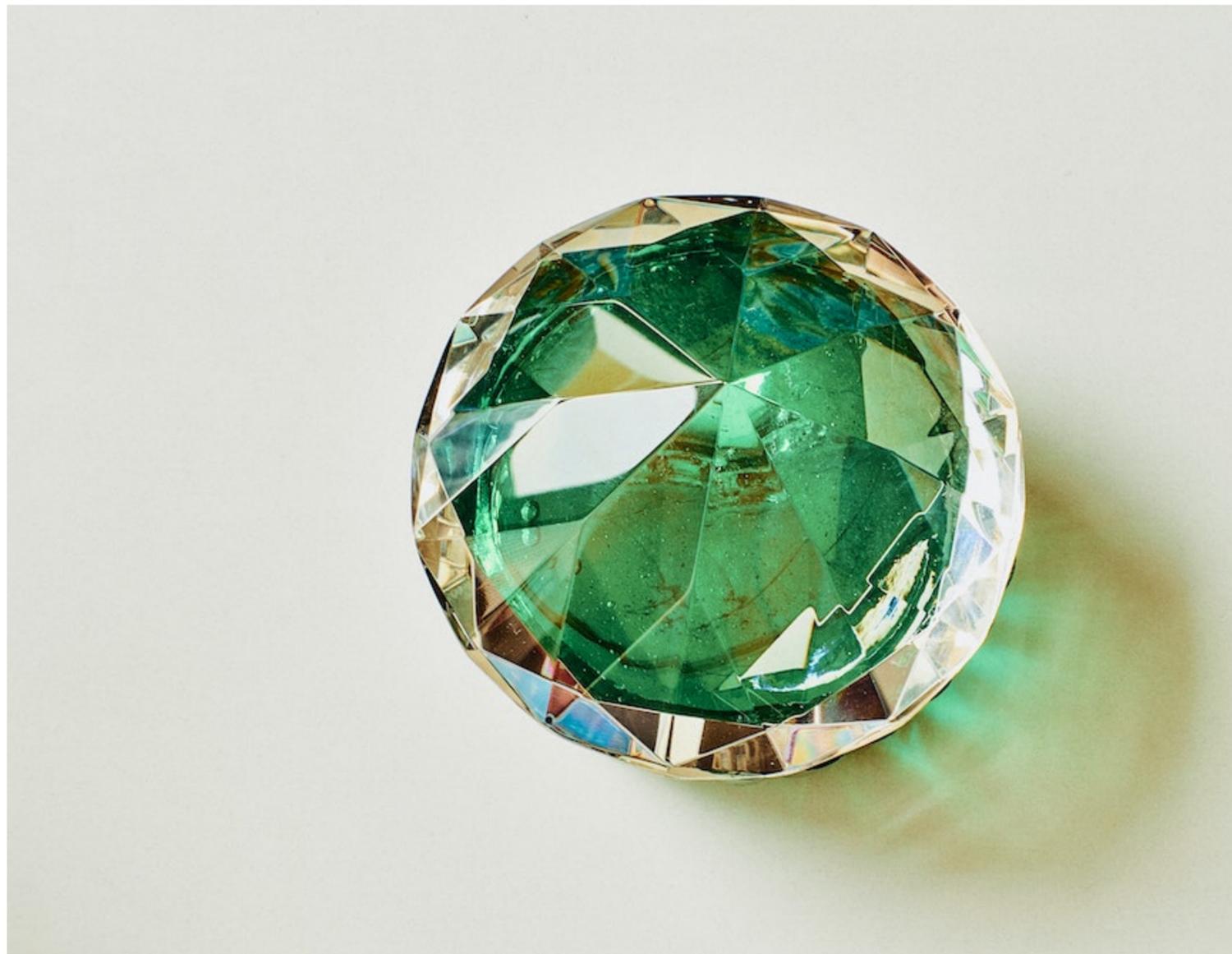
- Идентичный список содержится в главном тексте кашмирской школы буддизма сарвастивады «Abhidharma Mahāvibhāṣa Śāstra» составителя Катьянипутры в ~200 г. до н.э.
- Идентичный список содержится у Васумитры в его «Mahāvibhāṣa» в ~50 г. до н.э.
- Идентичный список содержится у Васубандху в его «Абхидхармакоше» в начале 4 века н.э.
- Очень схожий список содержится даже у Буддхагхосы в его «Висуддимагге» (Шри Ланка, 5 в. н.э.!!).

Таким образом, эта формулировка просуществовала как минимум 7 столетий в самых разных буддийских школах, распространившись из северной Индии и Кашмира как на восток — в Китай и Тибет, так и на юг до Шри-Ланки.

Чжи И уточняет:

1. «Шесть» — это просто условность.
2. Поскольку все они позволяют пройти насквозь, можно назвать их «вратами».
3. Хотя они разные, они никак не отличаются в своей способности дать практикующему контакт с возвышенным.

«Что касается нирваны, истинного алмаза Дхармы, существа заходят в неё через множество различных врат».



Счёт

- Культивация: Успокоение дыхания, затем спокойный счёт от 1 до 10.
Не даём уму убежать и рассеиваться.
- Реализация: Когда без усилий остаешься с ощущениями от дыхания,
а дыхание и ум становятся тоньше.

Отслеживание

- Культивация Отпускаем счёт, всё внимание на ощущения вдоха и выдоха,
не даём уму разбегаться.
- Реализация Ум успокаивается, становится неподвижным, свободным от беспорядка.
Очень ясны все ощущения. Очень видна взаимозависимость дыхания и ума.

Стабилизация

- Культивация Не берём ничего в качестве объективного фокуса. Не считаем и не отслеживаем.
Фиксируем ум и делаем его неподвижным.
- Реализация Тело и ум будто исчезают,ходишь в особое состояние.
Не наблюдаешь ни внешнего, ни внутреннего. Ум не движется.
- Возникает мысль: тут хорошо, но где мудрость?
Ещё мысль: это состояние зависит от условий, а значит, это тоже обман.

Созерцание

Культивация:

Используем мудрость внутри состояния медитации (дхьяны), возвращаемся к тонким ощущениям дыхания.

«Дыхание как ветер в пространстве».

«Все ощущения не субстанциональны, как ствол банана, и даже сознание ума непостоянно.»

Дхармы тела, чувств и ума свободны от самобытия, и невозможно окончательно осознать ни существование «меня», ни существование «вещей». На что же тогда опирается дхьяна?

Реализация:

Замечаешь непостоянство и нечистоту, реализуешь четыре основы памятования.

«Ум становится одновременно грустным и радостным». «Наблюдая так, деконструируя и анализируя, понимаешь, что поток мышления это путь, не основанный на реальности».

如空中
风。皮肉筋骨。三十六
物。如芭蕉不实。心识无
常。刹那不住。无有我
人。身受心法。皆无自
性。不得人法。定何所
依。是名修观证观者。

Поворот. Культивация

Когда распознал, что любое созерцание происходит из ума, так что если продолжать анализ объективной сферы (напр. ощущений), то к Источнику не прийти, то надо развернуть созерцание на сам созерцающий ум.

Откуда он происходит? Если от намерения или мысли, то что-то породило это намерение или мысль. Как бы мы это не анализировали, в любом случае, причины возникновения созерцающего ума не распознать.

Значит он изначально «не создан».

Значит его «не существует».

Значит он «пуст» (от самосуществования).

Значит, нет никакого созерцающего ума.

Значит, нет и объектов созерцания.

*«Это прекращение и объективной сферы и знающего ума
является ключевым фактором в повороте к Источнику.
Это характеризующая особенность культивации разворачивания.»*



Поворот. Реализация

«Вы естественно способны анализировать, разворачиваться к началу и возвращаться к источнику.»
Возникает бессильность, не нужно больше ничего делать дополнительно.

Но!

«Если практикующий хочет погружаться в такое отсутствие и объективной сферы, и знающего ума в отрыве от объективной сферы и знающего ума, то не сможет оставить позади спутанность объективной сферой и умом. Это потому, что практикующий будет просто продолжать курсировать между дуальностями. В это время, мы оставляем врата разворачивания, и устанавливаем ум на пути очищения»



Очищение

Культивация

«Если вы способны воспринять фундаментальную чистоту, то в этом и есть культивация очищения...»

...Не воспринимать субъективное как способное к культивации, объективное как то, что культивируем, а события как чистые и нечистые — в этом и есть культивация очищения.»

Реализация

«Происходит внезапное проникновение в ситуацию, где ум синхронизируется с мудростью.»

Умелые средства производятся постоянно и беспрепятственно, и пребывая в прямом переживании самадхи, ум остаётся свободен от какой-либо опоры.»

Когда практикующий культивирует Путь и встречает Истину, то это всегда про то, чтобы избавляться от препятствий и манифестировать Принцип.

Мы ничего для этого не «создаём». Как же это возможно?

Когда вы умело используете шесть врат в качестве противодействия и для разрушения внешних и внутренних препятствий, то эта самая активность и является культивацией Пути, и она же составляет реализацию Пути.

Нет никакого «Пути» помимо этого.



И пусть всё
будет хорошо!





basicmindfulness.training

(скоро)