Отрывок из книги «Шаматха и махамудра» Дост. Геше Джампа Тинлея

**ПОДГОТОВКА К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ**

* 1.
	2. **Четыре основы для развития шаматхи**

Для медитации на шаматху необходимо иметь *четыре основы*, четыре стратегии: правильная мотивация, ясное понимание Дхармы, выполнение практик нёндро и шесть благоприятных условий для развития шаматхи.

Первая основа — *правильная мотивация*. Мотивация должна быть такой: «Чтобы сделать свой ум здоровым, чтобы обрести мудрость познания пустоты, я хочу развить шаматху». Это мотивация отречения. Еще более высокий уровень мотивации — мотивация бодхичитты, великое сострадание: «Чтобы приносить пользу всем живым существам, помогать им, необходимо ясновидение. Поэтому я хочу развить шаматху». Атиша говорил, что без ясновидения вы не можете эффективно приносить благо живым существам. А для того чтобы породить ясновидение, необходима шаматха. Если с такой мотивацией вы будете развивать шаматху, даже находясь в однонаправленной концентрации, вы каждый миг будете накапливать огромные заслуги, потому что ваша мотивация — бодхичитта. Если же вы развиваете шаматху с нейтральной или негативной мотивацией, какую-то концентрацию развить вы можете, но никакой позитивной кармы не создадите. Поэтому я напоминаю, что в начале практики мотивация очень важна.

Представьте, что ваша духовная практика — это игра в шахматы, а я — ваш тренер. Белые фигуры — позитивные состояния вашего ума, а черные — негативные. На доске происходит поединок между вашими позитивными и негативными состояниями ума. В настоящий момент ваш противник, играющий черными фигурами, это гроссмейстер, мастер, а вы пока просто любители. Поэтому негатив доминирует: его ферзь активен, он контролирует все позиции. Ваш ферзь не действует, слон сам закрыл себе все ходы. Но у белых фигур всегда есть преимущество. И я сейчас показываю вам, как открыть свой потенциал.

Когда вы понимаете, что ваш ум по-настоящему пристрастился к негативным эмоциям, это очень хорошее открытие. Вам трудно породить позитивные эмоции, а негативные возникают очень легко. И в настоящий момент вам необходимо излечить это пристрастие к омрачениям. Когда к вам приходит мысль, что вы какой-то особенный человек, подумайте: «Да-да, я особенный — в отношении одной из этих негативных эмоций». А некоторые «особенны» сразу по трем направлениям: лени, гневу, привязанности.

Будда говорил, что глупый человек, который знает, что он глуп, мудрее, чем глупец, считающий себя умным. В сансаре мы все, с точки зрения арьев, глупые существа. Услышав несколько слов похвалы, мы радуемся, а из-за мелкой критики сильно расстраиваемся. Мы воспаряем, испытав кратковременное счастье, и падаем духом, когда приходится немножко страдать. Это детское поведение. Взрослые в духовном отношении знают, что похвала вредна, а критика полезна.

Медитация на темы Ламрима и порождение правильной мотивации — как дебютный ход в шахматах, определяющий дальнейшую стратегию вашей игры. Когда тренер показывает, к каким ходам эта стратегия приведет впоследствии, у его ученика открываются глаза. До этого он не знал тонкостей, просто слепо верил: «Так надо, потому что так сказал мой учитель». Но в буддизме слепая вера неприемлема. Те, кто в жизни опирается только на догмы, сталкиваются с различными проблемами. Поэтому важно, чтобы все ваши действия основывались на ясном понимании. Тогда счастье будет порождаться из глубины вашего сердца, и вы будете рады что-то сделать.

Итак, следует убедиться в важности правильной мотивации для развития шаматхи. А чтобы сделать прочной свою мотивацию, старайтесь как можно чаще проводить аналитические медитации на темы Ламрима. Это необязательно делать в затворничестве. Аналитическими медитациями можно заниматься и в повседневной жизни. Допустим, если вы размышляете о непостоянстве и смерти в течение дня, даже смена погоды может напоминать вам об этом. Вы смотрите на часы, и это тоже напоминает вам о непостоянстве. Стрелка не останавливается, все время в движении — это непостоянство. Все учит вас непостоянству. Течение реки не останавливается ни на миг, и все ее воды впадают в океан. Точно так же жизнь не замирает ни на мгновение, и однажды наступит смерть. День рожденья — дата, приближающая к смерти. Если хотите праздновать его, говорите: «Я праздную день приближения к смерти». Тогда это будет буддийский праздник. «Сегодня я стал еще ближе к смерти. Приходите, мои друзья. Возможно, мы встречаемся в последний раз».

В другие дни делайте акцент на развитии любви и сострадания. Старайтесь смотреть с точки зрения тех, кто рядом. Глядя на людей вокруг, думайте: «Пусть все их желания исполнятся, пусть они никогда не будут страдать. Пусть все их страдания падут на меня. Я один, а их много, поэтому все свои достоинства и заслуги я отдаю им. Пусть все их желания исполнятся. Пусть они всегда будут счастливы!» Если в течение минуты вы будете думать так, то накопите невероятные заслуги. Это гораздо лучше, чем, закрывшись в каком-то месте, начитывать мантру и надеяться, что придет какое-то божество и подарит вам благословение, после чего вы станете необычным человеком.

Итак, в повседневной жизни будьте добрыми, размышляйте о том, как страдают другие люди, и желайте им избавления от страданий и подлинного счастья. Медитация на любовь и сострадание укрепляет вашу внимательность и памятование в отношении доброты других людей. Когда в течение дня вы стараетесь порождать любовь и сострадание, пытайтесь вспоминать обо всем хорошем, что по отношению к вам делали другие.

От обдумывания позитивных положений в следующий же миг вы обретаете позитивный результат. И наоборот, порождая негативные эмоции, в следующий же миг вы видите негативный результат — они лишают вас покоя. В нашем мире нет ни одного человека, который мог бы сказать: «Сегодня я так разозлился! Как я счастлив!» Нет! Все, кто испытывает гнев, страдают от этого.

Мастера традиции Кадампа в своих учениях передали множество тонких наставлений. Первое, что они говорили: «Помните о доброте других». Второе: «Сорадуйтесь заслугам других». Третье: «Наш враг находится внутри вас, уничтожьте его».

Итак, мы закончили тему мотивации.

Второе — *ясное понимание Дхармы* — тоже важная стратегия для развития шаматхи. Одной лишь чистой мотивации недостаточно. Необходимо знать все техники и получить целостные наставления о развитии шаматхи. Например, химику, чтобы провести правильную реакцию, нужны определенные компоненты. Если отсутствует хотя бы один, ничего не выйдет. Так же и здесь: сколько бы вы ни молились, результата не получите. Поэтому в буддизме говорится, что тренировка в виде миллиона подходов не главное, главное — выполнять практику эффективно. Человек, который знает, какие компоненты нужны, один раз проводит опыт и сразу же получает результат. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Когда медитируют два человека, один с отличным знанием Дхармы, а другой со слабым знанием, хотя оба имеют чистую мотивацию, результаты их практики будут различны».

Вот почему получить подробные учения — вторая важная стратегия для развития шаматхи. Необходимо получать учение таким образом, чтобы не просто знать положения, а слушать их снова и снова, тогда у вас появится убежденность в этих положениях, вы разглядите механизм. Не разобравшись в механизме, вы, кроме слов, ничего не поймете. Например: какое бы учение ни давал Его Святейшество, для меня это всегда интересно. Я вновь и вновь нахожу в нем очень тонкие моменты. Хочу по этому случаю вспомнить историю: один высокий мастер Кадампы пошел слушать учение другого учителя. Друзья спросили его: «Почему вы пошли слушать учение?» И он ответил: «Я ничего нового не услышал, но понял сегодня много нового».

Много лет назад я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, там же была группа геше. Мы часто проводили диспуты, я начинал их. А на следующий день Его Святейшество давал учение по Ламриму. И я сказал этим геше, что завтра будет очень интересная тема учения по прибежищу. Мне ответили: «Прибежище? Что тут интересного?» Мне сказали, что если бы было учение по теории пустоты, тогда было бы интересно. А я ответил на это: «Нет-нет, тема прибежища — очень интересное учение». Я сказал, что все учения входят в учение по прибежищу. И на следующий день произошло то, что я и прогнозировал. Его Святейшество Далай-лама все учение по Ламриму включил в одну-единственную тему прибежища. Он объяснил, что такое Дхарма, рассказал, что Дхарма, в которой мы принимаем прибежище, — это благородная истина о пресечении и благородная истина о пути. Он объяснил, что такое благородная истина о пресечении и с точки зрения школы Читтаматра, и с точки зрения школы Мадхьямака Прасангика. Таким образом, Его Святейшество включил в это учение всю теорию пустоты. Когда мы вернулись, я сказал одному геше: «Тебе было скучно на учении?» Он ответил: «Нет! Далай-лама — Будда! Только он может передать такое учение!» Настоящее понимание Ламрима должно быть таким, как в примере с подушкой. Вы трогаете один ее уголок, из-за этого колышется вся подушка. Таким же должно быть и понимание Дхармы: вы затрагиваете одну тему, а в движение приходят все. Значит, вы что-то поняли.

Когда у вас появится чуть больше понимания, вы станете совершенно другими людьми. Океан мудрости так велик, что вам станет стыдно быть высокомерным. Поэтому люди, которые по-настоящему понимают Дхарму, становятся более скромными. Один геше, который замечательно вел диспуты по логике, умирая, плакал. Друзья этого геше спросили у него: «Почему ты плачешь?» «Я плачу не потому, что боюсь смерти. Я плачу потому, что раньше, когда в монастыре я вел диспуты, я не понимал Дхарму, я понимал только слова. С тех пор прошло несколько лет, и я начал по-настоящему понимать Дхарму. Но у меня закончилась драгоценная жизнь, не осталось времени. Поэтому я плачу. А вам очень повезло. Пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, не упускайте ни одного мгновения. Кто знает, сможете ли вы в следующей жизни обрести еще раз такую драгоценную жизнь», — ответил он. Эта история глубоко тронула мое сердце.

Никогда не говорите, что вам достаточно знаний. Лама Цонкапа говорил: «Арья, у которого есть прямое познание пустоты, не довольствуется получением учения». Такие арьи путешествуют из одной чистой земли в другую, для того чтобы получать учение у Будды и других высоких мастеров. А когда вы собираетесь получать учение, покупаете билет, едете — это тоже практика Дхармы. Вся эта подготовка будет накоплением заслуг. Когда у вас есть мотивация кого-то убить, все действия, которые вы планируете, — это негативная карма. Какой-то человек хочет уехать в Бурятию, чтобы там кого-то убить, а вы — чтобы получить учение. Вы вместе отправляетесь на вокзал, покупаете билет, но вы создаете позитивную карму, а тот, другой, — негативную, хотя действия осуществляете одинаковые. Ваши действия одинаковы, но мотивация различается.

Третий важный фактор для медитации на шаматху — *практики нёндро*. В качестве подготовки вы проводите затворничество по прибежищу, Ваджрасаттве, Гуру-йоге. Накопление заслуг, очищение от негативной кармы — важная стратегия для развития шаматхи. Человек с большими заслугами, который длительное время занимался очищением от негативной кармы, сможет породить шаматху гораздо быстрее, потому что у него хорошая основа. Возьмем трех человек. У одного хорошая мотивация, но не слишком хорошее понимание Дхармы, он не накапливал заслуги, не очищался от негативной кармы, но сразу хочет развить шаматху. У второго хорошая мотивация, отличное знание Дхармы, при этом он не очищался от негативной кармы, не накапливал заслуг, но тоже хочет сразу же развить шаматху, торопится. А торопиться — большая ошибка. У третьего человека хорошая мотивация, качественное знание Дхармы, в частности знания о развитии шаматхи. Вдобавок к этому он длительное время очищался от негативной кармы и накапливал заслуги, выполнил все практики нёндро.

Когда эти трое будут медитировать, можно говорить о трех разных полях. Если вы сажаете семя, когда поле полностью готово, семя сразу прорастет; если поле не подготовлено вами, семя расти не будет. И это отличный пример, раскрывающий то, насколько важно накапливать заслуги и очищаться от негативной кармы. Если вы до сих пор не выполнили очистительных практик и не накопили достаточно заслуг, не обманывайте себя и не занимайте впустую место, где могли бы медитировать другие.

Очистительными практиками и накоплением заслуг необходимо заниматься и в повседневной жизни. Без этого есть риск во время медитации сойти с ума. Если не выполните практики нёндро, поле вашего ума будет сухим. Это будет не просто сухое поле ума, на нем будет множество камней и различной сорной травы.

Первая практика в нёндро — практика прибежища. Она предназначена одновременно и для очищения, и для накопления заслуг. На поле вашего ума с ее помощью вы устраняете всевозможные камни, а также орошаете его водою заслуг. Тогда поле вашего ума становится немного более подготовленным.

Хочу отметить, что в духовной области без получения прямой передачи какой-либо практики от Учителя очень трудно достичь реализаций. Если вы не верите мне, можете идти по любому пути, но своим близким ученикам, тем, кто мне доверяет, я напоминаю о важности получения прямой передачи.

Марпа, как и его Гуру Наропа[[1]](#footnote-2), говорил, что без Духовного Наставника невозможно достичь реализаций, поэтому всем сердцем положитесь на него. Великий индийский махасиддха Падампа Сангье[[2]](#footnote-3) писал: «Положитесь на Духовного Наставника. Он сможет помочь вам добраться до места назначения. Но если вы ему не доверяете, то никуда не придете». Однако, с другой стороны, это не означает, что следует делать все, что говорит Учитель. Например, если я попрошу вас продать дом или квартиру, а деньги принести мне, никогда не делайте этого. Думайте так: «Наверное, геше Тинлей проверяет меня, дурак я или нет». Всегда помните: если Наставник советует сделать что-то противоречащее Дхарме, не надо следовать его совету.

Однако и веру в Учителя в этом случае терять не следует. Скажем, Тилопа[[3]](#footnote-4) говорил Наропе: «Если бы у меня был хороший ученик, то он раздобыл бы мне принцессу в супруги». У Наропы не было никаких сомнений. Он не думал о том, что Тилопа очень любит женщин. Он сразу отправился добывать принцессу. В результате его сильно побили. Тилопа спросил у Наропы:

— Тебе больно?

— Да, очень больно.

— Ты сожалеешь о чем-то?

— Нет, не сожалею, — ответил Наропа.

— Нет ни боли, ни страданий, — произнес Тилопа и щелкнул пальцами, после чего у Наропы прошла вся боль.

Таким образом Наропа выдержал двенадцать испытаний и развил сильную и чистую преданность Учителю. Все те, у кого есть чистая преданность, за одну жизнь достигают состояния будды. Посмотрите в прошлое, изучите жизнеописания великих мастеров. Сколько бы ни выполняли практики люди, нарушившие преданность Учителю, они не достигали никаких реализаций, медитируя даже в течении кальп. Никто не создавал эту теорию специально — таков механизм кармы. Духовный Наставник невероятно добр, указывая нам путь к освобождению. А механизм кармы таков: чем более добр к вам человек, тем больше негативной кармы вы создаете, относясь к нему неправильно. Следующий по весомости объект после Духовного Наставника — ваши родители. Они к вам очень добры, и если вы плохо относитесь к ним, то накапливаете тяжелую негативную карму. И будды, и бодхисаттвы также заботятся о вас больше, чем о себе, поэтому если вы в их адрес произносите плохие слова, то карма будет тяжелой.

Учение о преданности Учителю — это не тибетское изобретение. Будда в коренных текстах ясно говорил о важности преданности. При этом неважно, является ли Духовный Наставник Буддой. Для вас он добрее, чем Будда. Именно он указывает вам путь. В Ламриме не говорится, что ваш Духовный Наставник — Будда. Сказано, что если вы будете видеть своего Наставника Буддой, в этом для вас будут одни лишь преимущества. Нельзя доказать, что Духовный Наставник — Будда. Говорится лишь о большой вероятности этого. В настоящее время Будда приносит благо живым существам. И для того чтобы им помочь, Будда может явиться даже в облике животного. Будда Майтрея, чтобы помочь Асанге, явил себя в облике собаки. Почему же Будда не может явить себя в облике Духовного Наставника, чтобы указать вам путь к освобождению? В отношении любого живого существа неизвестно, будда это или нет, но в отношении Духовного Наставника есть большая вероятность этого, потому что тому есть причины. Даже если он не Будда, но вы будете видеть его Буддой, то обретете блага опоры на будду.

Вот почему я прошу тех из вас, у кого есть преданность Учителю, содержать ее в чистоте. А если вы будете помнить, что не следует делать ничего противоречащего Дхарме даже по настоянию Учителя, то ложный наставник не сможет причинить вам вреда.

Для медитации шаматхи преданность Учителю также чрезвычайно важна. Если вы будете развивать шаматху с преданностью, то прогресс в ее достижении вероятен с точностью девяносто девять процентов. Я дам вам особые наставления о том, что ваш ум и ум Духовного Наставника неразделимы, я расскажу о специфических техниках, и тогда развить шаматху будет еще легче. Речунгпа[[4]](#footnote-5) смог развить шаматху за семь дней, и основной причиной была чистая преданность Учителю.

Четвертый важный фактор для развития шаматхи — *шесть благоприятных условий*. Эти шесть условий будут подробно рассмотрены в отдельной главе.

Итак, если вы заложите эти четыре основы, то на сто процентов у вас появится результат. Даже не сумев развить шаматху, вы сможете достичь ее третьей или четвертой стадии. И вы убедитесь на собственном опыте в том, что ум можно развивать. Вы поймете, что ум — это не мозг. Ум контролирует мозг, а также делает заключения: это правильно, это неправильно. Сам по себе мозг на это не способен. Но ваш ум с помощью мозга проводит анализ. Мозг, как компьютер, просто обрабатывает сигнал, а ум обладает творческой способностью, он сам является программистом. Но когда вы тренируете свой ум, одновременно с этим меняется, становится более активным ваш мозг. У людей, которые медитируют, активная часть мозга постоянно меняется. Сейчас наш мозг загружен всего лишь на три процента, а на девяносто семь процентов не работает. Когда наш ум активен, развивает концентрацию, мозг тоже становится активнее.

Все великие мастера прошлого, основываясь на подробных наставлениях о развитии шаматхи, достигали высоких реализаций. Лишь несколько мастеров, не получая подробных наставлений, тем не менее достигали реализаций, потому что получали такие наставления в предыдущих жизнях и у них оставались отпечатки. Но это исключение из правила. В этой жизни они получили лишь небольшой комментарий, благодаря чему и достигли реализаций. Но не думайте, что вы входите в число таких практикующих, не считайте себя особенными. Не «летайте» со своим эго, а получайте наставления и шаг за шагом продвигайтесь. Куда спешить?

В настоящий момент ваше эго хочет стать буддой очень быстро, и это неправильный подход к практике Махаяны и Ваджраяны. Но в нашем мире большинство людей не являются подходящими сосудами для практики Ваджраяны. Даже для практики Махаяны встретить подходящего человека очень большая редкость. И стать настоящим буддистом тоже большая редкость, в нашем мире настоящих буддистов очень мало. «Любителей буддизма» много, но настоящие буддисты встречаются крайне редко. Как и с футбольными клубами, настоящих игроков всего шестнадцать или двадцать, а вот фанатов этого клуба хоть отбавляй. Я бы не хотел, чтобы вы были «фанатами этого клуба». Я мечтаю, чтобы вы стали настоящими игроками, настоящими буддистами, а не просто любителями буддизма. И если ваше сострадание день ото дня становится все сильнее, а вы, чтобы каждый миг приносить благо живым существам, хотите стать буддой очень быстро, значит, вы подходящий сосуд для практики Ваджраяны.

Чтобы стать настоящими чистыми буддистами, в первую очередь необходимо соблюдать обет прибежища, обет не вредить другим. Для начала успокойтесь и расслабьтесь, не думайте слишком много, просто дайте своему уму отдохнуть. Ваш ум очень устал, он крутится в сансаре, бежит с ожиданием чего-то достичь и страхом что-то потерять. Все время вы думаете, что куда-то опаздываете, и хотите бежать быстрее своей тени, но это невозможно. Вы получите в своей жизни ровно столько, сколько создали кармы, а если вы пытаетесь обрести что-то, на что вы не создали причин, то не сможете, несмотря на все усилия. Какова карма, таков будет и результат.

Когда карма создана, все ваши желания осуществляются с первой попытки. Когда карма не создана, можно суетиться, но толку не будет. Если вы посадите семя перца чили, то, сколько бы ни поливали его медом, молоком, сахаром, яблоня из него не вырастет. Вот почему самое главное — добрая мотивация, добрый ум.

1. Наропа (1016–1100) — выдающийся йогин, один из основателей линии Кагью, бросивший настоятельство в монастыре Наланда после того, как понял тщетность «книжного» знания. До своей реализации перенес двенадцать тяжелейших испытаний от своего Учителя — Тилопы, прославился невероятной преданностью. [↑](#footnote-ref-2)
2. Падампа Сангье (ум. прибл. 1117) — великий индийский учитель, пять раз посещавший Тибет и оставивший последователям три линии учения Шидже. Учитель знаменитой йогини Мачиг Лабдрон (1055–1149 или 1031–1129), основательницы линии Чод, считающейся воплощением Еше Цогьял, ваджрной супруги Падмасамбхавы. [↑](#footnote-ref-3)
3. Тилопа (988–1069) — индийский махасиддха, воплощение Чакрасамвары, один из основателей линии Кагью. [↑](#footnote-ref-4)
4. Речунгпа (1084–1161) — один из основных учеников Миларепы и выдающихся представителей линии Кагью. Наставник Кармапы I, Дюсума Кхьенпы (1110–1193). [↑](#footnote-ref-5)