

UDK 243.4  
Bs391

Versta iš:  
H. H. The Dalai Lama and Alexander Berzin.  
The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra.  
Snow Lion Publications Ithaca, New York: 1997

Copyright © 1997 Alexander Berzin  
© Algirdas Kugevičius, vertimas į  
lietuvių kalbą, 2015  
© Leidykla „Sofoklis“, 2015

ISBN 978-609-444-156-1

# Turinys

Pratarmė / 11

I dalis. Įvadas į mahamudrą ir jos praktinis pritaikymas  
gyvenime / 15

1 skyrius. Budizmo struktūra / 17

Pradiniai temos metmenys / 17

Keturi tikrieji gyvenimo faktai

(Keturios tauriosios tiesos) / 21

Rimtas požiūris į save ir savo

gyvenimą / 24

Saugi kryptis (Prieglobstis) ir budhos prigimtis / 27

Elgesio priežasties-pasekmės dėsnis / 29

Atsižadėjimas / 30

Paklydimo pašalinimas / 32

Atjauta ir bodhičita – į nušvitimą

atkreipta širdis / 33

2 skyrius. Parengtinės praktikos / 36

Proto kliuvinių supratimas / 36

Nusilenkimai / 38

Vadžrasatvos praktika / 39

Gurujoga / 40

Ryšys su dvasiniu mokytoju / 44

Proto ir Guru vienovė / 48

Guru mantros / 49

Gilinimasis į kiekvieno mokymo esmę / 50

3 skyrius. Stengimasis, kad parengtinės praktikos nepabostų / 52

Kodėl parengtinės praktikos gali tapti nuobodžios / 52

Kūrybingumas / 53

Visų veiksmų vertimas dvasiniu keliu / 54

Dviejų sanaujų stiprinimas ir gausinimas / 56

Dharmos mokymų suderinimas / 57

Saugojimasis, kad nuo mokymų neapsisuktų galva / 59

**4 skyrius. Pradinis mahamudros meditacijos lygmuo / 63**

- Proto samprata: bendrieji pasvarstymai / 63
- Subjekto ir objekto nedualumas / 65
- Aiškumas – patirties turinio pasireiškimas / 65
- Suvokimas – susijungimas su patirties turiniu / 67
- Vien tai / 68
- Budistinės proto sampratos esmė / 69
- Mahamudros meditacijos pobūdis / 70
- Žibintuvėlio analogija / 71
- Pradinis mahamudros meditavimo etapas / 72
- Pradinio praktikos etapo pranašumai / 74

**5 skyrius. Gilesnieji mahamudros meditacijos lygmenys / 76**

- Sąlyginės proto prigimties meditavimas / 76
- Būtinybė medituoti sąlyginę ir giliausiąją „aš“ prigimtį / 78
- Sąlyginė ir giliausioji „aš“ prigimtis / 80
- „Aš“ prigimties supratimo panaudojimas mahamudros meditacijoje / 81
- Sąlyginės ir giliausiosios proto prigimčių suvokimų ryšys / 83
- Giliausiosios proto prigimties mahamudros meditavimas / 83
- Supratimas, jog sąlyginis „aš“ primena iliuziją / 84
- Proto prigimties supratimas mintinio ženklinimo požiūriu / 85
- Supratimas, kad giliausioji proto prigimtis primena erdvę, o sąlyginė – iliuziją / 86
- Tolesnis tuštumos supratimo panaudojimas mahamudros meditacijoje / 87
- Nesąvokinė meditacija / 89
- Minčių (sąvokų), supratimo ir sąvokinės meditacijos ryšys / 91
- Nesąvokinės mahamudros meditacijos pasiekimo etapai / 92
- Mahamudros meditacija Anuttarajoga-tantros lygmenyje / 95
- Reziūmė / 96

**II dalis. „Esminis tekstas“ / 101**

„Esminis tekstas, aprašantis brangiąją Gelugo-kagju mahamudros tradiciją“ / 103

**III dalis. „Esminio teksto apie mahamudrą“ komentaras / 113**

**1 skyrius. Įžanginės pastabos ir pasirengimai / 115**

- Įžanginės pastabos / 115
- Pagerbimas, pašlovinimas ir pažadas rašyti tekstą / 117
- Bendrasis pasirengimas / 120
- Ypatingasis pasirengimas / 122

**2 skyrius. Tantros ir sūtros mahamudros tradicijos / 124**

- Tantrinė mahamudros tradicija / 124
- Sūtrai priklausanti mahamudros tradicija / 127

**3 skyrius. Mahamudra skirtingų budizmo tradicijų kontekste / 130**

- Įvairios mahamudros mokymų perdavimo linijos / 130
- Dviejų teisingų požiūrių į realybę darna / 134
- Patvirtinimas žvelgiant iš dzogčeno pozicijos / 137
- Patvirtinimas, besiremiantis čittamatros tantrine praktika / 139

**4 skyrius. Sąlyginės proto prigimties meditavimas / 143**

- Pasirengimas šamathos meditacijai / 143
- Susitelkimas į sąlyginę proto prigimtį / 145
- Dėmesingumas ir budrumas / 147
- Metodai, naudojami kylant mintims / 151

**5 skyrius. Paprasto „aš“, proto ir visų kitų reiškinių giliausios prigimties meditavimas / 158**

- Pažadas paaiškinti šią meditaciją / 158
- Nagrinėjimas, kaip „aš“ įsivaizduojamas ir kaip egzistuoja / 158
- Įsivaizduojamo „aš“ paneigimas / 160
- Sąlyginė reiškinių egzistencija, kuri neneigiama / 163
- Tolygus susitelkimas į tuštumą, primenančią erdvę / 165
- Paties proto tuštuma / 169
- Tuštumos supratimas kaip priklausomo radimosi / 170
- Nuopelnų paskyrimas / 173

**6 skyrius. Meditavimo rezultatas – gili įžvalga / 174**

- Visų proto apraiškų atpažinimas / 174
- Mūsų supratimo taikymas visiems reiškiniams / 176
- Meditacinio susitelkimo ir iš jo kylančios įžvalgos kaitaliojimas / 177
- Vienalaikis dviejų tiesų suvokimas / 180
- Nuopelnų paskyrimas ir kolofonas / 181
- Baigiamasis patarimas / 184

**IV dalis. Išsamus „Esminio teksto apie mahamudrą“ autorinio komentaro aiškinimas / 185**

- Pirmoji paskaita / 187
- Mokymo šaltinis / 187
- Ypatingi šio mokymo bruožai / 189
- Deramos motyvacijos pažadinimas / 190
- Guru pagerbimas ir pašlovinimas / 191
- Pažadas parašyti tekstą ir bendrasis pasirengimas / 194
- Saugi kryptis (Prieglobstis) ir Keturi tikrieji gyvenimo faktai (Keturi tauriosios tiesos) / 195
- Laimės troškimas / 197
- Bodhičita / 201
- Mandalos aukojimas / 202

Vadžrasatvos praktika / **202**

Gurujoga / **203**

Mokytojui būtinos savybės / **204**

Praktika prieš randant Guru / **207**

**Antroji paskaita / 208**

Proto tramdymas / **208**

Saugios krypties (Prieglobsčio) šaltinių vizualizacija / **211**

Keturi mandalos aukojimo lygmenys / **213**

Visi reiškiniai, kaip spinduliuojamas žaismas / **216**

Regimybų, vaiksiosios šviesos sąmonės ir mirties bei atgimimo ryšys / **219**

Proto, karmos ir aplinkos ryšys / **223**

Du Vadžrasatvos praktikos lygmenys / **226**

Gurujoga: išorinis ir vidinis Guru / **226**

Bendrasis pasirengimas – keturių prisirišimų atsikratymas / **227**

Pasirengimo praktikų svarba / **229**

Tikslus metodinių terminų supratimas / **230**

Tvirtas tikėjimas Guru / **232**

Savęs patikėjimas netinkamam Guru / **234**

Priešlaikinis įsipareigojimas praktikuoti Tantrą ir kasdien kartoti mantras / **234**

Savęs vizualizavimas budhos pavidalu / **236**

Orumo „Aš esu budhos pavidalas“ pažadinimas / **238**

Šešių seansų joga / **239**

**Trečioji paskaita / 240**

Įvairūs keturių *mudrų* („antspaudų“) apibūdinimai / **240**

Įsiskverbimas į gyvybinius vadžrinio kūno taškus / **242**

Einantieji nuosekliu keliu ir tikslą pasiekiantieji iškart / **244**

Dzogčenas ir mahamudra / **248**

Grubusis ir subtilusis pirmapradis protas / **251**

Bono dzogčeno tradicija / **253**

Anuttarajoga-tantros mahamudros tradicijos reziumė / **254**

Kodėl ši mahamudros sistema vadinama „Gelugo-kagju“ / **255**

Savaiminė *tuštuma* ir kitko [neturėjimo] *tuštuma* / **261**

**Ketvirtoji paskaita / 269**

Dvasinių giesmių (*dohų*) ir dzogčeno tradicijų autentiškumas / **269**

Tantrų skirstymas į maha-, anu- ir ati-jogos, Tėvo, Motinos ir nedualias tantras / **272**

Neįprastas dvasios aukštumas pasiekusiųjų elgesys / **274**

Atjauta ir išmintis Anuttarajoga-tantros kontekste / **279**

Kaip čittamatros sekėjai, praktikuojantys Tantrą, įgyja madhjamakos požiūrį / **280**

Visi reiškiniai, kaip pirmapradės vaiksiosios šviesos sąmonės žaismas / **282**

Pirmapradė vaiksiosios šviesos sąmonė, kaip budhos prigimtis / **284**

Praktika su *mudra* / **284**

Mahamudros praktikos tantrinio lygmens aptarimo reziumė / **286**

Sūtros ir Tantrės mahamudros lygmenų skirtumai / **287**

**Penktoji paskaita / 291**

Kaip reikia klausytis mokymo / **291**

Plačios pažiūros / **291**

Glausta *teksto* reziumė / **293**

Karma-kagju „Neatsiejamo junginio“ (sahadža-jogos) tradicija / **295**

Šangpa-kagju „Amuleto dėžutės“ tradicija / **297**

Drikung-kagju tradicija „Penkių [bruožų] turėtoja“ / **300**

Drugpa-kagju „Šešių vienodo skonio sferų“ tradicija / **302**

„Keturių skiemėnų“ tradicija, bendra visoms Dagpo-kagju atšakoms / **304**

Padampos Sangjė „Nuraminimo“ tradicija / **304**

„Sunaikinimo objektas“ (čodas), dzogčenas ir madhjamakos požiūris / **305**

**Šeštoji paskaita / 307**

Pagrindinės sąlygos šamathai pasiekti / **307**

Meditacijos vietos pasirinkimas ir taisyklinga sėdésena / **309**

Neutralios proto būsenos sukūrimas devyniais apvalomojo kvėpavimo ciklais / **310**

Teigiamas nusiteikimas / **311**

Susitelkimas į proto esmę / **312**

Vien aiškumo ir suvokimo atskleidimas / **315**

Susitelkimas palaikant dėmesingumą ir budrumą / **316**

Proto blaškymosi ir apsiblausimo lygiai bei rūšys / **317**

Kaip ugdomas budrumas ir vienakryptis susitelkimas (samadhi) / **318**

Sąvokinių minčių nuraminimas / **319**

Dėmesio atpalaidavimas / **321**

Vientiso ramios ir judrios proto būsenų derinio įžvelgimas / **323**

Sąvokinių minčių prigimties atpažinimas / **323**

Šeši šamathos pasiekimo metodai / **324**

Perėjimas iš vienakrypčio susitelkimo į šamathos būseną / **326**

**Septintoji paskaita / 328**

Darbavimasis kitų labui / **328**

Uoli meditacijos praktika ir gyvenimas tarnaujant kitiems / **329**

Dvasios sustiprinimas, kad galėtum gyventi tarnaudamas kitiems / **331**

Bendrasis meditacijos gairių nurodymas / **333**

Proto sutelkimo į protą stadijos / **335**

Gerai potyriai / **336**

Būtinybė suvokti *tuščiąją* proto prigimtį / **337**

Penkios prasiskverbimo į giliausiąją proto prigimtį tradicijos / **338**

**Aštuntoji paskaita / 344**

Išsilaisvinti ir nušvisti trukdančių kliuvinių pašalinimas / **344**

Bendras požiūris į savastingos esaties nebuvimą / **346**

Dviejų kraštutinumų atmetimas nustatant neigimo objektą / 347  
Trys „aš“ suvokimo tipai / 349  
Savaime kylantis klaidingas, egocentriškas požiūris, per kurį viskas suvokiama kaip savastinga / 351  
Regimybės ir „aš“ pasireiškimo būdų stebėjimas / 353

#### Devintoji paskaita / 355

Kaip trandomas protas / 355  
Neigimo objekto – „aš“ – ieškojimas / 356  
Neigtino regimybių kūrimo būdo išsiaiškinimas / 359  
Kaip atskirti sąlyginės tikrovės regimybes nuo neigtinų regimybių / 360  
Suvokiamų reiškinių panašumas į sapną ir iliuziją / 363  
Neigtino „aš“ paneigimas / 364  
Meditacinis susitelkimas į *tuštumą*, primenančią erdvę / 367  
Po susitelkimo pasiekiamas gilus visko suvokimas kaip iliuzijos / 367

#### Dešimtoji paskaita / 369

Paties proto *tuštumos* pažinimas / 369  
Didžiųjų medituotojų patvirtinimai, kad protas yra *tuščias* / 371  
Įsitikinimo *tuštuma* sutvirtinimas stebint reiškinius, kylančius priklausomai nuo proto / 373  
Gilaus suvokimo ugdymas po meditacijos / 376  
Klaidingo reiškinių suvokimo ir proto konstrukčių išnykimas / 377  
Įsitikinimas santykinėje tiesa / 378  
Sąlyginė reiškinių egzistencija, suponuojama vien pavadinimų / 380  
Madhjamakos-svatantrikos pozicijos paneigimas / 381  
Madhjamakos-prasangikos pozicija / 383  
Priklausomas radimasis – „loginių išvadų karalius“ / 384  
Dzogčeno požiūrio ir Conkapos išaiškintos *tuštumos* sampratos abipusio papildymo nauda / 385  
Teisingas santykinės tiesos pažinimas / 386  
Visų prote kylančių regimybių *tuštumos* supratimas / 387  
*Tuštuma* ir *priklausomas radimasis*, kaip sinonimai / 388  
Nušvitimo etapai žengiant mahamudros pažinimo keliu / 390  
Nuopelnų paskyrimas ir baigiamieji patarimai / 392

#### Bibliografija / 395

Cituotų ir minimų tekstų pavadinimai / 395

## Pratarmė

Ši knyga buvo ruošiama labai ilgai. Pirmiausia, Jo Šventenybės XIV Dalai Lamos patarimu, remdamasis Gešės Ngavango Dargjės paaiškinimais, 1973 metais išverčiau Pirmojo Pančen Lamos „Esminį tekstą, aprašantį brangiąją Gelugo-kagju mahamudros tradiciją“. Man padėjo Šarpa Rinpočė, Kamlungas Rinpočė ir Jonathanas Landawas. Pirmojo šio vertimo leidimo pavadinimas – „Esminis tekstas apie mahamudrą: Didysis tuštumos antspaudas“. (*A Root Text on Mahamudra: The Great Seal of Voidness*. Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1974). Vėliau jis buvo išleistas nauju pavadinimu „Keturi esminiai tekstai“ (*Four Essential Texts*. Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 1982).

1978 metų birželio 10 dieną Jo Šventenybė, garbiosios Anne Ansermet paprašytas, Dharamsaloje (Indija) nedidelei mokinių grupei skaitė paskaitą apie šį tekstą. Vėliau, naudodamasis įrašais, padedant garbiajam Lobsangui Rabgjė, išverčiau šį mokymą į anglų kalbą. Jis tapo ponios Ansermet prancūziško vertimo pagrindu. Ši prancūziška versija buvo išleista 1982 metais. Jos pavadinimas – „*Meditation sur l'esprit, par le 14<sup>e</sup> Dalai Lama*“ (Paris: Dervy-Livre, Coll. mystique et religion série B, 1982).

1982 metų kovo 18–22 dienomis Jo Šventenybė, dabar jau velionio Lamos Thubteno Ješės kvietimu, didelei auditorijai aiškino Pirmojo Pančen Lamos *Esminio teksto* autorinį komentarą. Aš jį verčiau žodžiu, retsykais padedamas garbiojo George Dreyfuso. Daugelį metų kasetės su šiuo mokymu man buvo neprieinamos.