

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Что касается развития шаматхи, вы получаете комментарий опыта на основе среднего Ламрима и должны быть этому рады. И поскольку это комментарий опыта, вам необходимо медитировать на него – обдумывать пункт за пунктом. Это очень важно. Я даю вам это учение не в качестве интеллектуальной информации, а для того чтобы вы на его основе развивали шаматху. Поэтому породите сильную решимость: «В будущем я буду развивать шаматху», – и, вернувшись домой, начните развивать концентрацию. Может быть, у вас не будет большого прогресса, но с помощью этих наставлений, даже живя в городе, можно достичь первой или второй стадии. И так как это комментарий опыта, то вы сможете увидеть улучшения на собственном примере.

Когда искусный тренер показывает, как правильно выполнять прыжки в высоту, вы, используя эту технику, день ото дня учитесь прыгать все лучше. Тренер передает вам комментарий опыта, объясняет приемы, с помощью которых вы можете научиться прыгать выше. Точно так же, получив комментарий опыта по развитию шаматхи, медитируйте на его основе в повседневной жизни, и ваша концентрация будет улучшаться с каждым днем. Вы на собственном опыте сможете увидеть, что, если хорошо выполняли аналитические медитации, то развитие однонаправленной концентрации у вас идет гораздо быстрее. Если же вы не делали аналитических медитаций, и ваш ум не затронут великим состраданием, отречением и бодхичиттой, а движим восемью мирскими дхармами, то, сколько бы вы усилий ни прикладывали, у вас не получится развить концентрацию. Ваш ум будет блуждать, потому что вы допустили дебютную ошибку.

Когда ум сильно затронут состраданием и отречением, тогда снаружи не останется никаких объектов счастья, потому что появится ум, свободный от омрачений – единственно возможный объект вашего счастья. И даже если вы захотите концепций, они не придут. Это важнейший дебют. Тогда вы увидите, что наставления, переданные Ламой Цонкапой, драгоценны и абсолютно безошибочны. Таких четких наставлений я не нашел ни в одной из книг мастеров других школ.

Теперь о том, как развить шаматху. Эта глава объясняется в двух подзаголовках: первый – это связующая тема; второй – непосредственно о том, как развивать шаматху. Мы дошли до второго подзаголовка, состоящего из двух частей. Первая часть – «Как развить чистую и безошибочную концентрацию». Вторая часть – «Как развиваться по девяти стадиям концентрации в зависимости от чистой и безошибочной концентрации». Первая часть «Как развить чистую и безошибочную концентрацию» объясняется в трех разделах. Первый раздел называется «Что необходимо делать до того, как ваш ум сосредоточился на объекте медитации». Второй раздел – «Что нужно делать в тот момент, когда ваш ум сосредоточен на объекте медитации». Третий раздел – «Что надо делать после того, как ваш ум был сосредоточен на объекте медитации». Во время медитации эти три момента крайне важны.

Итак, первый раздел «Что необходимо делать до того, как ваш ум сосредоточился на объекте медитации» делится на четыре подраздела. Первый подраздел – выработка сильной решимости бороться с ленью. Второй – рассмотрение четырех противоядий от лени. Третий – цитата о четырех противоядиях. Четвертый – размышление о качествах концентрации или шаматхи.

В первом подразделе говорится о том, что пока ваш ум не сосредоточился на объекте медитации, самое главное препятствие для вас – это лень. Меня это тоже касается – Учитель дал мне все необходимые инструкции, но моя лень мешает, не дает мне развивать концентрацию. Лама Цонкапа говорит, что в самом начале необходимо устранить лень, которая не дает приступить к сосредоточению с удовольствием. В противном случае, даже

если вы разовьете какой-то уровень концентрации, то из-за лени не сможете идти дальше. Поэтому перед тем, как приступить к развитию концентрации, вы должны узнать, как устранить лень, и выработать сильную решимость: «Я не позволю себе поддаться лени и буду с ней бороться».

Во втором подразделе объясняется, каким образом применять четыре противоядия от лени, но для начала вам нужно знать, что это за противоядия. Лама Цонкапа говорит, что конечное противоядие от лени – это безмятежность тела и ума. Когда вы разовьете высокую концентрацию – достигнете шаматхи, тогда в вашем теле начнет циркулировать особая энергия. Вы обретете безмятежность тела, благодаря которой успокоится и ваш ум, тогда в нем уже не возникнет ни малейшей лени. После обретения безмятежности тела и ума любые духовные практики или медитации будут для вас невыразимым наслаждением, счастьем высочайшего уровня. И если вы захотите выполнять духовную практику, уже никто не сможет вам помешать или остановить вас. Вам будет нравиться развивать свой ум.

Безмятежность тела и ума – высшее противоядие от лени – возникает благодаря энтузиазму. Что под ним подразумевается? Когда у вас еще нет безмятежности тела и ума, но благодаря долгим размышлениям о преимуществах медитации и развития шаматхи, вы себя не заставляете выполнять практику, а получаете от нее удовольствие, то это и есть энтузиазм. Это второе противоядие от лени. Энтузиазм появляется от вдохновения к развитию ума и достижению шаматхи. Чем сильнее ваше вдохновение к медитации, тем сильнее будет проявляться энтузиазм. Вдохновение – это не только причина энтузиазма, но и противоядие от лени, пусть не очень эффективное, но чем больше у вас вдохновения, тем меньше ваша лень.

Откуда возникает вдохновение? Из веры. Здесь Лама Цонкапа говорит, что имеется в виду вера не в Будду, Дхарму и Сангху, а в достоинства концентрации. Когда вы безоговорочно верите в то, что шаматха обладает высокими качествами, что благодаря развитию концентрации вы получите невероятные преимущества, – это и называется верой. Поэтому важно думать о достоинствах шаматхи, одно из которых состоит в том, что ваш ум становится острым и пронизательным. Благодаря этим качествам, вы эффективнее будете выполнять аналитические медитации на Ламрим и гораздо легче сможете достичь реализаций отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту.

Посмотрите на жизнеописание Миларепы: он за две недели смог реализовать отречение и за месяц – развить бодхичитту. Почему он так быстро достиг реализаций? Потому что до этого, служа своему Духовному Наставнику, Миларепа очистился от тяжелой негативной кармы и накопил высокие заслуги. Кроме того он был добрым и сострадательным человеком еще до того, как начал изучать философию. Да, Миларепа убил много людей, но сделал это не по своей воле. Когда скончался его отец, и дядя присвоил себе наследство, мать постоянно ругала Миларепу: «Ты – не мой сын, если не отомстишь за это», – и у него не осталось выбора. Он изучил черную магию и с ее помощью уничтожил дядю и его сторонников. Но затем Миларепа раскаялся в содеянном и подумал: «Сколько же вреда я причинил! Моя жизнь бессмысленна. Я должен найти Дхарму». Поэтому у него было сильное сострадание. Будда говорил, что, впереди любой практики бодхисаттвы, подобно дыханию, должно идти сострадание, тогда практика будет эффективна. Благодаря великому состраданию Миларепе было легче развить шаматху, ставшую главной причиной быстрого достижения реализаций отречения, бодхичитты и т.д.

Развить шаматху – это самое трудное. Но как только вы ее достигните, вам уже не о чем будет беспокоиться. Шаматха подобна быстроходной машине – пока другие бегут вперед, вы можете спокойно отдыхать, потому что с ее помощью в любой момент их догоните. Я

всегда говорю своим друзьям, что, развив шаматху, смогу расслабиться. Чтобы осознать необходимость развития шаматхи, размышляйте о преимуществах, которые сможете обрести с ее помощью. В этом тексте они не упоминаются, но подробно излагаются в обширном Ламриме – возьмите оттуда и постарайтесь породить в своем уме сильную веру – противоядие от лени.

Третий подраздел. В нем Лама Цонкапа приводит цитату о четырех противоядиях от лени из коренного текста «Ута»: «Пребывай и пребывай на этом. Это причина и результат». О чем здесь говорится? «Пребывай» означает вдохновение. Когда вы его развиваете, оно помогает вам пребывать в концентрации. То есть, вдохновение – это сила, подталкивающая вас к сосредоточению на объекте медитации. «Пребывай на этом» говорит о более сильном пребывании, об энтузиазме. «Причина» подразумевает причину вдохновения и энтузиазма, то есть речь идет о вере в качества шаматхи. «Результат» – это безмятежность тела и ума, то есть абсолютное противоядие от лени.

В четвертом подразделе Лама Цонкапа говорит о преимуществах развития высокой концентрации. Благодаря достижению высокого сосредоточения, вы сможете развить шаматху, и как следствие – обретете ментальную и физическую безмятежность. Тогда ваш ум будет входить в позитивное состояние спонтанно, и вы будете получать от этого удовольствие. Ваш ум полностью отвернется от любых вредоносных действий и больше не захочет породить негативное состояние.

Когда вы разовьете шаматху, у людей будет складываться впечатление, что у вас вообще нет омрачений. На самом деле они у вас будут, но не будет проявленных омрачений. Приведу пример. Если взболтать воду в пруду, то грязь всплывет на поверхность. Если же остановить руку, которая мутит воду, то грязь автоматически осядет на дно. Тогда будет казаться, что вода – чистая. Но в действительности это не совсем так – грязь находится на дне, и снова всплывет, если взболтать воду. Аналогично этому ваш ум постоянно загрязнен, потому что вы все время его взбалтываете. Когда вы разовьете шаматху, тогда он будет подобен пруду, в котором грязь осела на дно, то есть будет казаться, что у вас вообще нет омрачений.

Лама Цонкапа говорит, что после развития шаматхи любая духовная практика будет мощной. Вы легко сможете реализовать отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту. А если приступите к тантрической практике керим, то она будет настоящей – вы отчетливо увидите мандалу. Также, если после развития шаматхи вы обратитесь к поиску абсолютной природы себя и феноменов, то сможете ясно увидеть, каким образом они пусты от самобытия. Здесь приводится следующий пример. Темной ночью горит маленький масляный светильник, ветер колышет его небольшое пламя. Если в этих условиях вы посмотрите в книгу, написанную мелким шрифтом, то практически ничего не увидите, а если и начнете читать, то есть опасность, что прочтаете что-то неправильно, потому что пламя колышется ветром. Если же ветра нет, огонь светильника горит ярко, и у вас есть увеличительное стекло, то вы легко и безошибочно прочтете все, что написано в книге. Точно так же с помощью шаматхи вы сможете познать абсолютную природу феноменов совершенно правильно, в чистом виде.

С такой основой как шаматха можно обрести ясновидение и чудодейственные силы. Это важнейший фактор для принесения блага всем живым существам. Об этом же говорил Атиша. Опираясь на шаматху, вы сможете развить випашьяну, познающую пустоту. Между концептуальным познанием пустоты при випашьяне и обычным концептуальным познанием пустоты существует большая разница. До развития шаматхи, даже если вы познаете пустоту концептуально, это никогда не перейдет в прямое постижение пустоты, сколько бы вы ни медитировали.

Чтобы достичь прямого, йогического познания пустоты, необходима випашьяна. Тогда у вас будет настоящее видение. В сравнении с прямым постижением это познание пустоты – не слишком четкое, но в сравнении с обычным концептуальным познанием оно – очень ясное. Шаматха помогает видеть отчетливо. Сейчас ваша пустота – совсем детская, как и Махамудра и Дзогчен человека, у которого нет шаматхи. Без бодхичитты невозможно быть практиком Махаяны, а без прибежища – буддистом. Это абсолютно точно – без бодхичитты, прибежища и шаматхи Дзогчен и Махамудра являются не буддийскими практиками, а какими-то ньюэйджевскими – практиками двадцать первого века.

Лама Цонкапа говорит, что с обретением союза шаматхи и випашьяны, у вас появится большой шанс подсечь сансару под корень. Тот из вас, кто постоянно размышляет о вращении в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, услышав, что сансару можно подсечь под корень, вероятно, подумает с облегчением: «Неужели это действительно возможно – освободиться из тюрьмы сансары?» В настоящий момент вы не видите тюрьму как тюрьму, поэтому наставления о том, как выйти из нее, не так интересны для вас. Вы подобны рабам, не знающим, что они – рабы. Раб, который не знает, что он – раб, является постоянным рабом.

До этого момента вы были постоянными рабами омрачений, потому что также не знали, что таковыми являлись. Исследуйте и увидите, что вы действительно – рабы своих омрачений. Когда я вас днем прошу что-то сделать, вы еле-еле это выполняете. Но, когда ваши омрачения даже среди ночи отдают вам приказ, вы сразу же его исполняете. Например, если привязанность приходит к вам ночью и спрашивает: «Где ваша красивая одежда?» – вы тут же включаете свет и начинаете ее искать. Вы не говорите, что хотите спать и поищите одежду завтра. Это и есть настоящий раб омрачений. Все вы таковыми являетесь, и в этом – ваша критическая ситуация. Поэтому сейчас вам нужно думать о том, как освободиться от этого рабства. Единственный способ – это развитие шаматхи. Скажите себе: «Если я смогу развить шаматху, то смогу обрести нож мудрости, напрямую постигающей пустоту».

Лама Цонкапа говорит, что с обретением шаматхи, во-первых, вам будет проще достичь других реализаций высокого уровня, а, во-вторых, с шаматхой они не придут в упадок. Также, как только вы обретете шаматху, у вас появится феноменальная память – услышав что-либо однажды, вы уже никогда этого не забудете. Во времена Будды многие его ученики обладали такой памятью. Они легко развивали шаматху, потому что имели сильную веру и высокие отпечатки из предыдущих жизней. И поскольку у них была феноменальная память, то все учения, которые давал Будда, они хранили в уме и могли сказать, в какое время давалось то или иное учение. В дальнейшем ученики записали все учения, и так появились восемьдесят четыре тысячи томов, которые сейчас есть у нас.

С обретением феноменальной памяти понимание Дхармы вам будет даваться гораздо легче. Однако достичь реализаций и укротить свой ум – совсем непросто. Если Учитель дает вам безошибочное учение, и у вас есть интерес к тому, чтобы понять это учение, то вы сможете обрести правильное понимание. Но, если Наставник дает вам ложное учение, то даже если у вас есть энтузиазм, – это будет бесполезно.

Итак, первый раздел окончен. Переходим ко второму – «Что нужно делать в тот момент, когда ваш ум сосредоточен на объекте медитации». Он делится на два подраздела. Первый – определение объекта медитации, на котором вы собираетесь сосредоточиться. Второй – как установить свой ум на выбранном объекте медитации. Первый подраздел объясняется в двух частях: общие и специфические объекты медитации для развития шаматхи. Первая часть –

общие объекты медитации – состоит из двух пунктов: первый – непосредственно общие объекты медитации; второй – какой объект необходимо выбрать для медитации.

Первый пункт является общим, он связан с главной темой, но не предназначен непосредственно для развития шаматхи. Общим объектам медитации учил Будда. Здесь сказано, что все феномены включены в восемнадцать элементов. Будда в сутрах объяснил большое количество различных объектов медитации: пронизывающие объекты медитации, объекты медитации для осуществления цели, для уменьшения омрачений, объекты медитации ученых – шестнадцать аспектов четырех благородных истин и т.д..

Второй пункт – какой объект необходимо выбрать для медитации. У всех есть разные слабые места. Если это сильная привязанность, то следует медитировать на уродство объектов привязанности. Если вы привязаны к своему телу или телу другого человека, то медитируйте на скелет, на то, из чего состоит тело, на плоть и т.д. Это поможет уменьшить привязанность, в противном случае она станет препятствием на пути развития шаматхи. Если ваша слабость – гнев, то вам нужно медитировать на сострадание. Если ваш ум постоянно блуждает, и вы не можете его контролировать, то вам следует выполнять дыхательную медитацию. Чтобы сделать ум острее, необходимо получать учение и выполнять аналитические медитации. Некоторые мастера говорят о том, что в качестве объекта медитации для развития шаматхи можно выбирать, например, семечко, или какой-то цветок. Это неверно, это означает, что они не понимают цель медитации на шаматху.

Вторую часть – специфические объекты медитации – Лама Цонкапа объясняет в восьми пунктах. Первый пункт. Блуждающий ум является препятствием для развития шаматхи, поэтому не следует сразу переходить к объекту медитации. Сначала нужно сделать упор на дыхательной медитации. Это поможет остановить блуждание ума и привести его к нейтральному состоянию, тогда вам будет легче установить его на объекте медитации.

Второй пункт. Лама Цонкапа и другие мастера, цитаты которых он приводит в тексте, – Атиша, Камалашила и т.д. – рекомендовали выбирать образ Будды в качестве объекта медитации, при этом надо представлять перед собой живого Будду.

Третий пункт. Здесь приводятся преимущества выбора Будды в качестве объекта медитации. Чтобы стать буддой, необходимо в течение трех неисчислимых эонов накапливать добродетели. Однако Будда сказал: «Кто бы ни увидел мое тело, кто бы ни подумал обо мне, пусть он накопит очень высокие заслуги». Поэтому, выбирая Будду в качестве объекта медитации и сосредотачиваясь на этом образе, вы накапливаете высочайшие добродетели. Вместе с Буддой вы можете визуализировать все Поле Заслуг. Это полезно не только для накопления добродетелей посредством подношений, но и для очистительных практик и вознесения молитвы.

Если вы, умирая, будете четко визуализировать перед собой Будду или Поле Заслуг, то вам не потребуются пхова, потому что это и так уже будет пховой. Если во время смерти вы вспоминаете о своем Духовном Наставнике, о Будде, то, сколько бы негативной кармы вы ни создали, на одну жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах. Также Лама Цонкапа подчеркивает, что, если вы хотите выполнять практику керим и добиться хорошей концентрации в визуализации божества и мандалы, то в первую очередь, в качестве объекта медитации полезно выбрать образ Будды.

Если же в качестве объекта медитации вы выберете не Будду, а, допустим, чашку, то, может быть, и разовьете концентрацию, но одновременно с этим будете попросту терять время, потому что в чашке нет ничего особенного. Однако бывают исключения. В качестве

примера расскажу историю из прошлого. Духовный Наставник хотел, чтобы его ученик развил концентрацию, но, какой бы объект медитации он ему ни давал, у ученика ничего не получалось. Тогда Учитель стал думать, какой же подходящий объект медитации найти для него. Ученик был сильно привязан к одной девушке, и Духовный Наставник спросил его, может ли он визуализировать ее лицо. Ученик ответил, что может и очень четко. Тогда Учитель, у которого не осталось выбора, сказал: «Хорошо, в качестве исключения концентрируйся на этом объекте». Так ученик смог развить шаматху, выбрав лицо девушки в качестве объекта медитации. Кто знает, может быть, это была дакия.