

# КОЛЕЛОТО НА АНАЛИТИЧНАТА МЕДИТАЦИЯ, КОЕТО КОРЕННО ПРЕЧИСТВА УМСТВЕНАТА ДЕЙНОСТ

От Мифам Ринпоче

*Намо Манджушрие!*

Каквито и проблеми да има на света,  
са създадени от негативните емоции на нашия собствен ум.  
Погрешната нагласа е причина за клешите,  
но моделът на нашите мисли може да бъде пречистен.

Тук има три части: 1) как да медитираме, 2) мярката за напредък и 3) значението на практиката.

## 1. Как да медитираме

### **Множественост**

Извикайте във въображението си някой, който извиква у вас силна привързаност и си го представете живо пред себе си. Разделете този човек на петте съставлящи го скандхи и започнете изследване на физическото тяло.

Прегледайте всичките му нечисти субстанции като плът и кръв, кости, костен мозък, тлъстини, вътрешни органи, крайници и органи на възприятието, изпражнения, урина, бактерии, коса, нокти и други като тях, и всички компоненти на земята и другите елементи.

Мислете за всички тези аспекти, всеки от които може да бъде разделен на още по-малки части и след това чак до най-малката частица, умствено ги раздробете стъпка по стъпка като от своя страна проверявате дали изпитвате желание към всяка от тях.

Тъй като няма нещо, което можем да наречем „тяло“, отделно от тези субстанции, разнообразни и нечисти, едно тяло е като нечисто устройство, поле от трева, стена от тухли, куп отпадъци или маса от бълбукаща пяна.

Като видите този факт, седнете и го разгледайте осъзнато. Веднъж след като движещата сила на това прозрение изчезне, обърнете се към чувствата, възприятията, формациите и съзнанието

и разгледайте тяхната природа,  
като ги разделите на различните им аспекти.

Когато видите, че са несубстанциални като сапунени мехури,  
като мираж, бананово дърво или магическа илюзия,  
ще разберете как и в тях няма нищо,  
към което човек въобще може да се привърже.  
Продължете тази мисъл, докато тя избледнее.  
След това не се опитвайте да я задържите,  
а вместо това започнете друго изследване.

## **Непостоянство**

Размишлявайте задълбочено как тези агрегати,  
които са нечисти и нямат реална субстанция,  
не траят веднъж след като са се появили,  
а вместо това изчезват момент по момент.

Всички цивилизации и общества от миналото  
накрая завършват с разруха  
и така ще стане и с тези от наши дни и от идущите векове.  
Природата на обусловените феномени може да породи разочарование.

Смъртта е сигурна за всички живи същества,  
тя идва внезапно и без предупреждение.  
Размишлявайте как всичко, което преживяваме в живота си,  
се променя от един момент към следващия.

Накратко, доколкото сте способни,  
разгледайте всички аспекти на непостоянството,  
които характеризират обусловените неща.  
Размишлявайте върху всеки от тях с ясни мисли.

Разпознайте как агрегатите на тези, които желаем,  
са преходни като светкавица, мимолетни като мехурчета,  
и отминават като облаци в небето.  
Докато движещата сила на тази идея избледнее,  
не разсейвайте вниманието си с нищо друго.

## **Страдание**

След това разгледайте как във всеки един от агрегатите,  
които са мимолетни и се състоят от много аспекти,  
има преживявания, които можем да опишем като самата болка,  
и такива, които изглеждат приятни, докато не се променят.

Всички те създават причини за бъдещи нещастия  
и по този начин скхандите са основа на страданието.  
Размишлявайте също така, толкова, колкото можете,  
върху цялото страдание, което съществува в света.

Всичко е поради несъвършенствата на скхандите.  
Няма дори една пращинка или частица с размера на връх на игла  
от тези замърсени агрегати,  
която да е свободна от дефектите на страданието.

Тъй като те са източник на страдание,  
скхандите се оприличават на мръсно блато,  
яма с горящи въглени или остров на демони.  
Останете с това прозрение толкова дълго, колкото можете.

## **Липса на субстанциално съществуване**

Накрая, изследвайте тези агрегати,  
които имат много аспекти и са непостоянни  
и чиято природа, основана на страдание, беше показана сега.  
И разгледайте това, което наричаме „Аз“.

Когато видите, че като водопад,  
обилен дъжд или празна къща,  
те са лишени от каквото и да е вътрешноприсъщо съществуване,  
останете така докато това убеждение избледнее.

Когато то изчезне, тогава отново  
изследвайте етапите, така както бяха показани.  
Понякога размишлявайте, без да следвате определена поредност  
или, вместо това, изследвайте различни неща.


Практикувайте изследване на тези точки отново и отново,  
понякога разглеждайте агрегатите на другите хора,  
понякога разглеждайте собствените си,  
и понякога, анализирайте всичко, което е обусловено.  
Нека привързаността ви към всяко нещо да бъде разклатена.

Накратко, отхвърлете всяка мисъл, която  
не включва изследване на тези четири точки<sup>1</sup>  
И завъртайте колелото на анализа отново и отново.  
Колкото повече анализирате, толкова повече увереността ви ще расте.

Затова използвайте ясен и интелигентен ум  
за всички видове наблюдения като тези  
и като див пожар, разпростиращ се през тревиста равнина  
практикувайте продължително без прекъсване.

Кажете си: „В миналото винаги съм бил  
в капана на моите погрешни идеи и нагласи,  
които доведоха до всевъзможни безполезни спекулации,  
но сега ще мисля само по този начин.“

---

<sup>1</sup> Множественост, непостоянство, страдание и липса на субстанциалност. Виж също така: [Profound Instruction on the Middle Way](#) 

Ако забележите, че се изморявате,  
но негативните емоции все още не се появяват,  
дори без да прилагате антидота,  
тогава почивайте в безпристрастност, за да освежите ума си.

След време, когато умората изчезне,  
повторете изследването, точно както преди това,  
като през цялото време сте будни и осъзнавате  
прозрението, донесено от изследването.

Ако от време на време забравяте  
и негативните емоции имат възможност да се надигнат,  
тогава предприемете това изследване още веднъж,  
сякаш се протягате към оръжие, когато са се появили врагове.

Така, както светлината ще прогони тъмнината,  
е почти излишно да се казва, че  
грижливо изследване като това,  
дори да е упражнявано съвсем малко,  
ще нанесе голямо поражение на клешите.

В същата степен, в която човек разбира недостатъците  
на този обусловен, самсаричен свят,  
човек също така ще разбере необусловения  
превъзходен и освежаващ мир на Нирвана.

## **2. Мярката за напредък**

Постепенно, като опознавате практиката,  
естествено ще оцените как всичко,  
включено в петте скандхи и обусловеното,  
е множествено, непостоянно, болезнено и лишено от субстанциално  
съществуване.

Дори без целенасочено усилие,  
целият ви опит  
ще изглежда магически и несубстанциален,  
и ще надмогнете клешите.

Когато е свободен от вълните на негативните емоции,  
океанът на ума ви е умиротворен и спокоен.  
Това помага да се придобие умствен самоконтрол,  
чрез който човек постига самадхи-то на успокоения ум.

Ако след това разгледате самата идентичност  
на ума с еднонасочена концентрация,  
това е необикновеното прозрение на випашана.

Тук човек намира първоначалния вход,

които е общ за всичките три колесници.

### **3. Значимостта на практиката**

Всички илюзорни феномени, които възникват взаимозависимо, не са се появявали от самата зора на времето и така в пустотата – липсата на феноменална идентичност – те са отвъд крайности като еднаквост или разлика.

Това абсолютно пространство на велико неразчленимо равенство също е познато като същността на сугатите. Веднъж след като е реализирано, човек намира великата нирвана, която не се състои нито в съществуване, нито в утаяване.

Това е превъзходно чистата и щастлива, велика необусловена, напълно постоянна, велика самоидентичност – това са нейните трансцендентни и ненадминати качества.

Това е темата на най-висшите тантри на тайната същност, всепроникващото пространство на абсолютното взаимнопородено щастие, което също така е наречено „естествено възникваща мъдрост“, състояние, в което всички феномени са напълно свършени. Подходът на Великото Съвършенство е да го поднесе директно чрез основните инструкции на учителя.

Затова, като предварително обучение за пътя на Махаяна, който обхваща и сутра, и мантра и разчупва черупката на объркването, свързано с обусловеното, този път на грижливо изследване е наистина отличен.

Първо, чрез силата на финия анализ, човек разрушава белезите на надигащите се негативни емоции. След това чрез увереност в пустотата на агрегатите, човек се освобождава от желанията и надеждите, основани на трите сфери и постепенно, чрез поетапно напредване, всички концептуални понятия са напълно омиротворени в състоянието на пустотата.

Без да желае никакви антидоти или по-нататъшно отхвърляне, човек е напълно освободен от привързаност и от вкопчване в крайностите. С най-чистото състрадание отвъд привързаност, човек преминава през съществуването без никакъв страх, като птица, която се рее в абсолютното пространство и постига нивото на върховен бодхисатва.

Като се базирах на текстовете на благородните учители, тук обясних важните моменти от пътя на трите колесници, който осигурява обучение в интелектуално изследване, като предварителна стъпка по пътя на шамата и випашана.

Колкото повече се запознавате с тази практика на основно пречистване на дейностите на ума, толкова повече негативните емоции ще намаляват и клешите ще стават по-фини.

Това ще направи практикуването на шамата по-лесно и както злато, което е разтопено в огъня, става ковко и готово за обработка, умът ще бъде развит щом е освободен от привързаност.

Представете си някой, който би поднасял изобилни дарове на Трите скъпоценности за хиляда божествени години. В сутрите е казано, че заслугата от тази щедрост се превъзхожда от заслугата на дори един момент на размишление върху непостоянството, пустотата и липсата на субстанциално съществуване.

Това е така, защото ученията казват, че да се рецитират Четирите Печата на Махаяна Дхарма се равнява на това да разбираш ученията на осемдесетте и четирите хиляди раздели на Дхарма.

Ако медитирате добре върху темите, обяснени тук, тъй като те събират основни въпроси от много хиляди сутри, лесно ще придобиете съкровището на това да знаете свършено, задълбочено и обширно и появата [на това съкровище] ще бъде последвана от бързо освобождение.

Чрез добродетелите, натрупани от това обяснение, нека всички същества измъчвани от бедите на тази упадъчна епоха, срещнат това подобно на еликсир учение върху не-привързаността, и чрез неговата сила да постигнат състояние на свършен мир.

*Това беше написано от Мифам Нампар Гялуа в годината на Железния заек [1891] на 18-тия ден от десетия месец.*

*Мангалам!*

Английски превод от Адам Пиърси, 2004, базиран на версия, подготвена от Гарт Копенхавер и Адам Пиърси през 2002, чрез добротата на Рингу Тулку Ринпоче. Преводът е ревизиран през октомври 2006. Благодарим на Кортланд Дал от Фондация Риме за допълнителните разяснения, базирани на коментара на Кхенпо Шераб Сангпо.

Версия на този превод беше публикувана в Дилго Кхиенце, *Събрани трудове на Дилго Кхиенце*, Том 2. Бостън: Шамбала Пъбликейшънс, 2010.

Последно ревю на виртуалната публикация: Кхенпо Сонам Цеуанг, 2021

Предварителен превод на български: Светлана Паунова-Мурджева, 2021, за Палюл Център България.

Адрес на публикацията: <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/wheel-of-analytical-meditation>

## Прилагане на инструкциите за пречистване на умствената дейност на практика

*Мифам Ринпоче*

*Намо гуру!*

Когато прилагате на практика инструкциите за пречистване на умствената дейност, изолирайте се и правете неща, които благоприятстват концентрацията. Фокусирайте ума си върху това колко е трудно да се придобият свободите и предимствата и така нататък, с цел да си вдъхнете ентузиазъм по отношение на медитацията. Визуализирайте Благословения учител, Царят на Шакия [Буда], над темето на главата ви, заобиколен от сангхите на Голямата и Малката колесници. Изпълнете седемстъпковото приношение (*ji nyé su dak...etc.*),<sup>[1]</sup> и кажете следната молитва с гореща и искрена отдаденост: „Вдъхнови ме с твоите благословии, така че етапите на практиката за пречистване на умствената дейност да възникнат в собствения ми ум и в умовете на всички чувстващи същества тук и сега, докато съм седнал на това място!“ Генерирайте бодхичита като мислите „Ще постигна нивото на съвършено просветление за благо на всички чувстващи същества. И това е причината, поради която сега медитирам върху етапите на пречистване на умствената дейност.“

### *Множественост*

Като начало, представете си, че някой, към когото се чувствате привързан или обектът на практиката ви, който и да е това, се появява пред вас. След това си представете, че му правите дисекция като на труп на гробищата, като започнете от дясна очна кухина и продължете с кожата, плътта, костите и вътрешните органи. Представете си миризмата и другите детайли на всяка част, докато ѝ правите дисекция. Продължете процеса, умствено разчленявайки всяка от тридесет и шестте нечисти субстанции чак до нивото на най-фините частици и развийте задълбочено разбиране за присъщите недостатъци на физическото тяло. След това, по същия начин, разделете плътта и костите на тялото според съставлящите ги елементи: плътността като елемента земя; топлината като елемента огън; дъхът като елемента вятър; кръвта, урината и т.н. като елемента вода; и кухините като елемента пространство. Тези елементи с техните различни характеристики са комбинирани и събрани в тялото като плетеница от отровни змии. Насочете окото на интелекта си към това, че тялото прилича на кухо чучело или на маска. Няма определени темп и продължителност на сесията. Медитирайте докато всичко се появи ясно в ума ви.

Сутрите казват, че когато куп зърна - като ориз, ечемик и царевица - са събрани заедно в една купчина, умел човек може да ги раздели като ги идентифицира като ориз, ечемик и т.н.; по същия начин, като се разделят съставните елементи на агрегатите и се анализира всеки един от тях, е възможно да се разбере техният множествен характер. Първо, представете си формата по начина, по който е описана.

След това, след като сте преминали през размишлението, по същия начин си представете усещанията, които се разделят на приятни, болезнени и

неутрални. Дори приятните усещания имат допълнителни подвидове, според това дали се появяват от виждането на приятна форма, чуването на приятен звук и т.н. Анализирайте и раздробете тези усещания според тяхната множественост.

След това, вземете възприятията. Има различни форми на възприятие, класифицирани според обекта им – дали е колона, ваза, кон, вол, мъж, жена или каквото и да е. Развийте убеждението, че агрегатът на възприятието също включва множественост на феномените, тъй като има много различни форми на възприятие.

След това размишлявайте над това, което е познато като агрегат на обуславящите фактори. Тъй като обуславящите фактори свързани с ума, те включват различни умствени събития (с изключение на усещането и възприятието), като например внимание и контакт, те също са множествени. Например, има няколко добродетелни умствени състояния, включващи вяра и добросъвестност. Има няколко различни форми на недобродетелни умствени състояния, като липса на вяра и недобросъвестност, както и привързаност и отбягване, и така нататък. Дори в единичния ум, който изпитва привързаност или непривързаност, имаме конкретностите на обектите, времето и детайлите, така че подвидовете са неограничени. И така обуславящите фактори се състоят от множество различни феномени. Обърнете внимание след това как има три вида съзнание, от визуалното съзнание до умственото съзнание и как всяко от тях има собствени подвидове. Визуалното съзнание, например, включва разбиране на синьото, на жълтото и така нататък. Анализирайте ясно как те съставят множественост от различни видове.

Една сутра казва:

Формата е като маса от пяна,  
усещанията са като мехурчета върху водата,  
възприятието е като мираж,  
формациите са като бананово дърво,  
и съзнанието е като илюзия.  
Така казва Родственикът на Слънцето. [Буда]

Когато развиете специалната увереност, че точно това е начинът, по който стоят нещата, останете в това състояние без да се оставяте на забравата, толкова дълго колкото можете. Докато впечатлението избледнее, вместо да се опитвате да го удължите, започнете размишление върху непостоянството.

### *Непостоянство*

Всички цялости, веднъж след като са се появили, не остават същите каквито са в момента, а преминават през незабавна промяна. От самия миг, в който се формират до последния момент на угасване, те изпитват продължителен процес на трансформация. Няма значение дали нещо е като светкавица, която изчезва за един миг, или е външния свят, който трае цял еон – докато то е обусловено, то ще преминава през последователност от моменти, по време на които ще се появява и ще изчезва. Стабилизирайте разбирането, че всичко прилича на водопад или на пламъка на лампа. Медитирайте как всички светове – околната среда и обитателите и в еднаква степен – са формирани и накрая ще изчезнат, как се сменят четирите сезона във



външния свят, и върху фазите на живота и промените в обстоятелствата – младост и старост, висок и нисък статус, щастие и мъка – през които съществата трябва да преминат. Обмислете собствения си опит и какво сте видели лично и сте чули за други хора. Медитирайте върху тези различни теми докато развиете ясната убеденост, че всички обусловени неща наподобяват присветване на светкавица, мехурчета върху повърхността на водата или облаци.

### *Страдание*

Когато движещата сила на това разбиране избледнее, изследвайте отново тези опетнени агрегати, сбор от различни елементи в непрекъснато движение, които никога не остават статични дори за момент. Размишлявайте как, като оставим настрана тяхната продължителност и по-грубите нива на проявяващото се, дори във всеки един отминаващ момент, преживяването на болка представлява *страдание от страданието*, докато моментите, които изглежда да имат щастлива природа, все пак са склонни да приключат във всяка една минута и по този начин, тъй като са част от непрекъснато еволюиращ поток, представляват *страдание от промяната*. Няма значение дали преживявате щастие, страдание или нещо неутрално в настоящия момент – то въпреки това прилича на отровна храна, която сте погълнали: няма дори едно преживяване, което да не стане причина за бъдещо страдание. На базата на по-ранни моменти се появяват следващи моменти; ако предишните моменти биха останали незавършени, това би попречило на пораждането на техните ефекти. Поради това всички моменти функционират като причини за бъдещо страдание и по този начин представляват *страдание поради обуславяне*.

Размишлявайте как замърсените агрегати, които са част от трите сфери, са свързани с тези три типа страдание, докато не се убедите, че агрегатите са отправна точка на страданието и приличат на яма, пълна с огън или на мръсно блато. В допълнение, обмислете индивидуалните страдания на шестте класа същества, като например ужасно силната горещина и студ на адовете и всички аспекти на страданието, които сте видели или за които сте чули, включително болка, която сте изпитали директно. Последователността и продължителността на размишлението не са определени предварително. Трябва просто да рефлектирате, толкова колкото можете, върху различните главни и минимални форми на страдание в цикъла на съществуването. Убедете се, че тези различни форми на страдание, които е толкова трудно да бъдат понесени, ще продължат да се появяват, отново и отново, безкрайно, докато не се тръгнете по благородния път. Разберете също така, че те всички се появяват от потока на опетнените агрегати, които са основата на вкопчването. Продължете това размишление, докато у вас не се появи разпознаване на вътрешноприсъщите им недостатъци и докато не развиете определена убеденост.

### *Липса на субстанциално съществуване*

Останете в състоянието на ума, което е породено от тази сигурност толкова дълго, колкото е голяма движещата му сила. След това, когато силата на разбирането започне да избледнява, фокусирайте се върху тези пет обусловени агрегата, които, чрез увереността, която са ви донесли трите

изследвания до момента, сега трябва да се разбират като непостоянни, множествени и болезнени по природа. Въпреки че ние допускаме, че тези агрегати съставят човек или „его“ по отношение на което си мислим „аз съм“, те нямат каквото и да е било вътрешноприсъщо его, персона или „аз“. Размишлявайте върху това и преценете как бихте разпознали отсъствието на змия в шарено въже от пръв поглед и как сходно може да бъде за очите на интелекта отсъствието на его в това, което е просто сбор от агрегати, съставени от комбиниране на частици и последователни моменти, обозначени като его, само там където няма изследване или анализ.

Казано по-общо, най-важното нещо, което трябва да се разбере е липсата на субстанциално съществуване. Все пак това не означава, че тя трябва да е изключителен фокус, тъй като акцентирането върху трите предходни изследвания правят по-лесно да се разбере последното; тоест, движещата сила, която те поражда, премахва част от трудностите. И тук трябва да медитирате докато сигурността по отношение на липсата на субстанциално съществуване избледнее. Когато започнат да се появяват други мисли, не изпадайте под тяхно влияние, а вместо това направете анализа отново, като започнете с множествеността на агрегатите. Медитирайте като се фокусирате върху всеки етап и направете така, че да постигнете решително разбиране на всяка една точка. Понякога изследвайте собствените си агрегати, понякога анализирайте агрегатите на другите и понякога разглеждайте обусловените феномени като цяло. От трите форми на анализ практикувайте тази, която предпочитате.

Посветете всичките си заслуги в края на сесията и след това останете в покой в естествената лекота. Ако практикувате в неколkokратни сесии, завъртайте колелото на анализа без прекъсване, като див огън, който се разпростира из тревата, така че да няма възможност да се намесят други мисли. Ако усетите умствена умора или отпадналост, позволете си просто да се отпуснете без да размишлявате над нищо. Ако се появят мисли, кажете си: „Какъв е смисълът от тривиални занимания? Ще насоча всяко движение на ума към най-подходящата форма на умствена дейност“. Като правите това отново и отново ще стигнете до един момент, в който целенасоченият фокус без усилие ще генерира много силно убеждение, а като позволите на ума да си почива по време на паузите между сесиите, ще накара темите на концентрацията да се въртя спонтанно в ума ви, като ви носят голяма полза. Всеки може лесно да разбере тези етапи на медитацията, базирани на сутрите, без значение на тяхното ниво на интелигентност. Те носят голяма полза без нуждата от изтощителна обосновка и след като практиката е станала позната, правят възможно да се реализира ключът към всички дхарми.

Затова:

Учението не е от първостепенна важност, медитацията е.  
Когато медитираш, не преподавай, а учи задълбочено.  
Да се преподава без медитация е да си като папагал.  
Затова практикувай тази аналитична медитация.

Както беше поискано от Пема Гялцен,  
който осигури хартията, на която пиша,

аз, Мифам, написах сбито  
това, което ми хрумна по време на почивка за чай.

*Мангалам.*

Превод от тибетски: Адам Пиърсли, 2021.

Превод от английски: Светлана Паунова-Мурджева, за Палюл Център България, 2021.

Оригинална публикация: <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/putting-analytical-meditation-into-practice> (последен достъп: април 2021)