

Российская академия наук
МУЗЕЙ АНТРОПОЛОГИИ И ЭТНОГРАФИИ
им. ПЕТРА ВЕЛИКОГО (КУНСТКАМЕРА)

ЗОГРАФСКИЙ СБОРНИК

Выпуск 3

Санкт-Петербург
2013

УДК [39+80+94](54)

ББК 63.3+63.5+80

3 78

Рецензенты:

д-р ист. наук *М.Ф. Альбедиль* (МАЭ РАН),

д-р филол. наук *С.Л. Невелева* (ИВР РАН)

Зографский сборник. Вып. 3 / Отв. ред. Я.В. Васильков. СПб.: МАЭ РАН, 2013. — 308 с.

ISBN 978-5-88431-210-4

Основу сборника составляют статьи, написанные по докладам, которые были прочитаны на XXXII Зографских чтениях в 2011 г. Несколько статей взяты из нашего «архива», т.е. из материалов Чтений прошлых лет. В сборнике участвуют 15 ученых-индологов — этнографов, филологов, историков, представляющих различные научно-исследовательские учреждения и ВУЗы Санкт-Петербурга, Москвы, Екатеринбурга, Калининграда, Пензы и Вильнюса (Литва). Общим для них объектом исследования является традиционная культура Индии на всем протяжении ее существования. Статьи в сборнике расположены в хронологическом порядке: от глубокой доистории через древность и средневековье до наших дней.

Вслед за нашим традиционным основным разделом («Проблемы интерпретации индийского традиционного текста») введен раздел «Из истории изучения Индии в России». Центральное место в нем занимает впервые публикуемая последняя статья Никиты Владимировича Гурова (1935–2009) о Герасиме Лебедеве. Памяти Н.В. Гурова, постоянного участника наших чтений с момента их основания, посвящен заключающий сборник раздел «In memoriam», где, в частности, впервые дан максимально полный на сегодняшний день список опубликованных работ этого выдающегося ученого-индолога.

УДК [39+80+94](54)

ББК 63.3+63.5+80

**ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРПРЕТАЦИИ
ТРАДИЦИОННОГО ИНДИЙСКОГО
ТЕКСТА**

В.П. Иванов (Санкт-Петербург)

ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПРАКТИК ДВИЖЕНИЯ ПРАНЫ В КОММЕНТАРИИ ШИВОПАДХЬЯИ НА «ВИДЖНЯНА-БХАЙРАВА-ТАНТРУ»

Прана в индийских источниках имеет множество мифологических, ритуальных, натурфилософских аспектов толкования, восходящих к самым древним пластам индийской литературы.

Само слово *прана* (*prāṇa*), возводимое к санскритскому корню II класса *√an* (формы — *aniti, anati* со значением «двигается, дышит, живет») и, как считается, родственное греч. ἀνεμος, лат. *animus* — «дыхание», «жизнь», охватывает поле значений, которые объединены семьей «жизнедеятельности», «жизненной силы», немеханического движения такого рода, которое формирует, дает жизнь, т.е. того, что отличает живое от неживого.

С возникновением разработанных религиозно-философских учений, осмысляющих природу мироздания и человека, понятие *праны* как все опосредующего жизненного начала становится важным элементом различных онтопрактических построений.

В данном изложении мы вкратце остановимся на трактовке понятия *прана* в нескольких психопрактиках, которые описываются в строфах «Виджняна-бхайрава-тантры», и в малоизученных и не переведившихся на европейские языки комментариях на нее Шивопадхьяи¹.

В начале — несколько слов о самой традиции и тексте «Виджняна-бхайрава-тантра». Индуистская религиозно-практическая мысль, развиваясь и оформляясь на протяжении многих веков,

¹ В данном изложении мы не останавливаемся на освещении тех сторон понятия *прана*, которых нет в комментариях Шивопадхьяи к обсуждаемым нами шлокам текста тантры, таких, например, как соотнесение общеизвестного набора пяти *пран* (*prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna*) с пятью состояниями сознания (*jāgrat, svapna, susupti, turyā, turyātīta*). Подробнее об этом см., например: [Pandit 1997: 29–38].

нашла свою кульминацию в традициях практиков тантры и йоги севера Индии. Из них линии учительско-ученической преемственности кашмирских школ монистического шиваизма (традиции, ныне известной под обобщающим названием *кашмира-сампрадая* — «кашмирский шиваизм»), пожалуй, могут считаться наиболее значимыми.

Приблизительно с VIII в. н.э. на территории Кашмира происходило чрезвычайно важное для индуизма теоретико-философское оформление всей предшествующей традиции индуистской тантры и йоги, что породило стройную систему воззрений, имеющих как философскую, так и религиозно-практическую составляющие.

Традиция кашмирского монистического шиваизма, представленная плеядой имен, среди которых имена Васугупты, Бхаттакаллаты, Сомананды, Утпаладевы, Абхинавагупты, оказала значительное влияние на всю последующую индийскую систему религиозно-философского мышления.

Эта система воззрений трактует природу реальности как единое высшее «недвойственное» сознание, персонифицированное фигурой Шивы. (Отсюда одно из названий этой школы — *«шива-адвая-даршана»*.) Основа человеческого сознания, как утверждали учителя этой традиции, сопричастна и в корне своем едина с этим безграничным недвойственным Сознанием. Его раскрытие в себе — естественная цель человеческого существования. Все йогические практики этой традиции были направлены на реализацию этой цели.

Таким образом, практическая сторона традиции представляет собой набор методов, позволяющих прямо или опосредованно (с опорой на многочисленные внешние или внутренние реалии) обнаруживать общую для всех живых существ природу Шивы.

«Виджняна-бхайрава-тантра»² — текст, с подачи Абхинавагупты носящий почетный титул «Шива-виджняна-упанишад», который можно считать энциклопедией тантро-йогических методов, представляющих их в сущностном, во многом абстрагированном

² История происхождения этого текста и комментаторской традиции освещалась нами, в частности, в публикации: [Иванов 2009].

от «внешней» ритуальной стороны тантрической практики виде. В тантре представлено 112 способов йогического праксиса, в общем случае называемых «наставлениями по устранению волнений [ума]» (*nistarāṅgopadeśa*) (139)³.

Ранний комментарий к тантре — комментарий Кшемараджи (ученика Абхинавагупты) — сохранился лишь на начальные пассажи текста. На те строфы, которые описывают собственно практические методы этой тантры, сохранились два комментария — незначительный по объему и малозначимый (в частности, для изъяснения обсуждаемых нами практик) комментарий Анандабхатты (бенгальского тантрика XVI–XVII вв.) и комментарий «Удьота» кашмирца Шивопадхьяи (XVIII в.). На последний в значительной степени приходится полагаться при трактовке практик «Виджняна-бхайрава-тантры» вообще, и в частности практик, связанных с *праной*, поскольку древний комментарий Кшемараджи на эту часть тантры не сохранился.

Практики «Виджняна-бхайрава-тантры», выражаясь современным языком, — это психотехники, позволяющие через работу с функциями сознания осуществить постоянство переживания феномена т.н. «недвойственного» (*advaya*) сознания, через которое адепт, снимая субъектно-объектное противостояние, интегрирует различные аспекты своего бытия в целостное переживание того блага, которое в тантре называется сознанием Шивы-Бхайравы. Оно находится за пределами двойственности, лишено дихотомизирующих тенденций (*nirvikalpa*). Оно есть самосознающее пространство (*saṃvidgagana*), не имеющее каких-либо ограничений и потому обладающее характеристикой всеведения и всемогущества (*sarvajñatā* и *sarvakarṭṛtā*). Оно присуще в качестве основы любому живому существу, являя себя через динамику бытия-становления света сознания (*prakāśa*) и через единое с ним самоосознание (*vimarśa*).

В общем случае базовым методом йогического праксиса, представленного в тексте тантры, является метод «помещения

³ Здесь и далее цифры в скобках — указание на строфы «Виджняна-бхайрава-тантры».

недискурсивной осознанности-внимания»⁴ в ту или иную зону психосоматики или же внешнего измерения индивида с наблюдением за последующим развитием динамики сознания по основным модальностям внутреннего и внешнего пространства.

Модели проявления этой динамики таковы: она может созерцаться как разворачивание-активация или сворачивание-растворение психических процессов; или переживаться как недифференцированность — через состояние потенциальности свернутого, «пустого» (*śunya*) сознания; или, наоборот, через максимальную предметную его наполненность (это может достигаться через описываемую в тантре технику одновременного удерживания зон внимания по нескольким направлениям, выражаясь современным языком, — сенсорную избыточность).

Динамика энергии сознания может созерцаться и опосредованно, через различные приемы «тренировки-культивирования» (*bhāvanā*) особых энергетических паттернов, включающих большой набор известных в тантре и йоге приемов по визуализации т.н. «центрального» (осевого) канала и энергетических центров в теле (с противопоставлением низа и верха, правого-левого, переживанием трансценденции границ тела и пр.). В тантре присутствуют методы порождения и созерцания движения особого типа энергии, трансформирующей состояния сознания, работа с визуальными переживаниями особых «сфер света», различными спонтанно возникающими переживаниями аудиальной модальности. Значительно число психотехнических приемов, использующих различные пространственно-временные «внешние» факторы среды. Это особые, символные для человеческого восприятия созерцания открытых пространств (например, чистого неба) или, наоборот, приемы сенсорной депривации (например, созерцание крошечной тьмы), использование тактовых характеристик внешних аспектов движения, эмоционально-эстетическая оценка внешних гармонических проявлений (например, музыки).

Все эти практики объединяет то, что в основе любой из них лежит наблюдение за самой динамикой сознания. А она, в свою

⁴ Санскритские формулировки, например: *cintayet* (28), *nirvikalpaṃ manaḥ kṛtvā* (31), *cittaṃ kṣipet* (68) и пр.

очередь, — есть движение универсальной энергии в различных степенях своей проявленности, которая в тантре персонифицирована фигурой богини — Девы-Шайви — супруги Шивы. Именно она ведет адепта к Шиве. В самой «Виджняна-бхайраве» (20) сказано: «Здесь [в этой тантре] Девы — ворота в Шиву»⁵. Эта динамика, проявленная в том числе и в телесных функциях, и есть в первую очередь движение жизненной энергии — *праны*, которая непосредственно явлена любому человеку, в частности в естественном, постоянно осуществляемом процессе вдоха-выдоха. Именно практика созерцания «тонкого», а также «грубого» (проявленного) движения *праны* и (в последнем случае) «работа» с процессами вдоха и выдоха открывают возможность прямого взаимодействия с базовыми процессами сознания. Очевидно, именно поэтому описание психопрактик, приводимых «Виджняна-бхайрава-тантрой», открывается и заканчивается изъяснением именно практик взаимодействия с *праной* в ее аспекте дыхания. Это же усиливается тем фактом, что практики «контроля дыхания» — *пранаямы* (*prāṇāyāma*) в общем случае⁶ — первая «составляющая» *анга* (*aṅga*) *шаданга-йоги* шайвитских тантр⁷.

Итак, дыхание и сознание неразрывно связаны. Изменение в одном неизменно влечет изменение в другом. Данное положение коррелирует с положениями «классической» йоги Патанджали (II. 49–51), предписывающей контроль за дыханием (*prāṇāyāma*) с целью обретения стабильности в созерцании, а также общим тантро-йогическим подходом, отраженным в многочисленных источниках по индуистской тантре и йоге⁸.

Одна из ранних тантр, «Сваччанда-тантра» (7.315), гласит: «Вначале следует завоевать прану, когда контролируется прана,

⁵ *śaivī mukhamihocyate.*

⁶ Существуют и другие перечни *анг* йоги.

⁷ Как считается, перечень из шести *анг* практики *шаданга-йоги* впервые встречается в «Майтраяния-упанишад» 6.18: *prāṇāyāmaḥ pratyāhara dhyānaḥ dhāraṇā tarkaḥ samādhiḥ śaḍaṅga ityucyate yogaḥ.*

⁸ Общее описание практики *пранаямы* в чрезвычайно важной для кашмирского шиваизма «Малини-виджая-утара-тантре» и др. сопутствующих источниках см.: [Vasudeva 2004: 383 ff.].

контролируется ум (манас); когда завоеван ум, в состоянии покоя светоносно проявляется высшая сущность (таттва)»⁹.

Таким образом, контроль за движением *праны* дает возможность осуществлять видоизменения сознания — движения контролируемого потока сознания в пространстве психосоматики. Иными словами, где находится в данный момент прана, там пребывает и человеческий дух. Как говорит тот же источник «Сваччханда-тантра» (4.374), «там где находится прана, туда движется и атман»¹⁰. Поясняя эту фразу, Кшемараджа указывает: «Сознание базируется на пране, и при помощи ее перемещается в то или иное место»¹¹.

Два важнейших «внешних» проявления движений *праны* — это двухтактный, поступательно-возвратный процесс выдоха (*recaka*) и вдоха (*pūraka*), который на внешнем плане отображает пульсацию-движение универсальной энергии *праны*. Движение по направлению «вперед», «вовне», «к становлению», т.е. то, что собственно и заключено в значение санскритского префикса *pra-*, в традиции обозначается словом *прана* (*prāna*). Движение же «к сворачиванию», «назад», «вниз» (значение префикса *apa-*) обозначает слово *apāna*¹².

Эти движения *праны* и *апаны* осуществляются циклично, вызывая колебания психики. Как справедливо указывает исследователь С. Васудева ([Vasudeva 2004: 384]), этот процесс удачно описан в «Горакшашатаке» (30–40) — тексте традиции йогов-натхов (которая имеет генетическую связь с монистическим шиваизмом Кашмира и дает начало повсеместно известной ныне практике *хатха-йоги*¹³):

⁹ *prāṇam eva jayet pūrvaṃ, jite prāṇe jitaṃ manaḥ/ jite manasi śāntasya param tattvam prakāśate.*

¹⁰ *tiṣṭhet sa yatra vai prāṇa ātmā tad gatim āpnuyāt.*

¹¹ *prāṇāśrayā samvit, taddvarena tat tat sthānam āpnoti.*

¹² Вообще, как справедливо отмечал исследователь и переводчик шлок «Виджняна-бхайрава-тантры» Д. Сингх, в текстах тантр следует различать три уровня значения термина *прана*: *прана* как универсальная энергия — *prāṇa-śakti*; *прана* как та или иная функция психосоматики; *прана* как процесс дыхания (см.: [Singh 1979: XV]).

¹³ Однако большинство ныне существующих школ современной хатха-йоги на Западе, да и в самой Индии, либо вообще не имеют никакой, либо имеют слабую связь с традицией аутентичной хатха-йоги.

Как мяч летит, подброшенный рукой, так и дух-душа (джива) не стоит на месте, движимая праной и апаной... Как сокол, привязанный [к руке] веревкой, взлетает, [а затем] снова возвращается, так и душа, привязанная к гунам, притягивается праной и апаной¹⁴.

Сознательно подходя к этому процессу, стремясь к полноте его интеграции с процессами внешнего и внутреннего измерений бытия, йогин обретает контроль над энергией сознания и обнаруживает в себе его источник — высшее недвойственное сознание, персонифицированное фигурой Шивы-Бхайравы. Практикуя созерцание движения праны, йогин зрит описываемые тем или иным образом (на уровне «внешнего», «грубого» движения энергии или на уровне «внутреннего», «тонкого» движения) процессы разворачивания и сворачивания вселенной — постоянную пульсацию энергии жизни.

В тексте «Виджняна-бхайрава-тантры» (24) говорится:

Высшая [энергия] (Parā) в виде висарги движется вверх, [как] прана, а вниз, [как] джива. При наполнении [осознанностью] (bharaṇāt)¹⁵ двух мест возникновения [движения энергии проявля-ется] состояние Полноты¹⁶.

Джива в данном стихе, как поясняет комментатор Анандабахатта, обозначает апану — «входящее» движение праны, которое приносит жизнь — *дживана*.

Комментатор Шивопадхья, когда дает шесть интерпретаций этой практики¹⁷, приводит ряд важных корреляций движения пра-

¹⁴ *ākṣipto bhujadaṇḍena yathoccalati kandukaḥ/ prāṇāpānasamākṣiptas tathā jīvo na tiṣṭhati... rajjubaddho yathā śyeno gato 'pi ākṣyate punaḥ/ guṇabaddhas tathā jīvaḥ prāṇāpānena kṣyate//*

¹⁵ «Наполнение» (*bharaṇa*) своим сознанием всего — одно из проявлений Шивы-Бхайравы, что в символическом истолковании слогов эпитета «Бхайрава» соответствует первому слогу *Bha-* (см. *варттику* Бхаскары на «Шива-сутру» 1.5. В «Тантралоке» Абхинавагуптой приводится семь символических истолкований эпитета Бхайрава).

¹⁶ *ūrdhve prāṇo hyadho jīvo visargātmā paroccaret/ utpattidvitayasthāne bharaṇādbharitā sthitih.*

¹⁷ В конце комментария к этой шлоке Шивопадхья разносит шесть приводимых им интерпретаций практики по трем, известным в Трике типам

ны с движением вселенской энергии в ее различных проявлениях. Его интерпретации теснейшим образом связаны с лингвофило-софскими осмыслениями природы реальности.

1) Так, комментатор указывает, что два места начала движения энергии, символизирующиеся двумя точками графического знака санскритской висарги (:), — это сердцевина человека (*hrd*), местопребывание подлинного «Я» — *aham*, центр психической активности, находящийся в центре груди и расположенный примерно на расстоянии 12 пальцев от неба (т.н. «внутренняя» *двадаша-анта*), и точка, находящаяся снаружи от тела на том же расстоянии 12 пальцев (т.н. «внешняя» *двадаша-анта*¹⁸).

Первая точка — это центр, откуда *прана* устремляется вовне, вторая — та, откуда *прана* (в виде *апаны*) возвращается назад в сердце. Из сердца исходит начальный импульс — первичное раскрытие энергии (*ādyasāktaspandonmeṣā*), пульсация изначального сознания *самвид*, находящегося в постоянном движении самоосознавания (*вимарша*), которое в кашмирском шиваизме также обозначают термином «пульсация» — *спанда*. Проявляясь в виде *праны* вовне, оно манифестирует все многообразие внутренних и внешних феноменов. «Помещая внимание», как говорит комментатор, «наполняя постоянно алертной (*nityonmiṣad*) изначальной вибрацией энергии сознания» этот дугообразный процесс движения сознания-праны, от момента начала выдоха (точка в сердце) до момента полной остановки движения-дыхания вовне, адепт переживает особое «состояние наполнения» (*bharitā sthitiḥ*), в котором проявится видение собственной изначальной «бхайравической природы» (*bhairavatābhivyaktir bhavati*).

2) Под движением *праны* следует также понимать тонкие процессы функционирования органов чувств. Когда высшая энергия, «постоянно освещающая собой все», в виде *праны* движется вперед-«вверх», то этот «тонкий поток *праны*» «дает жизнь» объектной

йогических средств — йогических созерцательных «погружений» (*āveśa*). Так, первая и вторая интерпретация принадлежат типу *śāmbhava*; четвертая и пятая — типу *śākta*; третья и шестая — *āṇava*.

¹⁸ Точка, до которой доходит поток выдыхаемого воздуха.

сфере (*viśayānuprāṇaka*), а под движением назад-«вниз» подразумевается функционирование высшей энергии как *апаны*, которая «присваивает объект» (*svīkrtsarvaviśaya*). Надлежит постоянно отслеживать место присутствия субъекта восприятия (*grāhakoṭpattisthāna*) в сердце, точку проявления объектной сферы (*grāhyoṭpattisthāna*) во внешней *двадашанте* и зону контакта субъекта и объекта (*meṃyasaṅghaṭṭapada*).

3) Помимо этого, по утверждению комментатора, в движении *праны* йогин созерцает т.н. «фонематическое разворачивание» вселенной. Переход от единства к множественности и наоборот описывается тантрами через концепцию манифестации вселенской энергии Речи, и каждому этапу, каждому аспекту этой манифестации соответствует определенный звук санскритской фонематической системы¹⁹. В этом движении высшая энергия «дает жизнь бесконечному [числу] выражений» (*aśeṣavācakānuprāṇako 'akāraḥ*). В своем движении «вверх» *прана* возникает из сердца в форме изначального звука -а-, а двигаясь «вниз» из точки внешней *двадаша-анты* как *апана*, репрезентируется звуком -sa-. Движение вселенской энергии между двумя точками *висарги* в форме высшего звука (*nāda*) символизируется звуком -ha-²⁰. В форме «круга энергий» (*mātrkācakra*) высшая энергия порождает все возможные ряды «означающих и означаемых»²¹. В соединении звука -а- и -ha-, так сказать в единстве поступательно-возвратного движения *праны*, — союз Шивы и Шакти.

4) Согласно Шивопадхьяе, движение *праны* «вверх» также проявляет разворачивание из абсолютного субъекта — «Я»

¹⁹ Это, в частности, раскрывается Абхинавагуптой в знаменитом трактате «Паратришика-виварана» (см.: [Singh 1988]). См. также замечательное исследование, посвященное этой стороне философии и практики кашмирского шиваизма: [Padoux 1992].

²⁰ Таким образом охватывается весь набор *варн* санскрита, репрезентирующий набор «материнских энергий» (*матрики*).

²¹ Возможно, здесь «означаемое» *vācyu* и «означающее» *vācaka* употреблены не в общем лингвофилософском смысле, но в значении терминов «шести путей» разворачивания вселенной, т.н. *ṣaḍadhvan*. *Vācyu* в таком случае означает *deśādhvan*, *vācaka* же — *kālādhvan*. Подробнее см.: [Padoux 1992: 330 ff.].

Шивы — трех базовых энергий: Воли, Знания и Действия (*icchājñānakriyāprasara*). Движение же *апаны* — это возвращение из внешней *двадаша-анты*, т.е. точки объекта, «этости» (*idanta*) энергии в форме «изволенного», «познанного», «сделанного» (*ṭṣaṇīyajñeyakārya*), т.е. той самой сущности жизни (*jīva*), которая «в виде лунного нектара является причиной жизни [существ] сансары»²².

5) Движение *праны* и *апаны* может рассматриваться соответственно как охватывающее т.н. «совершенный» («чистый») и «несовершенный» («нечистый») пути (*śuddhāśuddhādhvan*). Эти пути есть две фазы разворачивания высшего начала в 36 онто-гносеологических элементах бытия (*тамтв*) шиваизма²³. Высшая энергия в форме абсолютной свободы (*svātantryaśakti*) «раскрывается» (*jṛmbhate*)²⁴ как *прана*, движущаяся «вверх» в разворачивании пяти «чистых» *тамтв*, и как (движущаяся «вниз») *апана*, «присвоившая» набор «нечистых» *тамтв* («именуемых словом *нара*», т.к. они формируют собственно измерение бытия живых существ)²⁵. При «наполнении осознанностью» этих процессов движения энергии, охватывающих все *тамтвы* бытия, и при созерцании «включенности любого в любое» (*sarvasarvamayatvabhāvanayā*)²⁶ возникает состояние полноты, ведущее к переживанию «единовкусия» (*sāmarasya*).

²² *somarūpatayā saṁsārīṇām jīvitasthitihetūḥ*.

²³ «Чистый путь» — идеальное, вне пространства и времени разворачивание внутри *Анумтары* — «высшего начала» — *тамтв*: *Śiva, Śakti, Sadāśiva, Īśvara, Śuddhavidyā (Mahāmāyā)*; «нечистый путь» — 31 *тамтв*, конструирующая проявленное, ограниченное пространственно-временное измерение, называемое *нара* — «человек».

²⁴ Возможно понимание «открывает, разевает рот», т.к. энергия, как указывалось выше, — это «лицо Шивы».

²⁵ Движение *праны* и *апаны* в форме главных вселенских принципов — Шивы, Шакти и Нары — охватывает весь мир. Этой триадой объясняют одно из происхождений названия школы «Трика» («Тройка, триада») кашмирского шиваизма.

²⁶ «Любое в любом или все во всем» (*sarvam* — «любое, все») — так сказать «голографический» принцип организации бытия, один из важнейших принципов тантры, формулирующийся в текстах иногда как *sarvaṁ sarvātmakam, sarvasmin sarvam* и т.п.

б) Движение праны «вверх» уподобляют спонтанному, естественному звуку *-ha-*, восходящему из «обитали» высшего сознания, а возвратное, «нисходящее» движение *апаны* — звуку *-sa-*. Так спонтанно «движется и звучит»²⁷ высшая энергия в форме прекрасной «лебеди» (*haṃsīrūpā*)²⁸, постоянно произнося: *ahaṃ saḥ*, т.е. «Я [есть] То» — известная еще со времен Упанишад формула, означающая тождество корня человеческого сознания — *Атмана* и абсолютного начала мира — *Брахмана*. В этом движении *праны*-дыхания осуществляется «рефлексия самоузнавания *атмана*» (*svātmapratyabhijñānavimarśa*).

Как указывается в конце «Виджняна-бхайрава-тантры» (156), процесс вдоха и выдоха в виде этого повторения-*джапы* происходит постоянно. Это повторение известно как *аджапа-джапа* (спонтанное повторение):

*Днем и ночью двадцать одна тысяча шестьсот раз установленно [произнесение этой] джапы Богини — [но она] труднопостижима в конце [фазы] праны*²⁹.

В приводимом Шивопадхьяей комментарии к стиху³⁰ говорится: «*Хамса-хамса — эту мантру повторяет живое существо постоянно*». В комментарии к шлоке 156 Шивопадхьяя приводит множество символических отождествлений поступательно-возвратного движения *праны* с циклами смены дня и ночи, оппозициями солнца и луны, Агни и Сомы, рождения и смерти, двумя псами бога Ямы и пр.

²⁷ *Parā* — «Высшая богиня», тождественна энергии Речи, поэтому в тексте употребляется форма *issarati*, что может переводиться как «движется вверх, восходит», так и «звучит, произносит».

²⁸ Дугообразное, проявленное во вдохе и выдохе движение праны подобно изгибу шеи индийского гуся-лебедя. Помимо этого, слово *haṃsa* («гусь») состоит из двух слогов *ham* и *sa* — спонтанных звуков, возникающих при выдохе и вдохе. Отсюда широко распространенный в индийской культуре (в частности в веданте) образ гуся-лебедя как символа высшего начала — Парамабрахмана).

²⁹ *ṣaṭ śatāni divā rātrau sahasrāṇyekaṣṭiṣṭiḥ/ japo devyāḥ samuddiṣṭaḥ prānasyānte sudurlabhaḥ// 156//*. В среднем в минуту «мантра» произносится 15 раз (т.е. 15 циклов вдоха-выдоха). В сутки — 21 600 раз.

³⁰ Этот стих, возможно, также входил в корпус «Виджняна-бхайравы».

В практике «помещения внимания» в процесс исходящего и входящего потока *праны* осознанностью «наполняется» процесс, происходящий именно между двумя (внешней и внутренней) точками начала и конца поступательно-возвратного движения *праны*. Когда же внимание йогина сфокусировано на моменте естественной остановки этого процесса (в дыхании — естественной паузы, возникающей в конце каждого вдоха и выдоха), тогда практика в тантре (25) представлена следующим образом:

О, Бхайравы, [в момент], когда ветер [праны, двигаясь] вовне или внутрь парой разнонаправленных [потоков, на мгновение останавливается] и не возвращается [назад, в тот самый момент] через Бхайравы проявляется облик Бхайравы³¹.

Когда *прана* в виде дыхания, двигаясь дугообразно, останавливается снаружи на расстоянии двенадцати пальцев от нёба (или внутри, в сердце — центре сознания) и когда все активные процессы когниции на миг затухают, то йогин, соединяя это переживание с самоуглубленностью, имеет возможность узреть в себе проблеск реальности.

В данном случае имеется в виду естественная пауза в дыхании — момент конца вдоха и выдоха — естественная задержка дыхания (*kumbhakāvasthā*). Тогда сама энергия-*шакти* (*прана* или *апана* в движении, направленном вовне или внутрь), временно останавливается, и имеет место длящееся лишь миг (*kṣaṇamātra*) сворачивание ее активности, реализуется ее «пребывание внутри» (*antarmukhatva*). В это время проявляется единая для Шивы и Шакти природа света и самоосознания (*prakāśa* и *vimarśa*) — сам облик Бхайравы (*bhairavasya vapuḥ*). Задача практика — «поймать» этот момент и упрочиться в его осознании. Таким образом, постоянно происходящий процесс дыхания при его осознании становится путем, ведущим йогина к освобождению.

³¹ *maruto 'ntarbahirvāpi viyadyugmānivartanāt/ bhairavyā bhairavasyetthaṃ bhairavi vyajyate vapuḥ!*

Шивопадхья, описывая это, приводит следующую цитату:

Движения праны приносят освобождение, когда самоосознаются в своей природе. Тот человек, который постоянно осознает [процессы дыхания, такие как спонтанная] задержка и т.д., делает ли он что-то или воспринимает что-то [во всех этих действиях], он уже не субъект действия³².

Иными словами, у следующего этой практике не происходит накопление кармы, что постепенно ведет его к обретению чистого, не замутненного кармическими следами видения. В процессе движения *праны* и *апаны* Шивопадхья выделяет восемь фаз³³, через которые у всех живых существ естественным образом циклически, непрерывно проходит энергия. Осознание же фазы естественной остановки дыхания в самом начале движения *праны* и *апаны* (внутренней и внешней *кумбхаки*) доступно только опыту йогов (*yoginātevānubhāva*)³⁴. Это ведет к реализации центрирования энергии-*шакти*, обретению так называемой «срединной позиции» — *madhyadaśā*, при котором энергия переживается не как исходящее-входящее движение воздуха, но как более тонкое движение энергии-сознания. Развитие этого состояния является, так сказать, «мостом», переходом к работе с более тонкими состояниями *праны*. Текст так говорит о нем (26):

Через [развитие] недискурсивного (nirvikalpatayā) [состояния] энергия в форме воздуха не выходит и не входит [снова] — она распространяется в срединной [позиции, и через] нее [проявляется] природа Бхайравы³⁵.

Как говорит комментарий, при успокоении поступательно-возвратного движения *праны* и исчезновении дискурсивного,

³² *svasvabhāvatayā buddhā yadi syustarhi mokṣadāḥ/ yatkaroti yadaśnāti bodhenaitānanusmaran// kumbhakādīnnaraḥ so 'ntastatra kartā na kimcana/*

³³ Четыре в фазе *праны* и четыре в фазе *апаны*.

³⁴ Следует еще раз отметить, что эта практика в отличие от иных дыхательных практик, не предусматривает выполнение намеренной задержки дыхания.

³⁵ *na vrajena viśecchaktirmarudrūpā vikāsita/ nirvikalpatayā madhye tayā bhairavarūpatā//*

оценочного (*vikalpa*) мышления, энергия в ходе развития этой практики «распространяется <...> в обители срединного канала» (*madhyānādīdhānī*). Шивопадхья связывает эту практику с изъяснением знаменитой *шамбхави-мудры* — одной из главных «печатей», «паттернов» йогической практики в кашмирском шиваизме. В практике *шамбхави-мудры* объединяются созерцания внешней и внутренней среды, что ведет к переживанию их единства и «единовкусия». В этой практике йогин единомоментно направляет совокупность энергий органов чувств (т.е. зрение, слух и др. модальности) на соответствующие им объектные сферы и одновременно, пребывая в недискурсивном состоянии сознания³⁶, переживает основу своего сознания в модусе вибрации изначального сознания — *спанды*³⁷. Таким образом, направленное вовне внимание оказывается одновременно распределенным по всем модальностям, при этом одновременно созерцается сфера внутреннего. Шивопадхья приводит следующее описание этой мудры:

*Направленный внутрь немигающий взгляд вовне — такова бхайравы-мудра, сразу приносящая искомое состояние*³⁸.

«Срединная позиция» в тантре связана с описанием особого «свернутого» модуса энергии-*праны*, известного как *прана-кундалини*. Он, в частности, обсуждается Шивопадхьей в контексте комментирования *шлок* 154–155 в конце «Виджняна-бхайравы»:

Выйдет [как] прана и войдет [как] апана; скрученная [изначальной энергией] Воли, эта высшая [и одновременно] низшая Вели-

³⁶ Переживание чистого, недвойственного, недискурсивного (*нирвикальпа*) сознания — это также необходимая основа, «рабочая» позиция для других практик «Виджняна-бхайрава-тантры».

³⁷ *darśanādīnāṃ sarvaśaktīnāṃ samūhaṃ sve sve viśaye yugapadbhāvena prakṣipyā svaṃ svabhāvaṃ spandatattvātmakaṃ tadādīdhāramavalokya nirvikalpatayā <...>*

³⁸ *antarlakṣyo bahirdṛṣṭirnimeṣameṣavarjītā/ eṣā vai bhairavī mudrā sadyastatpadadāyini//*. У Кшемараджи в «Спанда-нирнае» в конце другой вариант: *iyam sa bhairavī mudrā sarvatantreṣu gopitā* — «такова бхайравы-мудра, скрытая в любой тантре».

кая богиня [становится] долгой; [она] — высочайшее место паломничества-кшетра³⁹.

Следующий [ее движению], пребывающий в ней [во время постоянного] блаженного жертвоприношения, исполненный этой богиней, [йогин] обретет высшего Бхайраву⁴⁰.

Шивопадхья поясняет, что энергия выходит из сердца вовне как свет сознания (*пракаша*), а внутрь движется как поток, несущий жизнь, оживляющий поток *апаны*. Поскольку траектория движения энергии изогнута (*прана* из сердца поднимается к носоглотке, затем выходит наружу, спускается во внешнюю *двадашанту* и наоборот), то это движение символизируют дугообразным элементом графического знака североиндийских систем письма, передающих звук *-ha-* (в деванагари — ङ). Этот процесс взаимного перехода *праны* в *апану* и наоборот образно называют «согбенным, кривым» — *кутила*⁴¹. Шивопадхья поясняет: его «кривизна» связана с действием начального возмущения абсолютно свободной энергии желания-воли Верховного Владыки (*vakratvamapi tasya svatantraparameśecchayaiva*), которая есть энергия-*прана* в ее «свернутой» (*кундалини*) в три с половиной оборота модификации, пребывающей внутри каждого существа⁴². Эта энергия, как свернутая пружина, пребывает в основании существа и, должным образом пробужденная, способна осуществлять его тантрическую трансформацию. Шивопадхья соотносит три с половиной оборота силы-*кундалини* с тремя известными в практике тантры и йоги тонкими каналами психо-

³⁹ Шивопадхья символически истолковывает слоги *kṣa* и *tra* слова «поле» — *кшетра* (*kṣetra*) — как соответственно: *sarvapaśānām kṣapaṇāt, sarvasya trāṇāt*, т.е. кшетра — это то, что «разрушает узы и то, что все спасает».

⁴⁰ *vrajatprāṇo viśejjīva icchayā kuṭilākṛtiḥ/ dīrghātmā sā mahādevī parakṣetraṃ parāparā// 154//*

asyāmanucaran tiṣṭhan mahānandamaye'dhware/ tayā devyā samāviṣṭaḥ paraṃ bhairavam āpnuyāt// 155//

⁴¹ *prāṇasya hakāralipivat kuṭilākṛtīvāt jīvo 'pi kuṭilāḥ*

⁴² *kuṇḍalinyā adhomukhyāḥ sārđhatrivalayākāratvāt tadantaḥsthā prāṇasaktirapi kuṭilā*

соматики: левым — *идой*, правым — *пингалой* и центральным, «срединным каналом» — *сушумной*. При этом *ида* и *пингала* соотносятся с двумя оборотами *кундалини* (по одному на каждый), а центральный канал *сушумна* — с полутора оборотами.

Мы остановились лишь на нескольких, на наш взгляд, важных для йогического праксиса интерпретациях понятия *прана*. Этим, конечно, не ограничивается участие *праны* в многочисленных теоретических и практических построениях, присутствующих в традиции кашмирского монистического шиваизма. Вообще говоря, в текстах, где говорится о движении, особенно о движении не в отвлеченном философском смысле, а в йогическо-практическом, речь заходит о *прана-шакти* — изначальной энергии в той или иной модальности, той или иной степени «проявленности». Она — то, к обретению чего стремятся йоги. Как говорит Шивопадхья в комментарии к обсуждаемому тексту, «в “*Виджняна-[бхайрава]-тантре*” *высшая Богиня трактуется как общий плод всех [практик]*»⁴³. Ведь в основе мира лежит самосознающее вневременное начало Самвид, а *прана*, толкуемая онтологически, — начальное его движение к становлению, движение высшей энергии, известной в кашмирском монистическом шиваизме как *Пара-шакти*. Как говорит Шивопадхья, «*Самвид модифицирует себя в начале как прана*» (*prāk saṁvit prāṇe pariṇatā*)⁴⁴.

Это движение проявлено во всех движениях человеческого существа, в частности, в актах человеческого восприятия. В учениях кашмирских тантриков есть ряд особых техник (представленных, например, в специфической для кашмирского монистического шиваизма практике *крама*), позволяющих детально отслеживать стадии когнитивного процесса как движение этой универсальной энергии. Эти практики через обнаружение-переживание во всех процессах когниции общей для них основы — энергии изначального осознания — ведут адепта к освобождению.

⁴³ *parā devī vijñānatantre sarvasādhāraṇā phalabhūtā nirdiṣṭā*

⁴⁴ Приводится Абхинавагуптой в «Тантралоке» (2, 142).

Библиография

Иванов В.П. «Виджняна-бхайрава-тантра» в традиции кашмирского шиваизма // Памятники письменности Востока. 2009. Вып. 11. С. 80–89.

Dyczkowski M. The Doctrine of Vibration. An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism. Delhi, 1989.

Gonda J. A History of Indian Literature. Vol. II, fasc. 1. Medieval Religious Literature in Sanskrit. Wiesbaden, 1977.

Goudriaan T., Gupta S. A History of Indian Literature. Vol. II, fasc. 2. Hindu Tantric and Śakta Literature. Wiesbaden, 1981.

Padoux A. Vac. The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras. Delhi, 1992.

Pandit B.N. Specific Principles of Kashmir Saivism. Delhi, 1997.

Singh J. Vijnānabhairava or Divine Consciousness. A treasury of 112 Types of Yoga / Sanskrit Text with English Translation, Expository Notes, Introduction and Glossary of Technical Terms by Jaideva Singh. Delhi, 1979.

Singh J. Parātrīśika-vivaraṇa. The secret of Tantric Mysticism / English translation with notes and running exposition by Jaideva Singh. Delhi, 1988.

Śrīsvacchandatantra / Ed. Dr. Paramahans Mishra 'Hans'. Varanasi, 2004.

Mālinīvijayottaratantram. Srinagar, 1922 (Kashmir Series of Texts and Studies. № XXXVII).

Vasudeva S. The Yoga of the Mālinīvijayottaratantra. Chapters 1–4, 7, 11–17. Critical edition, translation and notes. Pondicherry: Institute Francaise de Pondichéry, Ecole Francaise d' Extreme Orient, 2004 (Collection Indologie Pondichéry — 97).

The Vijnāna Bhairava / With Commentary Called Kaumadi by Ānanda Bhaṭṭa. Bombay, 1918 (KSTS. № IX).

The Vijnāna Bhairava / With Commentary Partly by Kṣemarāja and Partly by Shivopādhyāya. Bombay, 1918 (KSTS. № VIII).

Научное издание

Зографский сборник

Выпуск 3

Утверждено к печати Ученым советом МАЭ РАН

Редактор *Н.А. Паришкова*
Корректор *Е.З. Чикадзе*
Компьютерный макет *Н.И. Пащковская*

Подписано в печать 00.00.2013.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 00. Уч.-изд. л. 00.
Тираж 000 экз. Заказ № 00.

МАЭ РАН
190034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 3

Отпечатано в ООО «Издательство “Лема”»
199004, Санкт-Петербург, В.О., Средний пр., д. 24
izd_lemma@mail.ru