ЕЛО РИНПОЧЕ

КОММЕНТАРИЙ К ПРАКТИКЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

Улан-Удэ, 2010

Ело Ринпоче

Комментарий к практике осуществления безмятежности

ЕЛО РИНПОЧЕ

КОММЕНТАРИЙ К ПРАКТИКЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

Улан-Удэ, 2010

День первый

В этот раз я дам вам Учение по шаматхе.

Если мы будем рассматривать этот вопрос на основе Большого Ламрима, «Большого руководства на пути к Пробуждению», то наши занятия могут продлиться очень долго. Поскольку мы не располагаем столь долгим временем, мы будем рассматривать шаматху на основе Среднего Ламрима. На самом деле, самим Ламой Цонкапой этот текст был назван Малым Ламримом. Сейчас, когда мы классифицируем и приводим три Ламрима (Обширный, Средний и Краткий), то этот является Средним. Итак, мы будем рассматривать шаматху на основе Среднего

Ламрима.

Помимо других вопросов в Ламриме говорится о шаматхе и випашьяне. Хотя у бодхисаттв существует множество различных практик, их можно свести к шести совершенствам – шести парамитам. Из них последними двумя являются парамита сосредоточения (самадхи) и парамита мудрости (праджни). Парамита сосредоточения главным образом сводится к шаматхе. Посредством практики этой парамиты мы можем добиться реализации шаматхи (безмятежности). Хотя я думаю, не все будут её практиковать, развивать в себе, тем не менее, шаматха является одним из важнейших моментов пути развития, поэтому важно остановиться на этом вопросе.

Следующая парамита – мудрости. Мудрость бывает различных видов. Например, мудрость, постигающая относительное, относительный аспект. Среди относительных аспектов множество различных дхарм. Скажем, Миларепа говорил о

пяти великих науках как о том, что постигается относительной мудростью. Несмотря на то, что существует множество видов относительной мудрости, всё же основной или главнейшей является мудрость, постигающая абсолютный аспект.

Итак, развивая в себе мудрость, мы сначала должны анализировать объект, то есть пустоту, и посредством этого анализа достигаем его понимания, развивая в себе мудрость непосредственного постижения, таким образом обретая випашьяну.

Какова последовательность? Сначала мы развиваем в себе шаматху, затем випашьяну, и далее мы добиваемся единства шаматхи и випашьяны. Также говорится о том, что, когда мы практикуем шесть парамит, последовательность наших практик чаще всего должна соответствовать тому порядку, в котором они излагаются.

Развитие шести парамит – это, можно сказать, и есть основная деятельность бодхисаттв. Чтобы приступить к развитию и в дальнейшем развивать эти парамиты, прежде нужно породить бодхичитту.

Ведь если мы не сможем породить в себе бодхичитту – устремлённость к Высшему Совершенному Пробуждению – то мы не сможем стать бодхисаттвами. И с другой стороны, мы не станем бодхисаттвами до тех пор, пока не сможем породить в себе бодхичитту.

Говорится о двух методах порождения бодхичитты. Один из них – метод, который опирается на семь причинно-следственных связей, и второй – метод замены себя на других. Это два основных метода порождения бодхичитты. Мы не будем подробно останавливаться на них, но, тем не менее, скажем о том, что бодхичитта своими корнями уходит в великое сострадание.

Что же это за сострадание? Это великое сострадание, которое направлено на всех живых существ. Это великое сострадание является тем, что мы должны непременно развить в себе, так как без этого невозможно развить бодхичитту. Так же как мы не желаем страдать, так и любые другие живые существа, будь то враги, друзья или незнакомцы – все они желают быть счастливыми и не желают страдать. Обычно мы разделяем людей на врагов, друзей и незнакомцев. Враги – это те, кого мы ненавидим. Стоит нам лишь вспомнить о таком человеке или увидеть его, как в нас порождается гнев и ненависть. Друзья – это те, к кому мы испытываем привязанность. Незнакомцы – это те, к кому мы равнодушны. Мы не испытываем к ним ни гнева, ни привязанности. Если мы хотим породить в себе великое сострадание, которое действительно могло бы быть причиной бодхичитты, то мы должны развить в себе сострадание, которое не различает существ на врагов, друзей и незнакомцев.

Итак, все существа желают быть счастливыми и не желают страдать. Но при этом, не желая страдать, они не знают, каким образом избавиться от страдания и каким образом обрести счастье. Ведь для того чтобы обрести счастье, необходимо воплощать его причины, а причинами являются добродетели. На деле же, стремясь к счастью, существа чаще совершают обратное, недобродетели, а в результате страдают ещё больше. Таким образом, как бы они ни хотели быть счастливыми, они получают обратный результат. Например, воришка, желая быть счастливым, совершает свои поступки, ворует, но в результате воровства он не станет счастлив. Он будет страдать и в этой жизни, и в следующем своём рождении. Скорее всего он обретёт рождение в нижних мирах, где будет страдать ещё больше. И, даже обретя человеческое рождение, он будет беден. Желая быть счастливыми, существа накапливают причины для того чтобы страдать, то есть совершают ошибочные поступки. Поэтому они действительно являются

объектами, по отношению к которым мы должны породить нестерпимое сострадание, то есть очень сильное чувство, которое не может вынести страданий этих существ.

Следующий пункт. Для того чтобы породить в себе подобное сострадание, нам необходимо развить в себе отречение. А чтобы породить это отречение, мы должны размышлять о страданиях, сначала на основе самого себя, на примере собственных страданий. Очень важно размышлять о тех страданиях, которые ждут нас в будущих рождениях, если мы обретём перерождение в дурных мирах. Размышлять об этом следует до тех пор, пока не породится страх перед нестерпимыми страданиями. Именно это послужит причиной для того, чтобы развить в себе отречение. Если мы сможем породить отречение, если мы сможем породить в себе этот страх, то мы должны понять, что и другие существа также страдают, мы должны переживать за страдания других

существ. Чтобы породить в себе отречение, нам необходимо развить в себе те качества, которые обретаются на пути, общем с путём малой личности. Об этом говорит досточтимый Чже Цонкапа, и я приведу его слова. Говорится: «Если редкость поймёшь, не сможешь спокойно сидеть». Редкость чего? Того, что очень сложно обрести человеческое рождение. Если действительно поймёте этот момент, то уже не сможете спокойно сидеть, впустую проводить время, предаваться лености, а будете искать способы, чтобы обрести человеческое рождение вновь. «Если же ты поймёшь великий смысл обретения человеческого рождения, то не захочешь бессмысленного» – это понимание опирается на осознание редкой великой возможности человеческого рождения. Соответственно, у вас не будет желания совершать бессмысленные действия, которые не будут помогать в будущем. Следующие слова: «Если обдумываешь смерть – обустроишь свой будущий путь». То есть, если мы будем

размышлять о непостоянстве и смерти, о том, что мы когда−нибудь обязательно умрем, что это неизвестно когда, но обязательно произойдет, что в момент смерти ничего не поможет, кроме практики Дхармы; даже если мы будем размышлять о редкости человеческого рождения и о великом смысле этого человеческого тела, но не будем размышлять о непостоянстве и смерти, то будем откладывать свою практику на завтра, на послезавтра. Если в течение своей жизни мы накапливали по большей части добродетельные поступки, то, в силу этих отпечатков, мы сможем обрести благое рождение. В противоположном случае, если в течение жизни в большей мере мы занимались недобродетельными поступками, то, в силу этой кармы, обретем, скорее всего, рождение в дурной участи. Итак, мы должны размышлять о том, что смерть определено придёт, это непреложно. Время прихода смерти неопределённо. В момент смерти нам сможет помочь только практика Дхармы. Ни друзья, ни близкие, ни что либо другое

не сможет нам помочь, кроме тех добродетелей, которые мы сами совершали. «Размышляя о карме и её результате, избавишься от небрежности». То есть, если мы будем размышлять о взаимосвязи и результатах, о том, вследствие каких действий мы можем достичь каких то соответствующих результатов, то мы сможем избавиться от небрежного отношения к своим поступкам, то есть будем внимательно следить за тем, что мы делаем, и следить за тем, чтобы не совершать недобродетельного.

Итак, если поймёшь редкость, не сможешь спокойно сидеть, если будешь размышлять о великом смысле – избавишься от совершения бессмысленного, если будешь размышлять о смерти, то будешь готовиться к будущему, и в−четвёртых, если будешь размышлять о карме и её результатах, то избавишься от небрежности.

Далее идут слова: «Если ты усвоишь эти четыре коренные, и

разовьёшь в себе опытное понимание этого, то остальные добродетели разовьются благодаря их силе». То есть, если мы будем размышлять об этих четырёх первых пунктах, если мы сможем не только размышлять, но и понять это, осмыслить и далее зародить в себе действительно опытные переживания, то есть поймём это не только на каком то интеллектуальном уровне, но и сможем пережить эти моменты на своём опыте, то далее любые другие добродетели сможем развивать благодаря силе понимания этих четырёх. Эти моменты: размышление о редкости и смысле обретения этого человеческого тела, о непостоянстве и смерти, о карме и её результатах – размышления, связанные с путём, который является общим с путём малой личности. Это то, что для нас важно в начале пути. Если мы сможем развить в себе собственные опытные переживания этих четырёх моментов, то отречение, бодхичитту и истинное воззрение мы сможем развить в себе благодаря силе этих первых.

Переходим к тексту. Далее – особое развитие в себе последних двух парамит. Здесь мы рассмотрим сначала оглавление или пункты.

Итак, есть шесть пунктов: польза и достоинства медитации на шаматху и випашьяну; то, каким образом шаматха и випашьяна являются сущностью всех других видов сосредоточения (дхьян); сущность или природа того, что является шаматхой и випашьяной; причины, зачем нужно медитировать на оба этих пункта; определённость их последовательности; развитие каждой по отдельности. Здесь говорится о шаматхе и випашьяне одновременно, но мы в основном говорим о шаматхе.

Первое – польза и достоинства этих двух. Здесь говорится, что достоинства большой и малой колесницы, как мирские, так и надмирские, являются результатами шаматхи и випашьяны. Об этом сказано в сутре «Разъяснения замысла». Что значит

Большая и Малая колесницы, вы наверное знаете. Итак, Махаяна (Большая колесница) – это то, что ведёт к Великому Пробуждению, а последователи Махаяны – бодхисаттвы – это те, кто стремятся к Пробуждению ради блага других. То есть, вроде бы они стремятся к осуществлению собственного блага – Пробуждению, тем не менее целью того, ради чего они хотят достичь этого Великого Пробуждения, является благо других. В то же время, бодхисаттвы – это те существа, для которых их собственное благо также является благом других. Итак, тех, кто шествует этим путём, можно назвать последователями Махаяны – Великой колесницы.

Малая колесница. Обычно мы классифицируем её по двум видам: пути Шравакаяны и пути Пратьекабуддаяны. Те, кто следует путями Малой колесницы – это те, кто стремятся главным образом к благу для себя. Главным образом, но это не значит, что они не желают блага для других. Даже мы,

обычные люди, желаем блага для других. Когда мы видим больного человека, когда он находится при смерти, но при этом никто за ним не ухаживает, у нас тоже проявляется сострадание к нему, мы хотим помочь ему. Так ведь? Даже у обычных людей развивается любовь и сострадание, пратьекабудды и шраваки же относительно нас, обычных людей, во много раз сильнее испытывают эти чувства, но, тем не менее, эти чувства не такие интенсивные как у бодхисаттв, и именно этим они отличаются. Да, они стремятся к благу для других, но понимают, что воплотить чаяния всех существ невозможно, так как существ бесконечное множество. И чем тратить это время, пытаясь воплотить то, что невозможно, они стараются достичь возможного, то есть блага для себя. Они постараются избавиться от всех клеш, достигнут освобождения, и тогда, обретя благо для себя, подумают о благе для других. Осуществить благо для всех существ очень сложно. Сейчас мы не сможем воплотить благо даже для десяти человек, потому

что очень сложно угождать, помогать кому то; через какое то время мы уже не сможем быть рядом с ними, мы захотим избавиться от них. Бодхисаттвы же не испытывают подобного страха, их сострадание безмерно. В этом отличие Большой и Малой колесницы. Это было объяснение Большой и Малой колесницы.

Достоинства этих колесниц мирские и надмирские. Мирские – это те достоинства или качества, которые могут быть развиты независимо от того, являемся ли мы последователями буддийского или какого либо другого вероучения.

Надмирские качества – это те, результатом которых является неосквернённое блаженство; добродетели, которые не являются причинами круговорота, не являются причинами рождения в самсаре, а помогают нам освободиться от самсары.

В сутре «Разъяснения замысла», относящейся к третьему

повороту колеса Учения, говорится о том, что достоинства Большой и Малой колесницы, добродетели, которые являются мирскими и надмирскими, – всё это является результатом шаматхи и випашьяны. И, если над этим подумать, то получается, что без шаматхи и випашьяны вообще невозможно совершить какие либо добродетели. Так кажется на первый взгляд. Дальше объясняется, в чём действительный смысл. «...Но разве шаматха и випашьяна сами по себе не являются достоинствами того, в чьем потоке уже обретён опыт созерцания». Как же так, как же все другие достоинства могут являться плодом этих двух, если сами они – шаматха и випашьяна – уже наличие самих себя. Обретение этих двух означает, что практикующий уже достиг уровня обретения опыта созерцания, возникающего из созерцания. Но это невозможно. Получается, что никакое существо, которое не породило в себе этого опыта, возникающего из созерцания, не может совершить добродетели, а это абсурд. Итак, почему же

так получается? В сутре, когда говорится «шаматха», подразумевается любая концентрация, начиная с однонаправленного размышления о добродетели, а когда говорится випашьяна, подразумевается любая мудрость, которая исследует абсолютный или относительный аспект. Если мы любое фиксированное сосредоточение будем называть шаматхой, а любое аналитическое размышление будем называть випашьяной, то в таком случае, действительно, любые добродетели как Большой, так и Малой колесницы, любые достоинства, которые мы обретаем, (как мирские, так и надмирские), действительно будут являться результатом этих двух: шаматхи и випашьяны.

Например, когда мы размышляем о бодхичитте, изучаем её со всех сторон, стараемся понять, что это такое, то есть анализируем – это аналитическая медитация. Когда же мы закончили свой анализ, пришли к выводу, и уже не разбрасывая

своё внимание, начинаем это понимание концентрировать на одном объекте – это однонаправленная медитация. Таким же образом мы можем рассматривать любую другую добродетель.

Итак, если считать, что любая однонаправленная концентрация, нацеленная на добродетель – это шаматха, а любая добродетельная мудрость, которая различает относительное и абсолютное – это випашьяна, то все достоинства Большой и Малой колесницы, мирские и надмирские, обретаются благодаря этим двум.

Далее в этой же сутре сказано «...благодаря тому, что некий муж освоит и будет медитировать на шаматху и випашьяну, он избавится от оков берущего дурное и избавится от оков признаков». Что значит берущее дурное? Здесь подразумеваются клеши, а также отпечатки, привычки, которые заставляют нас совершать какие то действия, ввергающие нас в дурную участь или же в какие то страдания.

Под признаками здесь подразумевается неправильный анализ, неправильное мышление, неправильное понимание. Исходя из наших негативных отпечатков, мы по отношению к какому то объекту порождаем привязанность, начинаем размышлять об этом объекте, анализируем, а потом вновь и вновь приписываем объекту какие то положительные качества. В продолжение процесса эти качества становятся нужными и важными для нас настолько, что мы просто уже не можем без этого жить. Это применимо как к объектам, так и к людям. И наоборот, если же мы испытываем к какому то человеку ненависть, то, думая об этом человеке, мы приписываем ему отрицательные качества, размышляя о нём. Усиливая своё размышление о том, что этот объект отвратителен, неприятен, мы усиливаем свои ложные представления о нём. Но, благодаря концентрации на каком то добродетельном, благом объекте, и благодаря мудрости, с помощью которой мы размышляем о качествах объекта, мы действительно сможем

избавиться от этих двух видов оков. Это качества шаматхи и випашьяны. Мы завершили рассмотрение пункта о пользе развития шаматхи и випашьяны.

Далее. Чтобы развить шаматху и випашьяну, не обязательно вступать на путь накопления и даже не обязательно быть буддистом. В принципе, эти качества могут быть развиты и в другом учении. Основная часть випашьяны не будет там развита, но по большей части шаматха и какая−то часть випашьяны достигается и небуддистами. Итак, чтобы следовать какому либо Пути (Шравакаяны, Пратьекабуддаяны или Махаяны), мы вступаем на путь накопления, но при этом не обязательно уже обладать качествами шаматхи и випашьяны. То есть, бывают следующие путём накопления, породившие в себе шаматху и випашьяну, и бывают следующие путём накопления, ещё не породившие в себе шаматху и випашьяну. Хотя в нашем тексте говорится, что сначала мы должны

вступить на путь накопления, и лишь после этого развивать в себе шаматху и затем випашьяну, но на самом деле этот порядок может быть изменён. Это не такой уж обязательный порядок, однако этот порядок изложен в наших текстах, и в них говорится в основном о пути Махаяны. Таким образом, сначала мы должны вступить на путь накопления Махаяны, затем развить в себе шаматху, затем випашьяну и далее. Каким образом это происходит? В тот момент, когда в потоке сознания зарождается неподдельная бодхичитта, существо вступает на путь накопления Махаяны. Следуя этим путём дальше, существо должно развить в себе шаматху. Сначала развивается шаматха, направленная на относительное, далее развивается шаматха, направленная на абсолютное, после этого развивается випашьяна, нацеленная на абсолютное. Хотя развитие випашьяны, направленной на абсолютное, происходит на пути накопления, в момент реализации этой випашьяны существо переходит на следующий путь – путь подготовки.

И далее, когда существо развило в потоке своего сознания випашьяну, не должно оставлять практику шаматхи, так как есть опасность потерять способность правильно концентрироваться. Поэтому далее это существо должно использовать единство шаматхи и випашьяны, то есть оно какое то время тратит на аналитическую медитацию, а какое то – на однонаправленную. Все достоинства, которые возникают после обретения пути подготовки, уже действительно являются плодами шаматхи и випашьяны.

Второй пункт состоит в том, что шаматха и випашьяна являются квинтэссенцией всех видов сосредоточения. Итак, шаматха и випашьяна действительно являются их сутью, так как в сутре «Разъяснения замысла» говорится о том, что, хотя и изложено бесконечное количество всевозможных видов сосредоточений или медитаций Большой и Малой колесниц, но все они вбираются шаматхой и випашьяной. Если кто то задаст

вопрос: «Сколько же видов концентраций в Большой колеснице, или же сколько их в Малой колеснице?», ответом может служить: «бесконечное количество». Всё это бесконечное количество вбирается в два вида: либо это аналитическая медитация, либо это однонаправленная медитация, то есть это либо випашьяна, либо шаматха. В силу того, что видов концентраций множество, для тех, кто стремится к сосредоточению и при этом хочет как то классифицировать всё это бесконечное множество, наверное, окончательным решением будет свести всё это к двум видам, то есть к шаматхе и випашьяне.

Пункт третий – сущность или природа шаматхи и випашьяны. Первое – это природа шаматхи. Здесь опять приводится цитата из сутры «Разъяснения замысла»: «...пребывая в одиночестве, в уединении, полностью направив внутрь размышления о тех дхармах...» Имеется в виду, что именно о тех дхармах, о

которых намеревается медитировать, постоянно пребывая сознанием в этом состоянии. Это называется размышлением.

Говоря обычным языком, когда мы можем сосредоточить свой ум на одном объекте, сконцентрировать свой ум на одном каком то виде добродетели, полностью избавиться от внешних отвлекающих факторов и пребывать в таком сосредоточении сколь угодно продолжительное время, то плодом этого сосредоточения будет являться шаматха. Однако и этого не достаточно. Мы также должны достичь полной податливости тела и сознания, достичь непоколебимого уровня тренированности или податливости, когда ни тело, ни сознание не стремятся сменить объект концентрации. Обычно мы можем сконцентрироваться и постараться удержать ум на каком то объекте, это уже шаматха, уже концентрация. Но пока мы ещё не можем сделать это состояние продолжительным, а постепенно увеличивая время пребывания сознания на одном

объекте, мы можем добиться длительного пребывания в этом состоянии, и, в конце концов, продолжая свои занятия, мы должны дойти до того момента, когда наша концентрация будет порождать новые и новые ощущения радости и блаженства. Когда мы добьемся такого состояния сознания, наша концентрация превратится в Шаматху.

И ещё одно определение: когда мы пресечём попытки отвлечения ума на какие то внешние объекты и полностью обратим его внутрь, и при этом он уже не будет метаться между различными добродетельными целями, а будет направляться только на одну из них и будет пребывать на ней столько, сколько необходимо – то это также будет называться шаматхой.

Шаматха (тиб. zhi gnas, шинэ) – это умиротворенное пребывание или же спокойное пребывание, то есть состояние, когда наш ум перестал метаться между различными объектами

и спокойно пребывает на одном. Это состояние достигается без усилий, и для этого нам нет необходимости вникать в сущность этого объекта. Нам необходимо развить способность концентрироваться на этом объекте.

Далее випашьяна. В этой же сутре сказано: «...обретя полную подготовленность или полную тренированность ума, пребывая в этом состоянии, избавившись от различных образов...». Та дхарма, о которой мы размышляем, должна породиться в образе, то есть мы должны постичь её всего лишь как образ, как отражение. То есть при анализе мы должны, полностью постигать, полностью исследовать, разделять на составные части, видеть и понимать, – всё это называется випашьяной. То есть, во первых, пребывая в состоянии полной податливости тела и ума – шаматхе, взаиморавном состоянии, мы должны анализировать объект, на котором концентрировались для развития шаматхи. Анализируя этот объект, исследуя его, мы

обретаем некоторое понимание, которое постепенно усиливается, становится более интенсивным, более ясным, и таким образом обретается випашьяна.

Випашьяна (тиб. lhag mthong, лхатонг) – дословно можно перевести как сверхвидение. Имеется в виду то, что это видение, понимание, которое превосходит то, что мы имели на стадии шаматхи. Для реализации випашьяны нам необходимо достичь тех же самых состояний (полной податливости тела и ума), подобных тем, которые были достигнуты в шаматхе. Когда у нас анализ не будет вызывать какого либо дискомфорта, а наоборот, будет порождать новые состояния радости и ощущения блаженства – это та стадия, на которой мы обрели податливость тела и ума в випашьяне.

Когда дальнейшая концентрация на объекте вызывает у нас лишь состояние радости и блаженства – это непоколебимая податливость тела и ума в шаматхе. Когда мы обретаем

подобное состояние относительно анализа этого объекта, а не просто пребывания ума на этом объекте, тогда это уже стадия полной подготовленности тела и ума на уровне випашьяны.

Далее будем говорить о последовательности. Есть Учения, есть Учителя, которые учат о том, что сначала обретается шаматха, затем випашьяна, есть Учителя, которые говорят, что сначала обретается випашьяна, затем шаматха, есть Учителя, которые говорят, что шаматха и випашьяна обретаются одновременно. Но мы всё же говорим, что сначала обретается шаматха, то есть концентрация, а затем випашьяна.

Разные Учения связаны с тем, что Махаяна делится на Причинную Колесницу – Парамитаяну и Колесницу Результата – Тайную Мантраяну. На уровне Парамитаяны у практикующих нет возможности развивать шаматху и випашьяну одновременно, и нет возможности развивать их в обратном порядке, то есть развивать сначала випашьяну, а

затем шаматху. Практикующие, идущие этим путём, сначала реализуют шаматху, а затем випашьяну.

На уровне практики Ануттарайога−тантры – высшей йога−тантры, и только на этом уровне, есть некоторые виды практик, когда шаматха и випашьяна развиваются одновременно.

Почему нужно развивать оба этих момента? Если довольствоваться только лишь шаматхой и не усердствовать в развитии випашьяны, то практикующий не сможет перейти на следующий, более высокий уровень пути. Поэтому для того чтобы следовать этим более высоким уровням, необходимо развивать випашьяну помимо и в добавление к шаматхе, а также необходимо развивать их в единстве.

Например, для того чтобы срубить дерево, нужен острый топор и крепкая рука. Острый топор символизирует собой

випашьяну, то есть мудрость, постигающую пустоту, а крепкая рука символизирует собой шаматху, то есть способность концентрироваться. Но даже если мы имеем острый топор, а бьём вразнобой, или не можем взмахнуть этим топором (у нас слабая рука), или же мы не попадаем в то же самое место, то дерево срубить будет довольно проблематично. Если же мы обладаем этими двумя – и острым топором и крепкой рукой – то этот процесс не займёт много времени и будет действительно результативным. Так же и в практике нам необходима связка этих двух: шаматхи и випашьяны. Или другой пример. Чтобы рассмотреть рисунки в темном помещении, нам необходим яркий светильник. Необходимо, чтобы пламя этого светильника не колебалось. Под яркостью светильника имеется в виду мудрость, постигающая пустоту – випашьяна, и он не должен колебаться – это шаматха. Если мы обладаем этими качествами, то после постижения пустоты мы постепенно сможем избавиться от клеш. Последний пункт –

развитие шаматхи и випашьяны по отдельности. С этого момента разъяснения шаматхи и випашьяны расходятся. В предыдущих пунктах рассматривались общие разъяснения для шаматхи и випашьяны.

Итак, предыдущие пять: польза от созерцания шаматхи и випашьяны; то, что они являются квинтэссенцией или сущностью всех других видов концентрации; природа этих двух явлений (шаматхи и випашьяны); необходимость, причина, по которой необходимо созерцать оба эти (шаматху и випашьяну); определённость их последовательности. И последний, шестой пункт – развитие каждого по отдельности.

Развитие шаматхи и развитие випашьяны по отдельности. Итак, здесь три пункта: развитие шаматхи; развитие випашьяны; развитие и объяснение сущности их единства.

В первом пункте, развитие шаматхи, три подпункта: опора на

собрание шаматхи, то есть имеется в виду собрание условий шаматхи; развитие или созерцание шаматхи; мера воплощения и реализации этого созерцания шаматхи, то есть при каких условиях можно говорить, что данный индивид достиг совершенства шаматхи.

Первое – опора на собрание условий шаматхи. Здесь говорится о том, какие условия необходимы для того, чтобы быстро и беспрепятственно достичь результата – обретения шаматхи. Здесь шесть пунктов: условия пребывания в подходящем месте; малые желания; понимание достаточности; избавление от множества деяний; чистая нравственность; полное избавление от всевозможных концепций, связанных со страстями.

Условия пребывания в подходящем месте. Подходящее место способствует развитию шаматхи, а не препятствует ему. Обычно приводится пять характеристик такого места.

Первая характеристика – пища, одежда и другие средства для существования обретаются легко и беспрепятственно. Где же может быть такое место, где всё это можно обрести и без каких либо усилий? Обычно для того, чтобы реализовать шаматху, необходимо где−то около полугода, бывает, что люди чуть подольше вынуждены пребывать в этом затворничестве, бывает, что наоборот, нет необходимости так долго ждать, и результаты обретаются через месяц, через два, через три. Здесь имеется в виду, что мы сами должны позаботится и подготовить одежду, еду, питье, необходимые вещи и тому подобное. Например, махасиддха Луипа (его имя переводится дословно как «рыбьи потроха») жил на берегу реки. В ней рыбаки ловили очень много рыбы, рыбу потрошили на берегу, и остатки выбрасывали в воду. Луипа собирал их и питался этим. На изображениях этого махасиддхи мы видим, что он готовится съесть живую рыбу, но на самом деле он живую рыбу не ел. Но, так как его пропитание на тот момент было

связано с рыбой, его изображают с рыбой. На самом деле, он ел только эти выброшенные потроха.

Далее. Это место не должно быть опасным, то есть там не должно быть хищных зверей или разбойников. Место должно быть благоприятным, то есть таким, которое скорее способствует нашему здоровью, нежели вредит ему.

Это место должно быть не очень дорогим для нас, в этом месте мы можем без каких либо препятствий обретать средства для существования, это место должно быть безопасным, желательно, чтобы там было поменьше людей. По всем условиям это место должно быть благоприятным как для практики, так и для здоровья.

Вообще то эти условия необходимы для любого затворничества, но для развития шаматхи и випашьяны они просто обязательны. Ведь если мы находимся в таком месте,

где всё время пугаемся, испытываем чувство опасности, мы не можем сконцентрироваться на объекте медитации, постоянно отвлекаемся, – это очень сильно мешает нашему продвижению. Когда мы занимаемся другими практиками, например, при совершении простираний, подношении мандал и тому подобным, нам также необходимо сосредоточение, но мы не настолько интенсивно направляем своё внимание на сосредоточение, как во время развития практики шаматхи и випашьяны. Все эти вышеперечисленные качества относятся к благоприятному месту.

Далее. В этом месте должна быть благая земля. «Благая земля» означает, что пребывание в этом месте не вызывает болезней, а наоборот, способствует развитию здоровья, а также в этом месте должна быть хорошая вода и тому подобные вещи, это относится к классификации благого места, благой земли.

Следующее – благие друзья. Говорится о том, что на данной

стадии уходить в уединенное затворничество не рекомендуется. Необходимы друзья, спутники. Важно, чтобы эти спутники были подходящими, то есть мы должны иметь одинаковые или похожие обеты нравственности и сходные воззрения. Это очень важно. Скажем, если мы имеем различные воззрения, то через какое то время можем поссориться из за того, что имеем разные точки зрения на одни и те же вопросы. Поэтому важно иметь как минимум двух спутников. Мы должны быть взаимополезны друг для друга. Это должны быть такие люди, которых мы немного стыдимся, то есть мы должны стараться смотреть на них и брать с них пример. Видя, что они усердствуют, мы должны понимать, что нам нужно усердствовать так же. Мы должны стыдиться того, что можем заснуть или начать лениться при них. И, если же мы имеем благих друзей, то есть тех, на кого мы можем равняться, тех, кого мы несколько стыдимся – их должно быть как минимум двое. Если это друзья действительно сопутствующие,

и их наличие только помогает нам, то нет большой разницы, сколько их, пусть их будет десять, двадцать или более.

Даже если мы найдем такое место, где есть все условия для проживания, пропитания, где нам не будут докучать дикие звери, разбойники и тому подобное. Если место очень хорошее, но днём там будут собираться люди, а ночью в этом месте будет очень громко шуметь вода, то оно будет неподходящим. Необходимо найти место, где будет тихо, спокойно, уединённо. Где днём не собираются люди, а ночью не будет громких звуков, которые бы отвлекали нас. Говорят, что громкие звуки для того, кто развивает в себе концентрацию, подобны острым занозам, шипам.

И ещё один пункт – благое обладание всем необходимым, то есть мы должны в достатке иметь необходимые тексты для того, чтобы в промежутках между сессиями изучать их для более полного понимания того объекта, на котором

концентрируемся.

Далее цитата из шастры «Сутрааланкара»: «Место, в котором реализует мудрец – это место, где благое обретение и благое пребывание». Под мудрецом здесь подразумевается бодхисаттва. То есть место, в котором бодхисаттва занимается реализацией шаматхи, должно обладать качеством благого обретения, то есть это то место, где мы легко и свободно можем обрести пищу, одежду и так далее. Но здесь используется несколько другое качество понятия благого. Здесь имеется в виду, что средства для существования должны обретаться праведным путём. В наше время это довольно сложный вопрос. Сейчас даже неправедным путём обрести средства для существования бывает сложно. А нам необходимо благое обретение, то есть обретение средств для существования праведным путём. Говорится, что если мы уходим в затворничество для развития шаматхи, и при этом обретение

средств для существования у нас связано с неправедными путями, то развитие необходимых качеств у нас замедляется. Те, кто более щепетильно подходит к этому вопросу, продвигаются гораздо быстрее.

Часто люди, услышав о том, что рядом, в некой местности, находится какой то практикующий, отшельник, с радостью приносят ему подношения, пищу, как то помогают ему. Практикующие рассказывают, что иногда приняв у кого то пищу и съев её, им хочется спать, очень сложно сконцентрироваться и подобное. Эти состояния могут преследовать практика в течение нескольких дней. А бывает так, что у кого то примешь пищу, и всё хорошо. Может быть, причина в чём то другом, но скорее всего она состоит именно в том, каким образом была добыта пища теми, кто её принес. Также они рассказывают следующее: бывает, что человек только приближается к пещере или к тому месту, где кто то

сидит в затворе, а у практикующего уже пропадает ясность визуализации, он уже не может сосредоточиться, он начинает отвлекаться только лишь от того, что этот человек всего лишь приближается. Такая реакция бывает на определённых людей и может быть дело действительно в том, что их подношения связаны с неправедными путями.

Ощущение этого различия присутствует во время всего затворничества, а когда человек спускается вниз к людям, общается со всеми, то это ощущение исчезает, где бы он ни ел, всё одинаково, и всё нормально. Стоит вернуться обратно в горы, проходит пара−тройка недель, и опять возникает чёткое различие между людьми.

Первое условие, о котором сказано в шастре «Сутрааланкара», – благое обретение. Оно имеет смысловое отличие, а остальные качества такие же, как те, о которых мы говорили до сих пор.

Итак, благое обретение, благое место, благая земля, благие друзья и все необходимые вещи для благой йоги.

Но если даже мы найдём место, которое внешне будет полезно для развития наших благих качеств, но наш ум будет не подготовлен, это благое место не очень нам поможет. Итак, второе качество того, что мы должны рассмотреть – это малое желание.

Мы не должны стремиться всё время получать лучшее или же всё время желать всё большего и большего. Мы должны довольствоваться тем, что у нас есть.

Следующее – это понимание достаточности. То есть, не стремясь, как в предыдущем моменте, к большему, к лучшему, мы должны довольствоваться тем, что у нас есть. Если данные условия для проживания, пропитания не вредны для здоровья, а достаточны для того чтобы выжить и практиковать, то этого

достаточно. Это ощущение достаточности.

Следующий пункт. Полное избавление от многих деяний. Кто то во время реализации шаматхи не забывает заниматься такими делами как купля−продажа, размышляет об этом и тому подобных действиях. От этого нужно отказаться. Также нужно полностью отказаться от таких дел, как врачевание, скажем, если лекарь ушел в затвор. Нужно отказаться от таких деяний, как астрологические вычисления или тому подобное, полностью отказаться от таких обычных действий.

Следующий пункт – чистая нравственность. Хотя бы на время ретрита полностью соблюдать, держать в чистоте обеты личного освобождения и обеты бодхисаттвы. Эти слова сказаны в силу того, что этот текст предназначен главным образом для людей, желающих следовать путём Махаяны. Для людей, идущих путём Малой колесницы, необходимо соблюдать обеты личного освобождения. Помимо соблюдения

всех этих обетов человек должен стараться никоим образом не запачкаться дурными поступками. Всё это предназначено для того, чтобы суметь дисциплинировать свой ум, ведь для того чтобы дисциплинировать свой ум, человек должен сначала научиться дисциплинировать действия тела.

И последний пункт. Полное избавление от таких концепций, как страсть и тому подобное, то есть мы должны избавиться от представлений о благах, о совершенствах, притягательных качествах самсары. Если мы избавимся от этих представлений, от этих концепций, то нам будет гораздо легче реализовать шаматху. Мы должны избавиться от ложных представлений о благах самсары. Когда мы испытываем привязанность, мы обычно привязываемся к чему то приятному и, испытывая привязанность к этому приятному, мы усиливаем свои страсти. В качестве противоядия, мы должны размышлять о непостоянстве как положительных, так и отрицательных

явлений самсары. Ведь все эти явления, приятные или неприятные, не постоянны и не надёжны. Они в любом случае порождают страдания. Пусть временно они порождают ощущение счастья, но в конце это всё равно приводит к следующим страданиям.

В шастре «Сутрааланкара» говорится о шести условиях реализации шаматхи. В ней перечисляются три внешних и три внутренних – это то, о чём мы сейчас с вами говорили. В «Землях Шравак» Асанги говорится о тринадцати условиях, я их не смогу сейчас перечислить, но думаю так или иначе они включаются в эти шесть. Можно по разному считать и расчленять их.

Далее по тексту приводится цитата из «Светильника на Пути к Пробуждению» Атиши: «Тот, у кого не в порядке составные шаматхи, даже если будет усердствовать и созерцать тысячи лет, не реализует сосредоточение». То есть если мы не соберём

в полноте все условия шаматхи, которые являются причинами для её реализации, то даже если будем усердствовать в течение множества лет, будем прилагать огромные усилия в попытках развить в себе это сосредоточение, то эти усилия не увенчаются успехом.

Завтра мы начнём со следующего пункта – способы развития шаматхи.

День второй

Во первых, хотел бы поприветствовать всех собравшихся. Сегодня здесь собрались те, кто желает слушать Дхарму. Все, кто, несмотря на трудности, преодолели их, оставив всякую

другую мирскую деятельность, оставив свою работу, может быть. Вы пришли сюда для того, чтобы услышать Дхарму, вы действительно ей интересуетесь, и я выражаю вам свою искреннюю благодарность.

Что же такое Дхарма? Дхарма – это не только чтение молитв, рецитация текстов, хотя, конечно, это тоже в каком то смысле Дхарма. В тибетском языке слово Дхарма звучит как Чой (тиб. chos). Чой означает то, что преображает, изменяет, улучшает. Поэтому Дхарма – это то, что развивает, улучшает наш ум, наше сознание.

На европейских языках разные вероучения называют религиями, но то, что подразумевается под словом религия, совершенно не совпадает с тем, что мы подразумеваем под словом Чой – Дхарма. Об этом говорят даже сами иностранцы, когда общаются с нами. Говоря «религия», обычно подразумевается нечто, в чём главную роль играет вера.

Конечно, в Будда−Дхарме вера тоже играет немаловажную роль, но до того, как в потоке сознания человека зародится эта вера, человек должен пройти стадию выбора, исследования, размышления – помогает ли мне эта Дхарма, полезна она мне или нет? Если после этого исследования человек приходит к выводу, что эта Дхарма для него полезна, что эта Дхарма приносит ему пользу, она служит его развитию, то он порождает в себе веру.

Развивая свой ум, мы должны исследовать и наблюдать. Затем увидеть отрицательные качества ума (клеши) и понять, что они действительно являются тем, от чего необходимо избавиться, увидеть их злокачественность. Мы должны стараться избавиться от них. Если мы не можем избавиться от них сразу же, полностью, что естественно, мы должны стараться хотя бы ослабить, уменьшить их настолько, насколько это возможно. Вследствие наших стараний, ум будет постепенно изменяться.

Мы должны сами замечать эти изменения, как ум изменяется в течение месяца, года, видеть то, какой он сейчас, каким был в прошлом году. Если благодаря практике Дхармы, наш ум изменяется, развивается, то мы можем сделать вывод, что поток нашего сознания очищается, и эта Дхарма для нас стала Чой, тем, что нас развивает, изменяет к лучшему.

Поговорим и о других отличительных чертах буддийского Учения. Хотя существует множество различных учений, их можно разделить на те, которые признают наличие бога−творца и те, которые не признают этого. Буддизм относится к тем, которые отрицают наличие бога−творца. Буддизм отличается не только от тех вероучений, которые признают бога−творца, но и от тех, скажем, индийских вероучений, которые не признают бога−творца. И это можно свести к четырём отличиям. Обычно говорится, о четырёх отличиях буддизма от других вероучений: Первое – все слагаемые дхармы

непостоянны; Второе – всё загрязненное обладает природой страдания; Третье – все феномены, все дхармы пусты и не имеют самости; Четвёртое – Нирвана является полным уходом от печали.

Эти четыре также называются Четырьмя Великими Печатями или Четырьмя Великими Сводами Учения. Говорится, что в эти Четыре Печати можно свести практически всё буддийское Учение. Все великие философские школы буддизма признают эти Четыре Свода. Эти Печати являются критерием, по которому мы можем судить – буддийское это учение или нет. И помимо буддийских школ нет каких то других, которые признавали бы эти Четыре Печати.

Первое, всё слагаемое непостоянно. Слагаемое, то есть то, что развивается из причин и условий, то, что рождается. И, если оно рождается, значит оно несёт в себе природу разрушения. Рождаясь, оно обязательно разрушается, и, следовательно, оно

непостоянно. Таким образом, всё слагаемое непостоянно.

Всё загрязненное, то есть то, что несёт в себе скверну кармы и клеш, всё это имеет природу страдания. Не говорится, что это само по себе является страданием, но несёт в себе природу страдания.

Третья печать. Все феномены, все явления, все дхармы пусты и бессамостны. Это ещё одна отличительная черта буддизма. Вероучения, и те, что признают бога−творца и те, что не признают – все они утверждают наличие самости, наличие атмана, наличие некой самости, которая существует отдельно от скандх, которая составляет нашу личность. Когда мы говорим «бессамостность», мы используем слово «самость». «Мы сами», то есть «самость», «сам», «я», личность – это феномены. В том смысле, что «я есть», «есть мы сами», «есть другие». Когда мы говорим: «я, сам, другие» – в таком относительном смысле самость существует. Мы отрицаем ту

самость, о которой говорят в других вероучениях, скажем, в учениях тиртхиков. Эта самость ещё называется атман. Этот атман несет в себе другие качества. Это нечто постоянное, нерушимое, неизменное, оно монолитно, то есть не состоит из частей, не разделяется на части и независимо, то есть его существование не зависит от каких либо факторов. Вот такая самость отрицается в буддизме.

Среди четырёх буддийских философских школ есть некоторое различие в понимании смысла бессамостности. Различие сводится к более тонкому или более грубому пониманию этого. Так, в школах вайбхашиков – это одно, у саутрантиков – другое, у читтаматринов – третье, у мадхьямиков – четвёртое.

Мадхьямика разделяется на мадхьямика-прасангику и мадхьямика-сватантрику, и здесь понимание самости, которая отрицается, также различается. Но различие сводится к ещё более тонкому пониманию.

Тиртхики, признающие самость (атман), говорят о ней, как о независящей от скандх. В буддизме же говорится, что если самость и могла бы быть, то её нужно искать внутри скандх. Так, некоторые говорят, что самость или личность – это совокупность всех пяти скандх. Другие утверждают, что это не совокупность пяти скандх, а только скандха сознания.

С точки зрения мадхьямика−прасангики оба эти утверждения неверны. Да, обозначение личности может проводиться при опоре на скандхи, но этой личности нет среди скандх. Например, скандха сознания не может быть этой личностью, этой самостью. Потому что скандха сознания является принимаемой скандхой, а личность – это то, что принимает скандхи. Если утверждать, что скандха сознания является личностью, то получается, что принимающий и принимаемое сливаются в одно, а это абсурд. Сознание не может быть мною, сознание не то же самое, что и я, потому что мы говорим «моё

сознание». То есть сознание – это то, чем мы обладаем, то, что принадлежит этой самости. Когда мы говорим «моё сознание», «моё тело», этим мы разделяем, заявляем: самость – это нечто отличное от тела и сознания. Если мы будем искать эту самость, мы должны искать её среди скандх, но, сколько бы мы её не искали, мы не сможем её найти. Но, тем не менее, обозначение «я» или обозначение «самость», или обозначение «личность» накладывается на основе этих скандх. Если мы ищем, какая же часть является «я»? Или ищем, является ли «я» какой то твёрдой субстанцией? То сколько бы мы не искали такую вещь, как «я», мы не сможем её найти. Её нет. Таким образом, получается, что «я» – это обозначение, накладываемое на скандхи. Это можно рассмотреть также на примере скандхи формы. Как бы мы ни искали скандху формы в нашем теле, начиная со стоп и кончая макушкой, мы не сможем найти что то определённое и сказать: «вот это скандха формы», то есть вот это наша форма. Всё будет являться составной её частью,

но самосущностной «формы» мы там не найдём. Также мы не сможем найти некой самости внутри сознания, то есть «самости сознания». Слово «сознание» налагается на совокупность составных частей сознания, каждая из которых по отдельности этим сознанием не является. Таким же образом все слагаемые дхармы являются лишь обозначениями, которые накладываются на слагающие их феномены. Всё слагаемое существует зависимо от составляющих его частей, либо зависимо от причин и условий. Нет ничего, что существовало бы самостоятельно, независимо от составных и производящих.

Также и неслагаемые дхармы, хотя они и не состоят из частей, не порождаются из причин и условий, но, тем не менее, они также обозначаются зависимо от чего то, отталкиваясь от чего то. Таким образом, получается, что все явления, все феномены, существуют лишь как обозначения, то есть они пусты и бессамостны. Феномены видятся нам как существующие

самосущностно, как существующие независимо, как существующие самостоятельно. Таким же нам видится и наше «Я». Временами оно проявляется как самостоятельное, независимое, но, тем не менее, тот ум, который воспринимает эту самостоятельность и независимость, ошибается.

Буддисты утверждают, что все явления взаимообусловлены (пратитьясамутпада). Эта пратитьясамутпада – взаимообусловленность, ещё одна отличительная черта буддизма, которой нет ни в одном другом учении. В буддизме существует множество различных мнений относительно того, как понимать пратитьясамутпаду. И нам здесь нужно придерживаться воззрения мадхьямика−прасангики. Наиболее отличительной и наиболее характерной чертой буддизма является подтверждение пратитьясамутпады. Это самая характерная черта буддизма. Все другие утверждения о том, что всё слагаемое непостоянно, что всё оскверненное несет в

себе природу страдания, что все феномены бессамостны и пусты, – в своём базисе опираются на пратитьясамутпаду, на утверждение о взаимообусловленности, на утверждение о том, что все феномены существуют, как опирающиеся друг на друга и зависящие друг от друга, связанные друг с другом.

Это было вступление. Теперь переходим к нашей теме – шаматхе. Вчера мы рассмотрели предварительные части, то есть опору на условия шаматхи. Говорилось о месте, в котором нужно заниматься этой практикой, качествах, которые необходимо развить в себе предварительно.

Теперь мы переходим непосредственно к объяснению правил освоения безмятежности. Здесь два пункта:

1) подготовительная часть;

2) основная часть, непосредственно само созерцание.

Подготовительная часть. Говорится, что нужно в течение долгого времени созерцать шесть подготовительных действий, а также очень долго нужно развивать или созерцать бодхичитту. И, как составную часть этого созерцания, развивать также те визуализации, которые являются общими с путями малой и средней личности.

Шесть подготовительных действий. Мы уже говорили об этом, и думаю, что большинству это уже известно. Шесть подготовительных действий всегда необходимы перед началом практики. Во первых, нужно провести уборку помещения, в котором вы собираетесь созерцать. Далее расположите опоры или образы Тела, Речи и Ума. Перед этими образами тела, речи и ума, вы должны расположить алтарь, приготовить подношения, приобретение которых не было связано с негативными действиями. Разместите всё это очень красиво. Расположившись на удобном сиденье, обратитесь к

Прибежищу, породите бодхичитту. Затем представьте перед собой Поле Собрания. Затем совершите семичастный ритуал, который является сущностью всех практик, для накопления и очищения. Затем, поднеся мандалу, нужно обратиться с молитвенным обращением или с молитвенной просьбой, исходящей из трёх целей.

Первое – уборка помещения. Уборка – это одно из подготовительных действий, которое мы должны проводить ежедневно на алтаре, вокруг себя, но полную уборку помещения не обязательно делать каждый день. Это желательно сделать перед началом затворничества. Хорошо провести полную, генеральную уборку, потому что в течение затвора мы не сможем её сделать, так как на это уходит много времени. Желательно, чтобы помещение, в котором будет проходить затвор, было светлым и сухим. Если помещение будет слишком тёмным, это повлечет за собой повышенную

сонливость, мы будем часто засыпать. Если будет много влаги, что вредно для здоровья, мы можем заболеть, и цели не будут достигнуты.

Следующий пункт. Нужно расположить образы просветленных Тела, Речи и Ума.

Первое – это образ Тела. Желательно иметь образ Учителя, Будды Шакьямуни. Хорошо, если у вас есть другие изображения или статуи, например, Ламы Цонкапы, досточтимого Атиши. Их желательно расположить выше, или справа или слева от Будды Шакьямуни. Есть последовательность расположения образов. В первую очередь располагается образ Будды Шакьямуни, как владыки Учения, как главы Учения. Далее располагаются Учителя. Чаще всего Учителя располагаются справа и слева, но также можно расположить и выше. Иногда что то приходится ставить повыше, что то пониже, можно и Учителей поставить сверху,

можно и Будду поставить сверху.

Образы защитников. Если есть два образа, образ Будды и образ защитника, то защитника можно поставить рядом с образом Будды или же немного ниже, но над Буддой ставить образ защитника нельзя. Если у нас есть много разных образов, то в центре Будда, далее идут Амитаюс, Манджушри, Авалокитешвара, Зелёная Тара, Ваджрапани. Они могут располагаться рядом с Буддой, в линию, а защитники должны находиться с краю. Образы Будд должны быть вместе, а защитники должны быть с краю.

Если у нас есть три статуи – Манджушри, Авалокитешвары и Ваджрапани – то их хорошо поставить вместе, рядом – это образы трёх Покровителей. Кого же расположить в центре, зависит от наших собственных пожеланий. Если нашей основной практикой является практика Авалокитешвары и мы начитываем Мани, то в центре мы можем поставить образ

Авалокитешвары. Если мы начитываем мантру Манджушри и занимаемся этими практиками, то в центре Манджушри. Если мы, главным образом, занимаемся практиками Ваджрапани, то в центре располагается Ваджрапани. Таким же образом, если есть три божества долгой жизни: Амитаюс, Ушнишавиджая и Белая Тара, то какой образ расположить в центре, зависит также от наших собственных пожеланий. Это было последовательное расположение образов тела.

Символы речи. Образом речи являются тексты. Из двух образов тела и речи мы почитаем за главный – образ речи. Желательно расположить его выше, можно располагать где то рядом, справа, слева, но не располагайте его ниже. Скажем, чтобы он не был под статуями. Обязательно чтобы текст лежал выше или на одном уровне. Иногда мы интуитивно больше почитаем образ тела, нежели образ речи, но это неправильно. Итак, образом речи являются тексты, такие как, например, Ламрим

или Аштасахасрика праджняпарамита сутра (Сутра Праджняпарамиты в восьми тысячах строф) или другие сутры или, например, такие тексты, как Манджушри Нама Сангити.

Символами ума Будды являются ступы. Что олицетворяют собой ступы? Они символизируют собой особые, отличительные качества Будды. Это не значит, что где то нужно найти настоящую ступу, это может быть изображение ступы, просто саца, либо же ваджрный колокольчик – всё это является образом ума Будды.

Мы рассмотрели уборку в помещении и расположение образов тела, речи и ума.

Следующая подготовительная практика – это расположение подношений. Подношения должны быть нелицемерными. Нельзя делать подношения, испытывая некую скаредность, жадность. Нельзя использовать для подношения вещества,

которые мы обрели, опираясь на неблагие действия. Количество подношений зависит от нас самих. Нет каких то определённых критериев, всё это зависит от наших возможностей. Подношения мы располагаем в чашечки, это могут быть специальные ритуальные чашечки, какая−то другая посуда. Сейчас очень много различных чашечек продаётся. Они могут быть большими, могут быть маленькими. Какие есть.

Могут быть две или четыре чаши воды и остальное. Если две чаши воды, то это вода для питья, вода для омовения ног, цветы, благовония, светильник, благоуханная жидкость, пища и музыка.

Чашечки мы должны аккуратно расположить перед алтарем, по одной линии. Нельзя, чтобы чашечки соприкасались друг с другом, и нельзя, чтобы между ними был слишком большой зазор. В Тибете принято делать зазор между чашечками с

ячменное зернышко. То, что мы подносим в чашечках, не должно быть кривым и корявым, не должно высыпаться наружу. Всё должно быть аккуратным. Всё нужно расположить очень аккуратно и красиво.

Цветы и благовония необязательно заменять ежедневно. Также мы оставляем на какое-то время балин. Если балин не сделали, то тогда каждый день можем подносить какую-нибудь конфету. Потом её можно будет съесть. То, что мы поднесли, через какое-то время можно забрать и использовать самим, принимая это как сиддхи, как реализацию. Чашечки для цветов и благовоний мы сначала наполняем зерном, и в зерно уже втыкаем цветы или благовония. Мы должны следить, чтобы всё это не покрывалось пылью, продолжало радовать глаз. Если подношения состарились, увяли, то их нужно заменить. Это относительно цветов и благовоний, а вот воду нужно менять каждый день.

Можно подносить и просто воду. Некоторые подносят сотни чашек, некоторые больше, но так много не обязательно, нужно семь чашечек. В подношении воды есть свой смысл. Говорится, что подношения должны быть сделаны без лицемерия. При подношении мы не должны испытывать какую−то жадность, жалеть, то, что мы поднесли. Воды нам не жалко, здесь мы действительно можем сделать чистое подношение без каких−либо измышлений. Если мы делаем какие−то обширные, большие подношения, может развиться гордыня. В этом недостаток – гордыня является клешей. Относительно воды жадности у нас не будет, поэтому появилась такая традиция подносить воду.

Порядок и правила размещения подношений имеют определённый смысл.

Если мы наливаем воду неаккуратно, и она выливается через край, то это может послужить одним из условий для

возникновения препятствий в нравственности, – может послужить причиной нарушения нравственности. А находясь в затворе, мы не сможем сконцентрировать своё сознание внутри себя, оно будет постоянно «выплескиваться наружу». Каждое из правил очень важно, каждое несёт в себе определённую взаимообусловленность. Нужно постараться всё делать аккуратно и чисто. Нельзя, чтобы воды в чашечке было слишком мало, в этом тоже есть свои дурные взаимосвязи. Нельзя, чтобы её было слишком много. Нужно налить столько, сколько надо. Курильницу, в которой мы подносим благовония, нужно держать в чистоте, нельзя чтобы курильница была переполнена пеплом.

Когда мы угощаем гостей, мы делаем это аккуратно, следим, чтобы пища не вываливалась из тарелок. Не менее аккуратно мы должны совершать подношения Буддам. В таком случае мы будем накапливать благие заслуги.

Если мы знаем слова ритуала подношения, то или произносим их вслух, или произносим эти слова в своём уме. Если не знаем, то подносим непосредственно, представляя, что делаем подношение всем Буддам.

О шести подготовительных практиках можно говорить очень долго, есть много трактатов на эту тему.

Следующее. Правильная поза, Прибежище, бодхичитта. Сиденье должно быть удобным. В Тибете бралась деревянная основа. Она имела форму решёточки, чтобы под ней мог проходить воздух – без вентиляции, через какое−то время, сиденье может отсыреть. Итак, на решётчатую основу накладывается подушка, часто из шерсти, чтобы сидеть было удобно и мягко. Для тела хорошо, если это сиденье имеет небольшой подъём сзади. Это связано с тем, что на нём удобнее сидеть с выпрямленной спиной, спина естественным образом выпрямляется.

Человек может уйти в долгий затвор по шаматхе, или в более короткий затвор, затвор дееспособности (лерунг), или же в другие более долгие затворничества. Но во всех этих случаях есть традиция – рисовать под сиденьем свастику белой известью (мелом). Эта свастика олицетворяет собой нерушимость, стабильность, устойчивость. Делается это для того, чтобы, начав дело, мы смогли довести его до конца, чтобы, решив достичь какой−то цели, мы осуществили задуманное. Если мы решили реализовать шаматху, то будем сидеть на этом сидении до тех пор, пока не достигнем цели.

Иногда раскладывают под сиденьем траву куша, макушками внутрь. Этому есть несколько объяснений. Траву куша мы вставляем в крышку бумпы. Бумпа наполнена водой. Некоторые из имен воды на санскрите можно перевести как «очищающая», «устраняющая загрязнения». И, когда брызгают водой из бумпы, это олицетворяет собой акт очищения.

Вставленная в крышку трава куша также олицетворяет собой очищение. Видимо, в этой траве есть какой−то потенциал устранять нечистое. Такие же свойства есть и у можжевельника, поэтому его используют в качестве благовония.

В жизнеописании Будды говорится, что в то время, когда он сидел под деревом в медитации перед Пробуждением, он восседал на подстилке из травы куша. И то, что мы кладём под сиденье траву куша, олицетворяет то, что мы последователи Будды, идём таким же путём.

Расположившись удобно на этом сиденье, мы должны принять правильную позу. Есть семь или восемь пунктов, объясняющих, как мы должны расположиться. Если мы говорим о семи – говорим о семичастной позе Вайрочаны.

Первое – скрестить ноги в ваджрной позе. Самая лучшая – это

ваджрная поза. Правильное скрещение ног способствует тому, чтобы не развивалась усталость. Если это несколько неудобно, то можно просто скрестить ноги, как мы обычно сидим.

Второй пункт – спина должна быть выпрямлена. Мы не должны слишком выгибаться назад, не должны слишком склоняться вперёд, нужно держать спину прямой, чтобы позвонки располагались как бы один над другим. Руки должны находиться в позе сосредоточения – правая ладонь лежит на левой, большие пальцы соединяются, образуя треугольник, и точка соединения больших пальцев находится ниже пупка на ширину четырёх пальцев. Голова не должна быть слишком сильно отклонена назад, и нельзя, чтобы она совсем уж склонилась вперёд. Она должна быть чуть−чуть наклонена. Кончик носа должен находиться примерно на одной линии с соединенными большими пальцами рук. Есть такой метод проверки: сбрасывают с кончика носа камушек, и он должен

приземлиться туда, где соединяются большие пальцы. Глаза должны быть направлены на кончик носа. Зубы и язык должны находиться в естественном своём положении, кончик языка должен касаться альвеол верхних передних зубов. Это и есть семичастная поза Вайрочаны.

Если к этим семи пунктам добавить восьмой, то это будет поза для работы с ветрами. Есть девятичастное очищение ветров, его ещё называют йогой девяти ветров. Действительно ли эта практика связана с тантрой? Это весьма сомнительно. Йогу девяти ветров выполняют следующим образом. Сначала мы вдыхаем через правую ноздрю, выдыхаем через левую. Делаем этот цикл три раза. Затем вдыхаем через левую, выдыхаем через правую. Также повторяем это три раза. Затем вдыхаем через обе ноздри, и через обе же и выдыхаем. Таким образом получается девять циклов. Эта йога предваряет основную нашу практику – практику добродетелей.

Наш ум в своей повседневной деятельности сильно подвержен клешам. Он устроен так, что не способен испытывать две противоположные эмоции одновременно относительно одного и того же объекта. Мы одновременно не можем испытывать ненависть и любовь к одному и тому же объекту. Для того чтобы породить добродетельную мотивацию и устранить воздействие клеш, нам необходимо добиться промежуточного, нейтрального состояния, именно с этим связаны подготовительные практики. Занимаясь практиками, связанными с дыханием, мы наблюдаем за своим дыханием: «вот я выдыхаю, вот я вдыхаю», – это один цикл. Постепенно мы можем считать эти циклы, можем доводить до какого-то количества, и в этом процессе наши возбужденные эмоции, омрачения или страсти, постепенно должны утихомириться. Мы должны добиться нейтрального состояния ума, и уже из этого состояния нам будет гораздо легче развить в себе какие-то добродетельные мотивации, добродетельные

установки.

Если мы испытываем очень сильные отрицательные эмоции, то можем не считать количество вдохов-выдохов, а просто наблюдать за своим дыханием, вдохами и выдохами до тех пор, пока не добьёмся успокоения отрицательных эмоций. Либо совершая практику девяти ветров, либо практику вдохов-выдохов.

Говорится, что такая поза способствует развитию добродетельных качеств, но бывают люди, которым эта поза совершенно неудобна, они испытывают боли и никак не могут сконцентрироваться на необходимом объекте. В этом случае можно сесть в удобную позу и заниматься практикой. В самом начале, на некоторое время, всё-таки нужно сесть в позу Вайрочаны и думать: «Наш Учитель Будда Шакьямуни именно в такой позе обрёл Пробуждение, я его последователь и буду стараться идти этим же путём». Это будет созданием хорошей

причины на будущее. Постарайтесь находиться в такой позе до тех пор, пока не начнёте испытывать неудобства. Затем позу можно переменить на более удобную. Наша цель не поза, как таковая, а обретение состояния безмятежности. Хотя Будда Шакьямуни учил находиться именно в такой позе, но среди его ближайших последователей, даже среди них, были люди, для которых эта поза была совершенно неудобной, кто никак не мог сосредоточиться в этой позе. Некоторым даже было удобнее созерцать лёжа.

Был такой монах, сколько бы он ни сидел, как бы он ни старался, он никак не обретал никаких постижений. Прошло очень много времени, и он обратился к Будде: «Что мне делать?» Будда спросил: «Как ты сидишь?» Монах ответил: «Вот так». Будда спросил: «А как тебе удобно?» Монах лёг. Впоследствии в этой позе он действительно обрёл архатство. Так же и автор «Пути Бодхисаттвы» Шантидева, видимо,

любил лежачую позу. Когда читаешь его жизнеописание, там нигде не говорится, что он сидел и медитировал. Там всё время говорится, что он был приверженцем трёх занятий, у него даже было прозвище – Бхусуку. Бху – кушать, су – спать, ку – испражняться. Дошло до того, что монахи решили его изгнать. Монахи задумались, как бы его спровадить. Просто так выгнать нельзя. Думали, думали и решили: «Надо сделать так, чтобы он дал Учение. Учение он дать точно не сможет», – решили они. Ведь он ничему не учился, ничего не знает. Решили, что каждый монах должен давать Учение, дойдёт очередь до него, он не сможет и сам уйдет, так как ничего не знает. Есть такая история.

Итак, если вы не можете сидеть в этой позе, то вы должны сидеть в удобной позе. Но полезно, если каждое утро, для закладки хорошей взаимосвязи, вы будете усаживаться в правильную позу, которую можно будет впоследствии

переменить на более удобную. Главное для нас – это развитие внутренних качеств, добродетелей, шаматхи.

Избавившись от неправильных положений тела, мы должны избавляться от таких же неправильных «положений» нашего ума, то есть создать правильную мотивацию, обратиться к Прибежищу, развивать в себе бодхичитту. И правильная поза служит именно для того, чтобы направить наш ум в требуемое русло.

Мы говорим «поза Вайрочаны», но если мы посмотрим, то все Будды сидят в таком же положении, все они с прямой спиной, скрещенными ногами и так далее. Таким образом, это поза не только Будды Вайрочаны, это поза практически всех Будд. Может возникнуть вопрос: «Почему эта поза называется позой Вайрочаны?» Дело в том, что Вайрочана является божеством чистой рупаскандхи, или чистой формы. И, так как поза больше связана с формой, то она и носит название позы Вайрочаны. В

момент Пробуждения мы должны преобразовать наше тело в сущность или в природу Будды Вайрочаны. То, что мы принимаем позу Вайрочаны, хотя бы в начале нашей практики, определённо служит для того, чтобы заложить отпечатки. И на их основании в будущем мы сможем преобразовать наше тело в природу Будды Вайрочаны.

Мы обращаемся к Прибежищу, это также является положительным способом мышления, и стараемся зародить в себе бодхичитту. Если мы будем искать во всей вселенной, вряд ли мы сможем найти другой образ мышления, который был бы лучше или превосходил бы своими качествами бодхичитту. Бодхичитта является самым лучшим, какой только мы можем найти в этом мире, из образов мышления. Поэтому, если мы стараемся развить её в себе, это действительно закладывает отпечатки для того, чтобы в будущем наш ум преобразовался в дхармакаю.

В этом пункте – «Расположившись удобно на сидении в позе Вайрочаны, и породив в себе особые добродетельные помыслы обращения к Прибежищу и бодхичитты», говорится о закладывании причин реализации в будущем и рупакаи, и дхармакаи.

Мы говорим о двух телах Будды: рупакае и дхармакае. И нет других тел, которые существовали бы помимо этих двух. Конечно, можно насчитать множество разных тел Будды, существует множество различных классификаций. Скажем, говорят: четыре тела Будды. Каким образом мы можем вычленить эти четыре? Рупакая делится на два тела. Дхармакая также разделяется на два тела. Но, в конце концов, это всё сводится к тем же самым рупакае и дхармакае.

Рупакая – тело формы – это нирманакая и самбхогакая. Самбхогакая – это тело, которое не может быть увидено нами. Хотя это и форма, но она не является объектом, который

способно воспринять зрение обычного существа. Самбхогакая – это тело, обладающее пятью определённостями. Пять определённостей – это определённость места, определённость окружения, определённость Дхармы, которую оно излагает и определённость времени.

Определённость места. Самбхогакая пребывает лишь на уровне Акаништхи. Это наивысший уровень мира форм.

Определённость окружения. Самбхогакаю могут видеть только арьябодхисаттвы – бодхисаттвы, достигшие уровня арьи (святого). Это уже не обычные существа. Среди них нет ни одного существа, которое можно было бы классифицировать как обычное. Существа уровня арья−бодхисаттв и выше могут видеть самбхогакаю. Самбхогакая непосредственно предстает перед ними и дарует им Учение. Архаты Шравакаяны и архаты Пратьекабуддаяны также не могут непосредственно видеть или быть в окружении самбхогакаи.

Определённость времени. Самбхогакая пребывает постоянно, до окончания самсары. Самбхогакая не являет образа ухода в нирвану, в отличие от нирманакаи.

Определённость Дхармы. Самбхогакая не излагает учение Трёх Колесниц, а излагает только Учение Махаяны. Ведь слушателями являются только существа, начиная с арья−бодхисаттв и выше. Следовательно, и Дхарма, которая им излагается – Дхарма Махаяны. Самбхогакая также излагает тантру. Здесь есть некоторые вопросы. Характеристика самбхогакаи с точки зрения Мантраяны отличается от характеристики с точки зрения Парамитаяны. С точки зрения Мантраяны, самбхогакая определённо излагает Учение тантры. Но это невозможно с точки зрения Парамитаяны, которая считает, что самбхогакая не излагает тантру. Однако мы более склоняемся к практике Тайной Мантры, и поэтому будем считать, что самбхогакая излагает и Учение тантры также. С

точки зрения Тайной Мантры, самбхогакая (тело блаженства) имеет характеристики семичастного объединения, то есть существует семь характеристик.

Второе тело, которое составляет рупакаю – это явленное тело (нирманакая). Нирманакая проявляет многообразие форм и Учений. Так как ученики, которые являются подходящими сосудами для получения Учения от нирманакаи, могут быть всевозможными, различными, поэтому и нирманакая для них проявляется в различных, всевозможных формах. Так как последователи могут иметь различные способности или наклонности, то и Учение, которое дает нирманакая, может быть всевозможным. Это может быть Учение любой из Трёх Колесниц. Нирманакая бывает трёх или четырёх видов: основная нирманакая, нирманакая победитель и высшая нирманакая.

Наш Учитель Будда Шакьямуни является высшей нирманакаей.

Высшая нирманакая – это тело, явленное непосредственно ученикам, последователям. Оно воспринимается всеми, независимо от уровня развития и непосредственно дарует Дхарму, воплощая чаяния живых существ. Однако, не любая нирманакая, соответствующая вышеприведённым характеристикам является высшей. Высшая нирманакая – это, например, Будда Кракуччханда – Разрушитель Самсары, первый Будда этой кальпы. Такие Будды сначала являются в этот мир, совершают двенадцать подвигов, оставляют после себя Учение и уходят. После Будды Кракуччханды приходил Будда Канакамуни, он также совершил двенадцать подвигов. И так до нашего Будды Шакьямуни, который также совершил двенадцать подвигов, совершил поворот Колеса Учения и так далее. И каждый из тысячи Будд, которые придут в наш мир, придут, скорее всего, в Индию и будут давать Учение там. Каждый из этой тысячи является высшей нирманакаей.

Высшая нирманакая является в образе монаха. А вот самбхогакая, обычно, не является в образе монаха, имеет одежды из шёлка, убрана всевозможными драгоценностями, то есть проявляется в образе царя. Так её можно представлять. С точки зрения Тайной Мантры, самбхогакая пребывает в союзе с супругой.

Нирманакая – это множество тулку. Мы не можем говорить, кто здесь тулку, а кто нет, просто нирманакая может являться в любом облике, в любом возрасте, в любое время. Нирманакая может заниматься любой деятельностью, не обязательно будет излагать Дхарму. Может осуществлять любую деятельность, которая в дальнейшем будет способствовать зарождению у существ веры в Учение и практического осуществления Дхармы.

Теперь дхармакая. Она разделяется на два вида – это свабхавикакая (тело сущности или истинной природы) и

джнянадхармакая – тело мудрости.

Свабхавикакая (тело истинной природы) является постоянной. Свабхавикакаю можно разделить ещё на два тела: свабхавикакаю естественной чистоты и свабхавикакаю обретаемой чистоты.

Свабхавикакая естественной чистоты действительно постоянна. Свабхавикакаю обретаемой чистоты тоже можно считать постоянной – это Истина Прекращения (Третья Благородная Истина).

Свабхавикакая естественной чистоты – это изначальная, естественная чистота, присущая каждому из нас. У каждого из нас имеются клеши, но эти клеши не являются природой нашего сознания. Они временные, они являются как бы инородными телами. Само по себе сознание имеет изначальную, природную чистоту. Ведь наше сознание не

принимает природу клеш, не становится самими этими клешами. Если бы наш ум принимал природу клеш, то есть становился бы ими, то клеши невозможно было бы устранить. Дело в том, что природа нашего ума – это чистый ясный свет. Нашему уму присуща чистота по природе, а клеша является лишь загрязнением, тем, что снаружи замутняет его. Так в чистом небе облака могут затенять солнце, но от этого солнце не становится темнее. Также и с нашим умом, клеши загрязняют, затеняют его, но не становятся его природой. Если бы грязь этих клеш могла проникнуть в сущность ума, стать природой нашего ума, то эти клеши невозможно было бы устранить. Но это не так. Природа ума – это ясный свет, природа ума чиста и в каждом из существ есть семя Пробуждения. Загрязнения лишь временны, случайны, можно сказать. Устранить их очень сложно, но, занимаясь практикой, это осуществимо. Поэтому, когда мы говорим: «Пусть мы достигнем Пробуждения ради блага всех существ, для того,

чтобы все существа смогли достичь Пробуждения», – в этом есть глубокий смысл, так как в каждом из существ есть потенциал достичь Пробуждения.

Такой ясный свет, который является природой ума, есть в каждом из нас. Он естественно есть и в потоке ума Будды. В потоке ума Будды он называется свабхавикакаей естественной или изначальной, исконной чистоты. А вот обретаемая чистота, или свабхавикакая обретаемой чистоты – это Истина Прекращения. Когда посредством использования противоядий устраняются клеши, которые не присущи нашему уму, которые в нём не естественны и случайны, и, когда посредством противоядий они устраняются и обретается чистота, – то это называется «обретаемой чистотой».

Сначала обретается Истина Пути, а затем обретается Истина Прекращения, что и будет достижением Пробуждения. Этот аспект обретаемой чистоты, который реализуется посредством

использования противоядий, называется обретаемая чистота. И, как одно из достоинств или качеств Будды, она называется свабхавикакая обретаемой чистоты. Обретаемая чистота – свабхавикакая истинно совершенного Будды – это чистота, в которой загрязнения устранены полностью, без какого−либо остатка.

Бодхисаттва, идущий по пути видения, обретает некоторую чистоту, когда он устраняет отдельные загрязнения полностью, без возможности их возвращения. Это также является аспектом обретаемой чистоты, но ещё не является совершенной, той, которая имеется в потоке сознания Истинно Совершенного Пробужденного Будды.

Это относится к бодхисаттвам, которые имеют определённость рода (семейства), или к тем бодхисаттвам, которые вступили сразу же на путь накопления Махаяны и шли лишь только по этому пути.

Бывают бодхисаттвы, которые сначала идут по стезе Шравакаяны, обретают архатство, затем порождают в себе окончательную бодхичитту, переходят на путь Махаяны и уже следуют этим путём. У них эти стадии несколько другие, их не называют бодхисаттвами определённого семейства, то есть они переходят из одного семейства в другое. Бодхисаттва определённого семейства, как уже говорилось выше, – это бодхисаттва, который с самого начала идёт путём Махаяны и только этим путём, то есть они определённы в этом направлении.

До достижения пути видения бодхисаттвы являются обычными существами, по достижении пути видения они становятся арьями, святыми, вступают на первую землю бодхисаттв (первая бхуми), и далее, постепенно устраняя всё более тонкие загрязнения, они достигают десятой земли (десятой бхуми). В тот момент и обретается полное очищение или Истина

Прекращения.

Бодхисаттвы, начиная с первой земли, проходя через путь полного устранения препятствий и достигая пути полного освобождения, на каждом из этих уровней устраняют загрязнения клеш и обретают какой−то уровень Истины Прекращения, и таким образом доходят до восьмой земли. Обретая уровень восьмой земли, они полностью избавляются от загрязнения клеш. Далее, оставшиеся три земли называются тремя чистыми землями, так как там уже нет загрязнения клеш. В процессе продвижения по этим трём землям, или по трём чистым землям, бодхисаттвы устраняют всё более тонкие уровни загрязнения мудрости относительно познаваемого.

Итак, загрязнения не присущи нашему уму, их можно очистить. Если мы будем видеть отрицательные качества нашего ума как отрицательные, неприемлемые, понимать это; если мы будем стараться избегать их, ослаблять; если мы будем использовать

осмотрительность и внимательность, памятование и применять противоядия, то постепенно мы сможем ослабить влияние клеш и затем окончательно очистить свой ум от них. В результате чего и возможно обретение Пробуждения.

День третий

Вчера мы дошли до обращения к Прибежищу. Чтобы обратиться к Прибежищу, нужно представить Поле Заслуг. Когда мы занимаемся такими практиками, как практика ламрима, нам нужно визуализировать перед собой два несколько отличающихся друг от друга Поля Заслуг. Первое из них – Поле Заслуг, которое предназначено для обращения к Прибежищу, второе – Поле Заслуг Ламрима.

Итак, представляем Поле Заслуг, посредством которого обращаемся к Прибежищу. Визуализировать его нужно непосредственно перед собой на уровне межбровья. Если вы будете представлять объект слишком высоко, это приведёт к возбуждению и помешает сосредоточению. Если же представлять объект слишком низко, это повлечёт за собой вялость и так же будет мешать сосредоточению.

Непосредственно перед собой, на уровне межбровья, представляйте обширный трон, который поддерживают восемь львов. На этом большом троне нужно представить пять тронов поменьше. Из них центральный трон – повыше, остальные четыре – чуть пониже, и располагаются по четырём направлениям от центрального трона. И на этих пяти тронах визуализируйте Учителей пяти классов или пять Гуру.

На центральном троне, который выше других, мы визуализируем главного Учителя – Будду Шакьямуни –

Владыку нашего Учения. Нужно понимать, что, по сути, он является вашим добрейшим коренным Учителем в образе Будды Шакьямуни.

Для достижения Пробуждения нам необходимо идти путём, который объединяет в себе метод и мудрость, путём, в котором соединены аспекты обширного действия и глубинного воззрения или мудрости. Для практики нам необходимо единство, сочетание этих двух аспектов. Поэтому мы визуализируем Будду Шакьямуни, от которого идут две эти линии преемственности.

Справа от трона Будды Шакьямуни восседают Учителя линии преемственности обширного действия во главе с Майтреей. Здесь находятся также Асанга, Васубандху и остальные Учителя этой линии, идущие через Серлингпу до Атиши.

На троне, находящемся слева от Будды, восседают

Манджушри, Нагарджуна, Арьядэва, Чандракирти, Буддапалита и остальные Учителя линии преемственности глубинного воззрения. И также Видьякокила−старший, Видьякокила−младший и далее до Атиши.

На троне, который находится сзади, восседает Будда Ваджрадхара в окружении Учителей линии преемственности благословения. Такая визуализация связана с тем, что мы практикуем ламрим вместе, в одной связке с практикой тантры. И в данном случае практика ламрима является отправной точкой для практики тантры. Если бы это была практика сутры, то не нужно было бы визуализировать линию преемственности благословения, а достаточно было ограничиться двумя линиями: обширного действия и глубинного воззрения.

Линия преемственности благословения: Ваджрадхара, Тилопа, Наропа, Домбипа и Атиша. В том, что Тилопа, Наропа, Домбипа – непосредственные Учителя Атиши, есть некоторые

сомнения, хотя все они жили приблизительно в одно и то же время. Тем не менее, Учителей этой линии мы обычно перечисляем именно в такой последовательности. Также можно визуализировать и восемьдесят махасиддхов, которые окружают Ваджрадхару. Итак, на троне, который расположен позади центрального, восседают Учителя линии благословения. Это Учителя передачи Тайной Мантры.

На троне, который находится перед центральным, мы должны визуализировать своего коренного Учителя в его обычном виде. Его окружают другие Учителя, с которыми мы имели какие−то кармические связи или заложили эти связи уже в этой жизни, слушая Учение. То есть такие Учителя, которые не являются коренными.

Это не единственный способ расположения фигур, которые находятся в Поле Заслуг. Способов много, но этот – наиболее распространённый. Итак, в центре находятся Учителя пяти

классов. Их окружают идамы ануттарайога−тантры. На следующем круге располагаются идамы йогатантры, далее – идамы чарья−тантры, и следующий круг – это идамы крия−тантры. На следующем круге располагаются будды: тысяча Будд благой кальпы, восемь Будд Медицины, тридцать пять Будд Покаяния – то есть Будды в образе высшей нирманакаи. Вокруг будд располагаются бодхисаттвы, такие как восемь ближних сыновей (Восемь Бодхисаттв) и подобные. Этих бодхисаттв нужно визуализировать в божественных одеяниях, в шелках, со всевозможными украшениями, как традиционно их изображают индийцы. Следующий круг пратьекабудды. Затем идут шраваки, здесь мы обычно представляем шестнадцать Архатов и других. Далее – виры и дакини. На следующем круге располагаются дхармапалы, обладающие оком мудрости. Этот способ визуализации можно назвать «концентрические круги».

Если у вас не получается визуализировать Поле Собрания в столь развёрнутом виде, тогда можно практиковать в другой традиции, которая называется «традиция Драгоценности» и является сущностью всех Прибежищ. В этой традиции вы представляете своего коренного

Гуру, который является сущностью Учителей линии преемственности обширного действия, глубинного воззрения, благословения, а также сущностью всех Учителей, от которых вы получали Учение. Также он – сущность всех идамов, будд, дакинь и так далее. То есть он полностью олицетворяет все виды Прибежища.

Также есть способ «вертикальных линий». В центре мы представляем Учителя, от которого получили Учение. К нему сверху идут три вертикальные линии Учителей: от Майтреи – линия обширного действия, от Манджушри – линия глубинного воззрения, от Ваджрадхары – линия благословения.

Следующая вертикальная линия, идущая к Учителю – линия идамов. Наверху находится идам, практику которого вы считаете для себя основной, от него вниз идут остальные идамы. То есть все фигуры располагаются в виде вертикальных линий. Такая традиция визуализации существует, но сейчас наиболее распространен способ «концентрических кругов».

Ещё одна особенность. Учитель, от которого вы непосредственно получили Учение, который действительно является для вас коренным Учителем, обладающий тремя видами доброты, и также все окружающие его Учителя, от которых вы когда−либо получали Учение, – должны быть визуализированы в том виде, в каком вы их видели, в обычных одеждах. Если ваши Учителя здравствуют, то они восседают на подушках, на сиденьях. Если Учитель почил, он должен восседать в вашей визуализации на лотосе, солнце и луне.

Так представив Поле Прибежища, просим: «Обращаюсь к

Прибежищу

Гуру. Обращаюсь к Прибежищу Будды. Обращаюсь к Прибежищу Дхармы. Обращаюсь к Прибежищу Сангхи». Это четырёхчастное Прибежище. Мы можем также обращаться к Прибежищу Трёх Драгоценностей, это будет трёхчастное Прибежище. Прибежище может быть трёхчастным, четырёхчастным, шестичастным.

Когда мы говорим: «Обращаюсь к Прибежищу Гуру», – мы направляем свои помыслы к Учителям пяти классов, то есть к центральной фигуре и тем, кто около неё. Затем мы обращаемся к Прибежищу Будды и направляем свои помыслы к идамам четырёх классов и буддам в образе высшей нирманакаи.

Практическая Дхарма является опытом переживания в потоке сознания реализовавших её личностей. То есть это такая

Дхарма, как Истина Прекращения в потоке сознания личности, которая достигла этого. Но когда мы представляем Поле Заслуг, то мы представляем Дхарму в виде книг. Обычно книги располагаются рядом с Учителями, то есть рядом с каждым из Учителей располагаются книги, которые они сами написали. Тексты мы располагаем впереди стопкой, так, чтобы их было видно. Хотя действительной Дхармой являются опытные переживания, постижения либо же их качества, но, тем не менее, эти качества описываются теоретической Дхармой, которая представлена в виде текстов. Поэтому мы и визуализируем Дхарму в виде текстов, книг.

Прибежище Сангхи. Обращаясь к Прибежищу Сангхи, мы направляем помыслы к бодхисаттвам, пратьекабуддам, шравакам, вирам, дакиням и дхармапалам – они здесь олицетворяют Прибежище Сангхи.

Если же мы совершаем не четырёхчастное, а трёхчастное

Прибежище, то, обращаясь к Прибежищу Будды, мы направляем свои помыслы, объединяя всех Учителей. И коренной Учитель, и Учителя линии преемственности, все Гуру, будды (и в виде нирманакаи и в виде самбхогакаи), идамы – все они являются объектом, к которому мы обращаемся, произнося мольбу о даровании Прибежища Будды.

Итак, совершив такое правильное, компетентно выполненное обращение к Прибежищу, мы переходим к следующему пункту.

Порождение бодхичитты. Пусть наша бодхичитта будет пока ещё искусственная, наигранная, но, тем не менее, нужно осуществлять её порождение.

Сильнейшее стремление, зарождающееся при мысли: «Пусть все живые существа избавятся от страданий», уже является

великим состраданием. Это ещё не бодхичитта, но уже причина бодхичитты. Такая практика сострадания приведёт к развитию бодхичитты, но пока это ещё не бодхичитта. Желание того, чтобы бы все существа обрели счастье – это тоже ещё не бодхичитта. Это великая дружественность, иногда говорят великая любовь. Это причина, развитие которой приведёт к порождению бодхичитты. После того, как мы породим в себе великое сострадание и великую дружественность, мы должны породить в себе ответственность, принять ответственное решение.

Ответственная дружественность зарождается тогда, когда мы думаем не только о том, почему бы живым существам не быть счастливыми, а решаем: «Я возьму на себя груз, я сделаю так, чтобы они были счастливы. Я буду нести этот груз ответственности, чтобы живые существа обрели счастье». Ответственное сострадание появляется тогда, когда мы думаем

не только о том, почему бы живым существам не избавиться от страданий, а порождаем помысел: «Я избавлю их от страданий. Я приложу все усилия, чтобы избавить их от страданий». Таким образом принимается ответственное решение.

Когда зародился помысел во что бы то ни стало избавить всех живых существ от страданий и понимание того, что для осуществления этого, самому необходимо достичь Истинного Совершенного Пробуждения, то в этот момент и зарождается бодхичитта. Таким образом, получается, что бодхичитта устремляет нас к двум целям. С одной стороны, это стремление самому достичь Совершенного Пробуждения, с другой, во что бы то ни стало принести счастье и избавить от страдания всех живых существ. Если нам удалось развить подобные помыслы, то зародилась действительно настоящая бодхичитта. Но если пока это не удаётся, достаточно зародить в себе искусственную бодхичитту, которая чем−то напоминает настоящую и

приводит к ней.

Далее мы созерцаем Четыре Безмерных. Мы произносим: «Пусть все существа избавятся от страданий и причин страданий, пусть все существа обретут счастье и причины счастья, пусть никогда не расстанутся со счастьем, в котором нет страданий. И пусть все существа будут пребывать в радостном состоянии, без деления на ближних и дальних, своих и чужих», и, таким образом, порождаем, развиваем Четыре Безмерных. Нужно неустанно стараться породить в себе неподдельную бодхичитту и сделать так, чтобы бодхичитта стала состоянием нашего ума.

После размышления о Четырёх Безмерных нужно представить Поле Заслуг Ламрима. Каким образом это осуществить, ведь перед нами уже находится Прибежище? Где разместить новое Поле? Есть две практические традиции. Первая – после развития Четырёх Безмерных, Поле Заслуг сворачивается и в

виде света растворяется у нас в межбровье, даруя нам благословение. Вторая традиция связана с практиками, которые используются во время посвящения или самопосвящения в Мандалу. В этой традиции Поле Прибежища поднимается вверх и располагается там, а на освободившемся месте мы визуализируем Поле Заслуг Ламрима. Далее, в тот момент, когда будет нужно пригласить джнянасаттв, вместе с джнянасаттвами, которые растворяются в самаясаттвах Поля Заслуг Ламрима, Поле Прибежища также сливается с ним и объединяется. Традиция, в которой Поле Прибежища сворачивается и растворяется в межбровье, наиболее часто описывается, и в основном везде говорится о ней.

Ещё одно отличие. Поле Прибежища мы визуализировали, используя образ трона. А Поле Ламрима нужно визуализировать в виде дерева исполнения желаний с цветками лотосов. На огромном цветке лотоса располагаются цветки

поменьше, таким образом получается одиннадцать ступеней в виде располагающихся друг на друге цветков лотоса, образующих пирамидальную конструкцию. У верхнего лотоса четыре лепестка. Вверху в центре, на четырёхлепестковом лотосе, на сиденье из солнца и луны восседает наш коренной Учитель в образе Ламы Цонкапы. Из сердца Ламы Цонкапы исходят лучи света и расходятся в разные стороны – вправо и влево, вперёд и назад. Все эти лучи пятицветные, образующие на своих окончаниях сиденья. На тех, которые идут вправо, восседают Учителя линии преемственности обширного действия во главе с Майтреей. На лучах, которые идут влево, восседают Учителя линии глубинного воззрения во главе с Манджушри. Один луч идёт вверх, на нём восседают Учителя линии благословения во главе с Ваджрадхарой. Ещё один луч идёт вперёд, и на нём восседают Учителя, с которыми мы имели счастье встретиться в этой жизни. То есть, вы можете представлять тех же Учителей в том же виде как и на Поле

Прибежища.

И ещё одно отличие. Несколько ниже Учителей обширного действия и глубинного воззрения (обе эти линии идут через Атишу) располагаются небольшие группы – это Учителя тройственной линии Кадам: линия основных текстов, линия практических наставлений (линия Упадеши) и линия Ламрима. Линия Учителей Ламрима в школе Кадам начинается с Гонбавы и включает семь Учителей. Линия основных текстов идёт от Потобы и включает девять Учителей. В линии практических наставлений так же, как и в линии Ламрима, семь Учителей. Они сидят такими отдельными группами, как ученики в классе.

И линия глубинного воззрения, и линия обширного действия, и линия благословения – все они сводятся к Атише, он обладал передачей всех трёх линий. Придя в Тибет, Атиша передал эти Учения Дром Тонпе, Дром Тонпа передал их далее, так

образовались линии преемственности Кадам. Видя способности учеников, Дром Тонпа мог давать Учение обширно и пространно, мог в среднем виде, а мог в очень сжатом. Кто−то в линии преемственности Ламрима изучал трактаты и после переходил к практическому их осмыслению. Были те, чья практика сводилась к очень сжатым практическим наставлениям. А кто−то практиковал исследование великих трактатов – это наиболее обширная линия преемственности. В связи с этим, образовались три линии преемственности: линия основных текстов, линия Ламрима, и линия практических наставлений. Лама Цонкапа опять объединяет все эти три линии в одну.

Таким образом, это центр самого верхнего лотоса, далее идут четыре лепестка. На них можно представлять идамов: Ваджабхайраву, Гухьясамаджу, Чакрасамвару, Хеваджру. Первый и второй ряды лотосов занимают идамы

ануттарайога-тантры. Калачакра обычно располагается на втором ряду. На третьем ряду – идамы класса йога-тантры, на четвёртом ряду – идамы класса чарья-тантры, на пятом – идамы классы крия-тантры. Таким образом, первые пять рядов, первые пять лотосов у нас заняли идамы. На шестом ряду, об этом мы уже говорили, располагаются Будды в образе высшей нирманакаи. На седьмом ряду располагаются бодхисаттвы, такие, как Восемь Бодхисаттв и так далее в образах дэвапутр – сыновей богов. На восьмом ряду располагаются пратьекабудды, а на девятом – шраваки. И те, и другие представлены в виде монахов в монашеских одеяниях, но пратьекабудды изображаются с небольшой ушнишей. У шраваков ушнишы нет, у них головы обычной формы. На десятом ряду располагаются виры и дакини.

На одиннадцатом – дхармапалы – защитники Учения, которые обладают оком мудрости. Здесь располагаются четырёхрукий

Махакала и шестирукий Махакала, Чжамсаран и другие. Здесь же мы визуализируем Палден Лхамо. Это можно делать, так как она является надмирским защитником и олицетворяет природу супруг всех защитников. Защитников очень много, но Лама Цонкапа делал акцент на трёх – Махакале, Вайшраване, Каларупе. Почему именно на них? Дело в том, что эти трое являются хранителями Учения трёх личностей. Таким образом, для практики пути высшей личности, для того, чтобы более успешно развивать великое сострадание, необходимо обращаться за помощью к защитнику Махакале, так как именно он способствует скорейшему развитию сострадания. Охранителем Учения пути, общего со средней личностью, является Вайшравана. На пути средней личности мы усердствуем, чтобы развить в себе отречение, нравственность и так далее. Именно этому способствует Вайшравана. Для тех же, кто следует путём, общим с малой личностью, необходимо обращаться за помощью к Каларупе, так как он является

Ямараджей, то есть владыкой смерти. Именно он способствует развитию понимания взаимосвязи кармы и её результата, непостоянства и смерти.

Мирских же защитников не следует располагать на Поле Заслуг. Большинство мирских защитников изображаются в виде воевод, которые обычно одеты в доспехи, в сапогах, при оружии. Итак, мирских защитников нельзя располагать на Поле Заслуг.

Далее визуализируйте четырёх махарадж. Относительно этих махарадж мнения расходятся. Есть те, кто говорят, что они мирские, а есть те, кто говорят, что они надмирские. И где их располагать – об этом шли дискуссии. Но на практике они обычно являются в образе мирских божеств и поэтому располагаются вне Поля Заслуг, рядом – на четырёх небольших облаках. На этом мы закончили краткое рассмотрение того, как визуализировать Поле Заслуг.

После визуализации Поля Заслуг совершается семичастный ритуал. По возможности ему предшествует ритуал омовения. Но если это затруднительно, омовение не обязательно. И вы сразу переходите к семичастному ритуалу.

Омовение. Объекты, которые находятся на Поле Заслуг, омывают, затем насухо вытирают, умащивают различными благоуханными мазями, одевают в шелка, драгоценные одеяния, подносят им украшения и уже в таком виде рассаживают по своим местам. После чего можно непосредственно перейти к практикам очищения и накопления, сущностью которых и является семичастный ритуал. После него подносится мандала. Семичастный ритуал, который является сущностью практик очищения и накопления, является очень важным моментом в сутре, но ещё более важен в практике тантры.

Семичастный ритуал начинается с простирания или

поклонения. После этого совершается подношение, затем покаяние, затем сорадование. Далее мы побуждаем объекты Поля Заслуг вращать Колесо Учения. Затем обращаемся к ним с просьбой, чтобы они не уходили в нирвану. Последняя, седьмая, часть ритуала – посвящение добродетели.

Поклонения или простирания бывают трёх видов – Тела, Речи и Ума. Простирания – это поклоны, осуществляемые телом. Это могут быть полные, когда мы полностью вытягиваемся в длину, или не полные простирания. Ладони обычно складываем так, чтобы большие пальцы находились внутри, образуя при этом небольшое пространство между ладонями. Сложив их таким образом, мы касаемся макушки, лба, горла, сердца и после этого совершаем либо полное простирание, либо более простое. Этими действиями мы закладываем отпечатки для реализации в будущем Тела, Речи и Ума Будды.

Поклоны, совершаемые речью – это восхваления. Но мы не

просто произносим слова восхваления, мы произносим их приятно. Возможно, с какой−то мелодией, в определённом темпе, так, чтобы это действительно звучало красиво. Произнося восхваление, мы упоминаем достоинства или качества объекта, к которому обращаемся как к Прибежищу. Когда мы памятуем об этих достоинствах, в потоке нашего сознания зарождается благоговение перед качествами, которые присущи Полю Прибежища, Полю Заслуг, – это и будет являться поклоном ума. Итак, мы произносим тексты, перечисляя и восхваляя достоинства, это – поклон речи. И когда в этот же момент мы памятуем, размышляем об этом, развиваем благоговение в себе, это – поклоны ума.

Подношение. О подношении мы с вами уже говорили. То есть, вы заранее подготавливаете необходимое, после чего освящаете, затем совершаете непосредственно подношение. Ограничения в количестве подношений нет, подносите столько,

сколько вы можете.

Покаяние в совершённых нами дурных проступках. С безначальных времён мы обретали бесконечное, бесчисленное количество тел, и во всех этих рождениях мы совершали дурные поступки. В данный момент, понимая это, помня об этом, мы, используя четыре силы, стараемся очиститься от последствий этих дурных действий, этой дурной кармы. Если совершать этот ритуал надлежащим образом, используя все четыре силы, то действительно можно добиться полного очищения накопленной негативной кармы. Четыре силы – это сила раскаяния, сила обета не совершать более, сила опоры и сила противодействия.

Что здесь опора? Опора – это то, относительно чего были совершены дурные поступки. Или это дурные поступки, совершённые по отношению к Гуру, к Буддам или другим объектам Прибежища, или же это проступки, которые

совершены по отношению к существам. Все проступки сводятся к одному из этих видов. Негативные действия, совершённые по отношению к Трём драгоценностям, к Полю Заслуг, к образам Будд происходят тогда, когда не выражается должное почтение, уважение этим объектам, либо когда проявляется неуважение, непочтение к ним, либо мы питаем ложные помыслы относительно этих объектов. Неуважение к Драгоценности Дхармы происходит тогда, когда мы бросаем книги на землю, садимся на книги или переступаем через них. То есть, это действия, которые направлены на проявления Высших Полей. И для очищения от последствий таких проступков, мы обращаемся к Прибежищу Поля Заслуг и благодаря этому мы можем очиститься.

Негативные действия, совершённые в отношении живых существ – это убийство, воровство, прелюбодеяние и так далее. Они могут быть совершены относительно существ, которых мы

знаем или же незнакомых нам. Для того чтобы очистить последствия этих действий, мы порождаем бодхичитту, так как бодхичитта направлена на всех существ. Таким образом мы очищаем последствия всех дурных действий, совершённых по отношению к ним. Если мы правильно совершаем обращение к Прибежищу, стремимся к порождению бодхичитты и Пробуждению, то этим мы очищаем последствия дурных действий. От силы нашего ума будет зависеть то, какой обет «не совершать более» мы сможем дать, а от этого будет зависеть, как много и насколько мы сможем очистить последствия проступков. Эта практика может полностью очистить нас от последствий дурных поступков.

Помимо обращения к Прибежищу, порождения бодхичитты и устремления к Пробуждению есть много других способов очищения последствий своих дурных поступков. Это такие действия, как произнесение Имён Тридцати Пяти Будд

Покаяния, начитка стослоговой мантры Ваджрасаттвы и множество других практик, направленных на то, чтобы очищать негативную карму.

Если мантру Ваджрасаттвы начитать сто тысяч раз с безошибочной визуализацией и мотивацией, то будут полностью очищены все загрязнения. Со временем последствия любого, даже маленького проступка растут, если вы будете начитывать эту мантру хотя бы двадцать один раз в день с правильной визуализацией и мотивацией, вы тем самым сможете остановить процесс умножения негативных последствий.

Но просто обращения к Прибежищу и развития бодхичитты ещё недостаточно, чтобы очистить последствия дурной кармы. Помимо этого необходимо также сильнейшее раскаяние. То есть, мы должны увидеть дурные поступки, как неприемлемые, распознать их как злодеяния, и, исходя из понимания

отрицательной сущности таких поступков, испытать сильнейшее раскаяние от того, что мы их совершили. Обычно приводится пример, что сила раскаяния должна быть подобна силе отчаяния, которое испытывает человек, когда вдруг понимает, что он проглотил яд. И если к этому сильнейшему раскаянию мы добавляем ещё решительную клятву в том, что больше никогда не будем совершать подобных дурных проступков, то в этом случае будут присутствовать все четыре силы. И таким образом будет возможно устранить последствия всех дурных поступков.

Третий пункт – это сорадование. Здесь мы должны испытать великую радость, или сорадование, как своим добродетелям, так и добродетелям, которые совершили другие существа. В тексте Чже Цонкапы «Семеричное повествование» есть такие слова: «Для того чтобы малыми усилиями накопить величайшие заслуги, лучшим является сорадование». То есть,

сорадование не требует от нас каких−то особых усилий, и, благодаря сорадованию, можно накопить огромные заслуги, добродетели.

Когда мы говорим «заслуги других» или «добродетели других», мы подразумеваем добродетели как обычных существ, так и арьев.

Среди арьев есть и бодхисаттвы, и пратьекабудды, и шраваки. Будды также относятся к арьям.

Иногда, видя добродетели других или действия, приносящие большую пользу всему обществу, мы не сорадуемся, а начинаем завидовать, испытывать дурные помыслы. И даже совершив добродетель сами, например, дав кому−нибудь подаяние, через какое−то время начинаем жалеть об этом и думать: «Кажется, я дал слишком много, зря я это сделал». В таком случае, когда мы раскаиваемся в своих добродетелях,

добродетель перестает быть таковой. То есть раскаяние – это изменяющийся аспект – когда мы раскаиваемся в добродетелях, раскаяние не является добродетелью, когда же мы раскаиваемся в недобродетелях, оно превращается в добродетель.

Чтобы сорадоваться, вовсе необязательно воочию видеть чьи-то поступки, мы можем услышать, прочитать о них, и в этот момент мы вполне способны породить в себе искреннюю радость, что кто-то другой совершил эти действия. И благодаря этому накопить подобные заслуги.

Таким образом, получается, что сорадование – это такой лёгкий способ накопления благой кармы. Нам не нужно совершать каких-либо действий, но, благодаря всего лишь сорадованию, мы обретаем заслуги.

Следующий пункт – это просьба вращать Колесо Учения. То

есть мы побуждаем каждый объект, который находится на Поле Заслуг, к тому, чтобы он даровал Учение. Это просьба о том, чтобы объекты Поля Прибежища вращали Колесо Учения в соответствии с тем, как это будет полезно непосредственно для каждого слушающего Учение.

Далее мы просим о том, чтобы они не уходили в нирвану. Точнее, мы просим о том, чтобы они не являли образ ухода в нирвану, а вместо этого пребывали в мире вплоть до окончания самсары, воплощая чаяния всех живых существ.

И в конце все добродетели, которые были накоплены в первых шести частях этого семичастного ритуала, нужно посвятить достижению Великого Совершенного Пробуждения ради блага всех живых существ. Хотя существует много различных видов посвящения заслуг – заслуги посвящают достижению Пробуждения, тому, чтобы распространялось Учение, тому, чтобы были счастливы все живые существа и так далее, –

вообще же, все заслуги можно посвятить одному: тому, чтобы все живые существа обрели Великое Совершенное Пробуждение.

Если мы сможем совершить посвящение заслуг, пронизанное пониманием пустоты, то это будет самое лучшее посвящение заслуг. Если у нас это ещё не получается, нужно размышлять о том, что каждый из объектов тройственного цикла сущностно бессамостен, что составные части этого тройственного цикла – всего лишь обозначения, которые существуют в зависимости друг от друга. Тройственный цикл – это добродетель, объект, по отношению к которому совершается добродетель, и тот, кто совершает добродетель. В таком случае наши добродетели, посвящённые должным образом, никогда не иссякнут.

Зачем нужно совершать посвящение заслуг? Если не совершить посвящение заслуг, то впоследствии, если мы испытаем сильный гнев, заслуги могут пропасть. Причиной уничтожения

заслуг может быть не только сильный гнев, но и ложное воззрение. Бывает, что после совершения каких−то добродетелей, мы попадаем в различные ситуации, в которых испытываем сильнейший гнев. Бывает так, что в потоке нашего сознания зарождается ложное воззрение. От этого мы пока не застрахованы. Поэтому, если добродетель не будет посвящена должным образом, то есть опасность того, что её благие последствия не смогут созреть для нас. И поэтому очень важно после совершения добродетели делать посвящение заслуг, приумножать и увеличивать её с помощью благопожеланий и тому подобного.

Итак, этот семичастный ритуал, который является сущностью всех практик накопления добродетели и очищения последствий дурных поступков, приведён в таком виде, чтобы мы могли его легко и удобно практиковать. Практика шести подготовительных действий – традиция, которая идёт от

Серлингпы – её основоположника. Его ученик, который принял её и передал далее – Атиша.

Серлингпа жил в месте, которое сейчас называется Индонезия – на острове Суматра. В прошлом это место называлось по-тибетски Серлинг (Золотой остров). Серлингпа был царевичем на этом острове. Он начал практиковать, стал монахом. Поскольку на тот момент Серлингпа был держателем Учения о бодхичитте, Атиша отправился к нему на остров, чтобы попросить Учения для развития бодхичитты. Он направился туда, чтобы учиться именно этим практикам, но не воззрению Серлингпы, так как воззрение Серлингпы относилось к школе читтаматра, а воззрение Атиши – это воззрение мадхьямики. И не просто мадхьямики, а мадхьямика-прасангики. Но традицию о способах развития бодхичитты, Учение о бодхичитте он принял именно у Серлингпы, далее передал своим ученикам в Тибете. Эта

традиция жива до сих пор и передаётся далее. Конечно, Серлингпа не придумал что-то новое. Например, в сутре Праджняпарамиты, в сутрах Винаи, и во многих других говорится о том, что нужно убираться в помещении или очищать землю, на которой совершается практика или передача Дхармы. Все остальные практики также описываются во многих сутрах. Но в виде шести подготовительных действий эти практики уже оформил Серлингпа, и от него идёт эта линия преемственности.

Следующее – это подношение мандалы. Существует множество различных и обширных объяснений тому, каким образом совершается подношение мандалы. Мы не будем сегодня подробно на этом останавливаться. Коротко скажем, подношение мандалы – это подношение нашего мира, этой вселенной, в которой мы находимся. Поднося эту вселенную, мы включаем в неё также и свои добродетели в виде богинь

подношения, восьми символов счастья, восьми субстанций счастья. Представив добродетели в этих образах, мы подносим их Полю Заслуг. И поднося мандалу, мы должны обратиться с просьбой о трёх желанных целях.

Три великих желания – это не долгая жизнь, богатство и здоровье. Когда люди совершают практические визуализации или пытаются реализовать понимание ламрима, они либо совершают тематические, переходящие из одной в другую, визуализации по темам ламрима, таким образом, повторяя его от начала до конца, постепенно добиваясь понимания всей этой линии. Либо идут по другому пути, они берут один из пунктов и добиваются в нём реализации, а затем переходят к следующему, и, таким образом, доходят до конца. В этом процессе у нас могут появляться ложные представления, неправильное мышление. И первая просьба, первое наше желание состоит в том, чтобы устранились ложные

представления. Второе желание – развить в себе правильное воззрение, правильное понимание. То есть, практическое, опытное переживание каждого этапа пути, или же общее понимание всей последовательности этого пути. Скажем, если объектом является непостоянство и смерть, то цепляние за мысль, что мы будем жить очень долго, что у нас есть время – это ложное представление, ложное мышление. Конечно, мы все понимаем, что когда−то умрём. Но обычно мы не представляем, насколько скоро это может случиться. То есть, смерть наступит определённо и обязательно, а когда это произойдёт, неизвестно. И в момент смерти помочь нам может только лишь настоящая практика Дхармы. Такие помыслы являются правильными. И когда в потоке нашего сознания зародится действительное понимание этих аспектов, в тот же момент зародится и их постижение. И это наша вторая просьба. И третье желание – устранение всех внутренних и внешних факторов, препятствующих практике. Таким образом, это три

основные желания, о которых мы просим во время шести подготовительных действий: устранение ложных представлений; зарождение правильного воззрения; устранение всех внешних и внутренних препятствий.

День четвёртый

Какой бы практикой ни занимался идущий по пути Махаяны, ему необходима мотивация бодхичитты, и, конечно, такая мотивация необходима практикующему шаматху. Вообще, для того чтобы практиковать шаматху, не обязательно иметь бодхичитту, шаматху можно практиковать и на любых других путях, также её можно реализовать и следуя путём малой личности. В реализации шаматхи и даже випашьяны

усердствуют тиртхики – индуистские практики.

Но если человек идёт путём Махаяны, то какой бы практикой он ни занимался – практикой шаматхи, випашьяны или какой−то другой – очень важно, если он следует мотивации бодхичитты. Так как благодаря мотивации бодхичитты, все те добродетели, которые он совершит в течение нескольких месяцев затворничества, будут совершены в ключе Махаяны, и это будет очень полезно для него.

Теперь переходим к тексту. Второй пункт – действительные правила освоения безмятежности. Во втором пункте две части:

1) надлежащее положение тела для осуществления созерцания;

2) порядок медитации.

Первую часть мы рассмотрели, поэтому переходим сразу ко

второй части, то есть непосредственно к стадиям медитации.

«В большинстве ламримов (существует много текстов, которые описывают стадии пути к Пробуждению, их все можно называть ламримами) говорится, что в соответствии с текстом «Середина и крайности» Майтреи, шаматха реализуется через избавление от пяти недостатков и опору на восемь составляющих представлений (контрфакторов)».

Далее. «В наставлениях, идущих от геше Лагсорвы, говорится, что к тем пяти−восьми ещё добавляются изложенные в «Землях шравак» Асанги: шесть сил, четыре размышления (четыре вида внимания) и девять степеней сосредоточения».

Майтрея также говорит о девяти положениях ума в «Сутрааланкаре». Таким образом, и в «Сутрааланкаре», и в «Середине и крайностях», и в трактатах таких Учителей, как Харибхадра, Камалашила, Шантипа и других индийских

Учителей и мудрецов также излагается положение о девяти ступенях реализации шаматхи.

«За исключением некоторых специфических моментов, общие принципы самадхи, изложенные в Сутрах и в Мантре, вполне совпадают. В частности, пять недостатков и другие изъяны самадхи и способы их устранения очень подробно описаны в сутрах». То есть, даже если следовать путём Тантры, нам необходимо изучать эти вопросы именно из сутр, там они подробно описаны, и именно из этих источников нам будет гораздо легче понять данные вопросы.

Следующая часть. Правила развития концентрации без недостатков. Здесь три пункта:

1) что нужно делать перед тем, как направить свой ум на объект визуализации;

2) что нужно делать в то время, когда ум направлен на объект визуализации;

3) что следует делать после закрепления мысли на объекте.

Первый пункт. Что нужно делать перед тем, как направить ум на цель визуализации? Необходимо избавиться от лени.

«Если не можем остановить лень – отсутствие желания освоить самадхи и нахождение удовольствия в препятствиях к нему, – она не позволит нам впервые войти в самадхи, а если когда-нибудь и достигнем его, то быстро утратим из-за неспособности продлить». Потому что очень скоро ваше желание ослабнет, и вы не сможете визуализировать. «Поэтому очень важно сначала устранить лень».

Для того чтобы её устранить, необходимо развить обратное чувство – энтузиазм. Для этого мы должны размышлять о том,

какие достоинства мы сможем обрести посредством практики шаматхи. То есть, если мы обретём полную податливость нашего тела и ума, в нашем теле разовьётся радость, а ум всегда будет пронизан состоянием блаженства, ни днём, ни ночью у нас не появится неудовольствия по отношению к совершению добродетели. И, таким образом, есть вероятность, что через эти размышления мы сможем избавиться от лени.

Если мы будем следовать этим путём, то действительно сможем достичь результата, то есть полной податливости тела и ума. Видя достоинства этого состояния, видя его положительные качества, у нас зарождается стремление к обретению самадхи.

До достижения этого состояния мы не имеем власти над своим сознанием, мы не контролируем его. И до тех пор, пока мы не контролируем сознание, мы встречаемся с множеством различных проблем. Некоторые из них мы называем

душевными страданиями. Отчего они возникают? Они возникают оттого, что мы не контролируем наш ум, не контролируем сознание. А если мы достигнем полной податливости тела и ума, то мы обретём власть над своим сознанием, мы будем способны управлять им, сможем направлять его туда, куда это необходимо нам, а не следовать за его порывами. Видя, что подобное состояние действительно нам необходимо, в нас должен зародиться энтузиазм и стремление к тому, чтобы как можно быстрее начать процесс реализации этой практики, и, таким образом, есть вероятность, что мы сможем устранить лень.

Для того чтобы устранить лень, нам необходимо использовать противоядие против неё – то есть усердие. Для развития усердия необходимо сначала породить сильное желание обрести плоды шаматхи. Для того чтобы достичь полной податливости тела и ума, нам необходимо постоянное

культивирование усердия, которое мы прилагаем к причине этого состояния, то есть к сосредоточению.

Итак, суммируя вышесказанное: для того чтобы рассеять лень, нам необходимо развивать усердие, для того чтобы развить усердие, необходимо развить в себе стремление, которое является причиной этого усердия, для того чтобы развить стремление, необходимо сначала развивать его причину, а причиной будет являться восторг. Восторг и даже благоговение, которое возникает, когда мы видим достоинства сосредоточения. То есть, у нас возникает мысль: «О! Как великолепны эти достоинства! Какие великолепные качества у этого сосредоточения!» Если мы будем так думать, то у нас естественным образом появится желание их обрести. Восторг породит стремление, которое будет питать усердие, которое, в свою очередь, устранит лень для того, чтобы мы смогли заняться практикой.

Подобная же последовательность приложима и к любой другой добродетели, то есть сначала мы должны развить в себе благоговение или восторг перед какими−то качествами Будды, у нас возникает желание обрести их. Это стремление будет питать усердие, и, благодаря усердию, мы уже сможем достичь желанной цели. Так же это приложимо и к бодхичитте, и к медитации на пустоту.

Такой метод необходим нам в освоении любых добродетелей, в любых наших начинаниях. Даже в мирской деятельности мы обычно поступаем подобным же образом. Сначала мы представляем себе результат, у нас появляется желание, стремление обрести этот результат, и это стремление подпитывает наше усердие, благодаря которому мы достигаем желаемого.

Итак, для того чтобы реализовать шаматху, необходимо устранить пять недостатков. Первый – это лень. Обычно

перечисляют четыре противоядия против лени: полная податливость тела и ума, усердие, стремление, благоговение (восторг).

Хотя полная податливость тела и ума обретается позже, но, тем не менее, она является противоядием, так как, видя достоинства этой полной податливости, в нас зарождается благоговение и восторг.

Следовательно, податливость также является одним из четырёх противоядий.

Об этом сказано и в «Середине и крайностях»: «Место и там пребывающий, причина и результат». Место – это стремление, то есть то, к чему прилагаются усилия. Пребывающий – это усердие. Причина стремления – это благоговение перед достоинствами, а результат усердия – это полная податливость. То есть, перечислены все четыре противоядия против лени.

Итак, во-первых, необходимо увидеть достоинства. Достоинства сосредоточения, на которые следует медитировать, состоят в том, что, реализовав шаматху, наше сознание будет пронизано радостью, а тело – блаженством, то есть, в течение всего того времени, пока мы будем находиться в состоянии шаматхи, устраняются все ощущения страдания, наш ум пронизывает радость.

Когда нам говорят: «Совершая добродетели, в следующей жизни вы будете счастливы», то мы верим, но на своём опыте не можем убедиться в этом. А реализовав шаматху, состояние радости и блаженства мы сможем испытать уже в этой жизни.

При полной податливости тела и ума возникает ощущение лёгкости тела. Отступают различные проблемы, связанные с телом. Ум наполняется состоянием радости, что устраняет душевные метания, душевные проблемы, которые возникают в силу того, что мы не контролируем собственное сознание.

Все вы, наверное, знаете о тех состояниях радости, которые мы испытываем, когда добиваемся какой−то цели, к которой мы шли в течение нескольких лет. В момент, когда мы обретаем эту цель, в нашем потоке сознания зарождается очень большая радость, и на какое−то время мы не ощущаем никаких страданий, будь то недуги тела или душевные муки. Или, например, в спорте, когда соревнуются команды различных государств, и побеждает наша команда, мы все начинаем радоваться, веселиться, смеяться, кто−то плачет от этого счастья. В этом состоянии, кажется, что отступают проблемы. Подобные состояния возникают и во время оргазма. Но состояние радости и блаженства, связанное с полной податливостью ума, во много раз превосходит те ощущения, которые мы можем испытывать в нашей обыденной жизни. Или скажем, человек, который измучен нищетой, вдруг находит огромный самородок золота, испытывает величайшую радость, от которой даже может потерять сознание, упасть от

чрезмерной радости в обморок. Какие бы состояния радости мы ни испытывали, на это время мы забываем о своих проблемах. А реализация полной податливости влечёт за собой постоянное состояние радости, и эти переживания гораздо более острые, сильные, нежели обычная радость.

Когда бодхисаттва достигает первой земли, он реализует самадхи всепронизывающего блаженства. Блаженства, пронизывающего весь мир. И название этой земли – Великорадостная. Бодхисаттва на первой земле уже испытывает очень сильное блаженство, которое превосходит даже то блаженство, о котором мы сейчас с вами говорили, то есть блаженство полной податливости тела и ума, которое можно обрести в результате практики шаматхи.

Благодаря полной податливости тела и ума, благодаря тому, что мы можем контролировать своё тело и ум, мы сможем избежать отвлечений и оплошностей, неправильных поступков.

Таким образом мы избавимся от множества вероятных накоплений неблагой кармы. Благодаря контролю над своим сознанием, мы сможем избежать ошибок. Что здесь является ошибками? Ошибки – это наши клеши. То есть гнев, страстная привязанность, тупость, глупость – всё это ошибки. Если мы избегаем ошибок, мы избегаем и действий, которые продиктованы этими ошибками. Следовательно, уменьшается наша неблагая деятельность.

Благодаря контролю над своим сознанием, любая добродетель, которую мы будем совершать, становится более сильной. И это действительно так. Ведь в обычной жизни, даже когда мы стараемся совершать добродетель, у нас не получается делать это в полной чистоте. Добродетель бывает перемешана у нас с недобродетелью. Например, если мы совершаем добродетель вместе с множеством людей, и вдруг видим человека, который является нашим врагом, у нас тут же появляется мысль о том,

что он и стоит неправильно, и смотрит неправильно, и делает всё неправильно. И хотя до этого мы с таким энтузиазмом совершали добродетель, вдруг начинаем думать о его отрицательных качествах, о том, что он самый плохой человек на земле. И таким образом, отвлекаясь от поставленной цели, мы ослабляем ту добродетель, которую могли бы совершить в чистоте. Если же мы достигнем состояния полной податливости ума и тела, подобных состояний сможем избегать. То есть наш ум будет однонаправленно нацелен именно на совершение добродетели.

Благодаря обретению шаматхи нам гораздо легче будет реализовать випашьяну. Благодаря шаматхе можно достичь любых желанных целей, будь то ясновидение или магические способности. Любые наши начинания будут более успешными, если они будут опираться на обретённое состояние шаматхи.

Ясновидение бывает разных видов. Бывает ясновидение

магическое, ясновидение особого зрения, ясновидение особого слуха. Скажем, ясновидение особого зрения – это способность видеть много различных более тонких и более грубых форм, которые не воспринимаемы для обычного зрения. Например, можно будет увидеть то, что находится за этими стенами. Не только рядом, но и очень далеко. Ясновидение слуха – обретение способности слышать очень далекие звуки. Магическое ясновидение позволяет изменяться и появляться в разных образах. Также бывает ясновидение чтения мыслей. Обретается способность, смотря на человека, понимать, о чём он думает. Если вы хотите реализовать такие вещи, как ясновидение или магические способности, то для этого также необходимо состояние шаматхи.

Те же, кто идут путём Махаяны, реализуя шаматху, не преследуют цель обретения ясновидения или магических способностей. Они стремятся не к этому временному

состоянию, они стремятся к тому, чтобы обрести непосредственное постижение пустоты, непосредственное постижение випашьяны. Они стремятся к тому, чтобы освободиться, они следуют этим путём. А обретение ясновидения и магических способностей происходит попутно, заодно.

Тем не менее, есть люди, которые стараются реализовать шаматху именно для обретения ясновидения и магических способностей. В таком случае состояние шаматхи бывает нестабильным, и, так как изначальной целью не было достижения освобождения, а преследовались лишь мирские цели, то ум будет постоянно склоняться к клешам, что постепенно приведёт к тому, что состояние шаматхи будет полностью утеряно.

Далее по тексту: «В особенности на её основе зарождается опыт проникновения в сущность, благодаря которому мы

способны вскоре отсечь корень самсары». Випашьяна бывает различных видов. Первая, которая постигает относительное, и вторая, относящаяся к мудрости, которая постигает абсолютное. Главной для нас является випашьяна, которая постигает абсолютное, то есть випашьяна, постигающая пустоту. Благодаря практике шаматхи можно обрести не только какие−то обычные способности, но даже випашьяну, постигающую пустоту, благодаря чему очень скоро можно отсечь корень самсары.

Представляя достоинства этой шаматхи, начиная с обычных мирских и заканчивая обретением способности отсечь корень самсары, нужно зародить в себе очень сильный энтузиазм к практике этой медитации. Таким образом, через знание таких качеств, достоинств, мы должны развить в себе энтузиазм и приступить к медитации. А если вы добьётесь зарождения энтузиазма, то побуждение к медитации будет идти уже

изнутри. То есть, однажды зародив энтузиазм, постоянно появляется желание вновь практиковать сосредоточение, и потому будет гораздо легче добиваться других видов сосредоточения.

До этого мы боролись с ленью. Будем считать, что мы смогли побороть её. Теперь переходим непосредственно к самой визуализации. Второй пункт. Что нужно делать в то время, когда ум направлен на объект визуализации. Здесь у нас два подпункта:

1) выяснение того, что же является объектом или основой, на которую следует направить наше сознание;

2) каким образом совершается это направление.

В первом подпункте ещё две части:

а) общее изложение того, какие бывают цели (объекты) визуализации;

б) выяснение того, что же является основной целью (объектом) визуализации на данный момент.

То есть, во−первых, это будет описание того, какие бывают цели визуализации, на какую цель направляют свой ум вообще, и второе – на какую цель лучше направлять свой ум в данный момент, то есть во время реализации шаматхи.

Первая часть (а) делится ещё на две темы:

I) объяснение самих целей (объектов) визуализации;

II) объяснение, кому какие объекты подходят.

Итак, тема первая. Непосредственно объяснение целей

(объектов) визуализации. «Бхагаван упоминает четыре типа объектов визуализации: универсальные объекты; объекты, очищающие от преобладающих склонностей; объекты мудреца; объекты, очищающие клеши».

Первых универсальных объектов также четыре:

1) дискурсивное отражение (фиксация с анализом);

2) недискурсивное отражение (фиксация без анализа);

3) границы сущего;

4) осуществлённая цель.

В первых двух описаны два вида медитации – аналитическая и фиксированная (однонаправленная). Аналитическая медитация, или випашьяна – это сосредоточение, в котором мы всячески

исследуем объект, на который направляется ум. После того, как мы обрели понимание, ум фиксируется на этом понимании, и это будет фиксацией без исследования, однонаправленной медитацией. Первая визуализация – дискурсивное отражение – обычно относится к випашьяне.

Третий объект – пределы реального «как это есть» и того, «насколько это есть». То, «как это есть» – это абсолютная реальность. И то, «насколько это есть» – это относительная реальность. Таким образом, первое – это пустота природы, а второе – это относительные явления.

Предел относительной реальности. Относительная реальность приводится в виде трёх классов: формы, сознания, необладающих слагателей. Итак, всё, что относится к относительной реальности, сводится к этим трём, они являются как бы пределом этой реальности.

Пределы реальности, «как это есть». То есть абсолютная реальность или то, «как это есть» (не имеет самосущности, пусто, существует лишь как обозначение) – это окончательно действительное положение вещей.

Таким образом, и абсолютная реальность, и относительная реальность являются целями (объектами) визуализации, на которые направляется ум во время реализации шаматхи и випашьяны.

При анализе абсолютного, того, «как это есть», сначала мы исследуем: «Это бессамостно? Как было бы, если бы существовала самость? Почему можно утверждать то, что, не обнаружив никакой самости, тем не менее нечто существует? Значит, существует каким−то иным образом. Каким?» Процесс исследования идёт до тех пор, пока мы не придём к окончательному выводу: «Существует вот таким образом, вот такова реальность». В итоге мы приходим к окончанию или к

краю своих исследований и делаем вывод. Поэтому говорится – «пределы сущего», мы дошли до предела исследований.

Так же происходит медитация на относительное. Скажем, бодхичитта – какова она? Какие способы её развития? Что такое бодхичитта? Каковы её свойства? Какими качествами обладает? Всё это, пока мы исследуем, будет анализ. Когда мы придём к выводу, что же такое бодхичитта, какова она – это будет предел исследований. Пока идёт анализ, исследование – это то, что относится к випашьяне. Когда мы визуализируем без анализа, без исследований, то это относится к шаматхе.

И последний, четвёртый объект – это осуществлённая цель. Когда посредством двух видов медитаций, направляя ум на относительный и абсолютный смысл, вы изменяетесь, то есть обретаете поэтапные реализации, то это можно назвать осуществлением цели.

Эти четыре вида визуализаций называются всеохватывающими или универсальными визуализациями. Подразумевается то, что следующие три: и очищающие от преобладающих склонностей, и визуализации мудреца, и визуализации, очищающие от клеш – включены в первую.

Скажем, если мы медитируем на свойства всего познаваемого, в это «всё познаваемое» уже включено непостоянство. Таким образом, познаваемое охватывает непостоянство, но при исследовании непостоянства зарождаются свои особые понимания, так что эта визуализация, хотя и включена в предыдущую, тем не менее, необходима и отдельно.

Второе – это визуализация очищения склонностей. Если в прошлой жизни человек был подвержен сильнейшим страстям или же был очень подвержен гневу, тупости, гордыне или чрезмерным измышлениям, то, в зависимости от каждой из этих склонностей, возникают соответствующие препятствия в

реализации шаматхи. В силу этой подверженности, у человека есть склонность к тем же самым ошибкам и в этой жизни. И до тех пор, пока он не сможет хотя бы ослабить их, ему будет очень сложно начать практику реализации шаматхи. Поэтому для каждой такой склонности предназначена своя, очищающая её, визуализация. Так, подверженному большим страстям, необходимо сначала визуализировать неприятное, отвратительное. Для ослабления гнева необходимо развивать в себе любовь. Для устранения тупости нужно созерцать взаимообусловленность. Гордыня устраняется через размышления о различных уровнях миров, то есть понимание своего положения в этом мире. Измышления, то есть метания ума, ослабляются через медитацию, направленную на наблюдения за выдохами и вдохами.

Страсти бывают различными, кому−то нравится одно, кому−то другое, скажем, кому−то больше нравятся формы, кому−то

больше нравится цвет и так далее. Если объектом этой страсти является другая личность, то часто для того, чтобы ослабить страсть, советуют представлять, из каких нечистот состоит тело этой личности. Так как объектом привязанности обычно служит тело, можно представлять его, скажем, на кладбище. Какие процессы происходят с этим телом, если оно оказывается там? Как изменяется его цвет? Какими отвратительными становятся его формы? И так далее. Говорится, что если мы будем медитировать на отвратительные качества в течение долгого времени, то привязанность к этому объекту, страсть, должна успокоиться.

Так же и с гневом. Противовесом ему служит любовь или дружественность. Дружественность по отношению к врагам, к друзьям и к незнакомцам. Это чувство мы должны испытывать по отношению ко всем без различения. То есть, и в этом, и в предыдущем случае, со страстями – нам нужно

визуализировать объект, который вызывает у нас эти эмоции. Не значит, что мы должны сидеть и смотреть непосредственно на него, порождая в себе то отрицательные, то положительные качества. Это означает, что мы должны представить мысленное отражение объекта, и именно это отражение будет являться целью нашей визуализации. Таким образом, все существа, независимо от того, к кому мы их относим: к друзьям, врагам или незнакомцам – являются объектом для порождения дружественности и любви. Если мы будем идти путём порождения бодхичитты, то в способах её порождения приводятся все обоснования. И если наши чувства (дружественность и любовь) будут обоснованы, они своей силой смогут побороть в нас гнев.

Если преобладает тупость, то советуют размышлять о взаимообусловленности, о том, каким образом существуют вещи, как они существуют, опираясь друг на друга, будучи

связаны друг с другом, взаимообусловленно.

Для устранения гордыни, необходимо размышлять о разделении элементов. Если у нас гордыня оттого, что мы всё знаем – то, видя бесконечное множество того, что мы ещё не знаем, эта гордыня может ослабнуть.

Если же мы страдаем чрезмерным мыслетворчеством, наш ум постоянно мечется между какими−то объектами, что−то постоянно ищет, не может остановиться на одном, то в этом случае полезна визуализация наблюдения за дыханием. То есть медитация, при которой мы наблюдаем за выдохами и вдохами.

Сначала мы должны провести самоанализ. Конечно, в каждом из нас присутствуют все эти клеши, но какая−то из них может преобладать. Посредством такого анализа, мы должны прийти к выводу о том, какая клеша у нас преобладает в данный момент, и стараться бороться именно с ней. Это делается для

того чтобы очистить или, по крайней мере, ослабить её и устранить помехи к последующему процессу реализации шаматхи. Были объяснены визуализации, которые очищают от преобладающих склонностей.

Третий тип объектов – это объекты знатока, или мудреца. Их пять:

1) скандхи;

2) дхату;

3) аятаны;

4) двенадцать взаимообусловленностей;

5) визуализация того, что должно совершать и что не должно совершать.

Если исследовать, например, вопрос скандх, то вы становитесь знатоком этих скандх или мудрецом относительно этого вопроса. Отсюда и такое название.

Если говорить о скандхах, то у нас пять скандх: скандха формы, скандха ощущений, скандха различений, скандха слагателей и скандха сознания. Мы знаем о том, что «личность» – это обозначение, накладывающееся на пять скандх. Каждый из нас обладает пятью скандхами, но иногда может возникнуть ошибочная мысль, что пять скандх присущи только личности. Очень часто, когда этот вопрос объясняется, он объясняется так, что «я» это обозначение, накладываемое на пять скандх. Но этим дело не ограничивается, в данном случае и вообще, всё, что является реальным, всё, что является слагаемым – всё это включается в одну из пяти скандх.

Поговорим более подробно о форме. Итак, форма бывает пятнадцати видов и нет какой−либо формы, которая не

относилась бы к какому−то из этих пятнадцати. Что же это за пятнадцать? Во−первых, это четыре стихии (четыре махабхуты), далее, это образующиеся из этих четырёх стихий десять форм. Это четырнадцать. И плюс пятнадцатая – это непроявленная форма.

Что такое четыре стихии (четыре махабхуты)? Вы знаете – это земля, вода, ветер, огонь. Производные этих четырёх стихий – это пять внешних форм и пять внутренних форм. Пять внешних форм – это видимая форма, звук, запах, вкус и осязаемое.

Первая – видимая форма, но часто просто говорится – форма. Форма разделяется на внешние и внутренние формы. Среди внешних первая – это форма, о которой обычно говорят «просто форма». Это форма, которая воспринимается зрением, видимая форма. Видимая форма бывает двух видов – это очертание (контур) и цвет. Далее цвета можно разделить ещё на основные и второстепенные. Основных четыре, оттенков

восемь, также есть восемь видов контуров и так далее.

Следующее – звуки. Звук – это то, что воспринимается слухом, но на самом деле, это тоже форма. То, что воспринимается обонянием – это запахи. То, что воспринимается вкусовыми рецепторами – это вкусы. То, что воспринимается рецепторами, расположенными по всему телу – это осязание. Таким образом, всё это внешние формы.

Внутренних форм тоже пять. Это органы зрения, органы слуха, органы обоняния, органы восприятия вкуса и осязательные рецепторы. Органы зрения – индрия зрения. Это форма, но очень тонкая, очень чистая форма, которую невозможно воспринять обычным зрением. Индрия зрения служит характеризующим условием, образующим сознание зрения.

Таким же образом, индрия слуха – орган слуха. Это также очень тонкая и чистая форма, которая не воспринимается

обычным слухом. Она также служит характеризующим условием для образования сознания слуха. Таким же образом и с остальными индриями – органами: обоняния, восприятия вкуса и осязания. Они также являются характеризующими условиями для образования соответствующих видов сознаний. Это была форма, точнее скандха формы.

Скандха ощущений. Ощущения обычно классифицируются как тройственные. Это ощущения страдания, блаженства и нейтральные ощущения. Когда сознание контактирует с приятным объектом, возникает ощущение блаженства. При контакте с неприятным объектом возникает ощущение страдания. При контакте с нейтральным объектом возникает нейтральное ощущение.

Скандха различения. Когда мы различаем феномены: «это – то, а это – это», это различение бывает двух видов: различение, воспринимающее признаки и тонко воспринимающее

различение. Различение, воспринимающее признаки – восприятие только формы объекта, составных частей, качеств. То есть ограничивающееся лишь восприятием первых внешних знаков. А тонко воспринимающее различение налагает на основе воспринятых знаков наименование, оценивает объект.

Например, зрение видит некий объект – колокольчик, но не называет его колокольчиком. Колокольчиком его называет уже наш ум. Это название проявляется уже в уме, то есть зрение предоставляет информацию в основное сознание, и оно уже даёт название, различает его – «это колокольчик». Таким же образом можно рассмотреть осязание и прочие.

Следующая скандха – это слагатели. Слагателей очень много, но обычно их классифицируют по двум видам: это обладающие сходством слагатели и не обладающие сходством слагатели.

То, что называется обладающими сходством слагателями,

относится к сознанию. Обладающие сходством слагатели – это сорок девять аспектов (производных) ума. Обычно мы насчитываем пятьдесят одну производную ума или пятьдесят один ментальный фактор. Это пять вездесущих, пять определителей, одиннадцать добродетелей, шесть основных клеш, двадцать второстепенных клеш и четыре зависимо изменяющихся. В пять вездесущих входят ощущения и различения. Они выделяются в отдельные скандхи, то есть они не относятся к скандхе слагателей. Таким образом, у нас остаётся сорок девять производных ума, которые мы относим к обладающим сходством слагателям.

Почему же два ментальных фактора выделены в отдельные скандхи? Дело в том, что они являются «яблоком раздора». Например, ощущения. Из−за ощущений счастья и блаженства миряне воюют друг с другом. Войны происходят именно из−за ощущений счастья и страданий. То есть все желают быть

счастливыми, но никто не хочет страдать. Это то, из−за чего ругаются миряне. А различение – это то, из−за чего обычно ругаются монахи: «Моё воззрение самое хорошее, моя философия самая правильная, а твоя философия неправильная».

Ощущение также является причиной жажды согласно двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Опираясь на ощущение блаженства, возникает жажда и стремление продолжать получать это ощущение, что служит укреплению привязанности к самсаре. До тех пор, пока мы видим в самсаре её положительные, притягательные качества – мы не можем отсечь цепляние к ней. Привязанность развивает жажду, а жажда рождается из ощущений. Если же это ощущение страдания, то возникает сильнейшее желание избавиться от него, мы жаждем освобождения от страданий, но не знаем, каким образом это осуществить.

Также и различение: ошибочное восприятие, ошибочное понимание. Когда мы нечто принимаем за совершенно противоположное: непостоянное мы воспринимаем как постоянное, бессамостное мы различаем как обладающее самостью, страдание мы воспринимаем как счастье. Ещё много видов такого ошибочного различения. Из−за этого мы продолжаем вращаться в колесе самсары. Это ошибочное различение является корнем самсары.

Таким образом, с одной стороны, ощущение и различение являются «яблоком раздора», а с другой стороны, они же являются корнем самсары, усиливают привязанность к самсаре.

Обладающие сходством слагатели – это производные ума, они обладают сходством с основным умом, который они сопровождают, производными которого являются. Основной поток сознания всегда сопровождается пятью вездесущими аспектами. Они направлены на один объект – в этом сходны,

они существуют в одно время и так далее. Они обладают пятью качествами, в которых они сходны с основным умом. Помимо основных сопровождающих, то есть пяти вездесущих, в окружении основного ума появляются клеши, добродетели или изменяющиеся факторы.

Когда основное сознание направлено на объект, остальные производные ума также направлены на этот же объект. Но способы восприятия этого объекта отличаются, производные воспринимают его несколько иначе, чем основное сознание. Способы восприятия у этих производных отличаются также и между собой.

То есть обладающие сходством с основным умом−сознанием, для которого они являются окружением. Но основной ум воспринимает, главным образом, суть объекта, суть явления, а производные воспринимают его особенности.

У скандхи слагателей есть и вторая часть – не обладающие сходством слагатели, то есть остальные слагатели. Они разделяются на два вида – это одушевлённые не обладающие сходством слагатели, и неодушевлённые не обладающие сходством слагатели.

Одушевлённые не обладающие сходством слагатели – это существа. Они бывают двух видов, это будды и обычные существа. Ведь все, кто одушевлён, но не будда – это обычные существа.

Неодушевлённые не обладающие сходством слагатели, это, к примеру, время: утро, вечер, день, сутки, месяц, год, лето, зима, весна. Всё это неодушевлённые не обладающие сходством слагатели. Время реально, потому что обладает четырьмя характеристиками, но при этом не является формой и не относится к сознанию, то есть оно не обладает с ними сходством. Четыре характеристики слагаемых дхарм – это

рождение, пребывание, старение и разрушение.

День пятый

Вчера мы с вами немного не закончили рассмотрение пяти скандх. Мы остановились на слагателях (формирующих факторах). Слагатели, как мы выяснили, бывают двух видов: обладающие сходством и не обладающие сходством. Обладающие сходством слагатели – это сорок девять производных ума (ментальных факторов). То есть всё, что относится к обладающим сходством слагателям, относится к сознанию (джняне). Не обладающих сходством слагателей также очень много, и их можно свести к пронизанным сознанием и не относящимся к ним. То, что пронизано

сознанием – это то, что пронизано жизнью, обладает жизнью, обладает дыханием. То есть, начиная с обычных существ и заканчивая буддами, всё, что обладает жизнью – это одушевленные не обладающие сходством слагатели.

Вторая часть – неодушевленных не обладающих сходством слагателей, также большое количество. Например, непостоянство звука – неодушевленный не обладающий сходством слагатель. Вчера мы приводили в качестве примера время – год, месяц, сутки и так далее.

Скандха сознания. Некоторые перечисляют пять видов. Вообще же их шесть. Первые пять – это сознания, связанные со зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием. Это пять. Шестое – это непосредственно сознание ума или ментальное сознание.

Наша тема – цели (объекты) визуализации. Из различных видов

визуализации сейчас мы рассматриваем визуализации знатока или мудреца. Первой целью или объектом визуализации были пять скандх, далее дхату, аятаны, взаимообусловленности, а также то, что следует совершать и чего не следует совершать.

Следующий пункт, наверное, объяснять слишком подробно не надо, так как в большинстве своём дхату более или менее понятны или охватываются первыми пятью. Но скажем, что дхату бывают восемнадцати видов. Это шесть видов внешних объектов, шесть воспринимающих их субъективных органов, и шесть опирающихся на эти органы видов сознания. Внешние объекты или шесть внешних дхату – это форма, звук, запах и так далее. Об этом мы с вами говорили вчера. И шестое – это дхату дхармы, дхармадхату. Таким образом, получается, что в эти восемнадцать дхату включается все, что существует. Пять скандх охватывают только лишь реальную часть. То есть то, что непостоянно. А восемнадцать дхату охватывают полностью

всё существующее. Все неслагаемые дхармы, то есть всё, что существует, но является постоянным, относится к разделу дхармадхату.

Двенадцать аятан. Здесь также шесть внешних аятан и шесть внутренних аятан (базисов). То есть, это фактически другие названия первых двенадцати дхату. В принципе, так же, как и восемнадцать дхату, двенадцать аятан охватывают собой всё существующее, так как аятана дхармы, дхармааятана, также охватывает все остальные феномены.

Это всего лишь различные виды классификаций, они взаимопроникающие и не исключают друг друга. В основном они изложены для того, чтобы исследователь этой темы имел более чёткое понимание во избежание возможных ошибок. Сегодня мы не будем на этом останавливаться подробно.

Двенадцатичленная цепь взаимообусловленности или

двенадцать взаимообусловленностей. Есть двенадцать омрачённых взаимообусловленностей и двенадцать очищающих взаимообусловленностей. И тех и других по двенадцать. Двенадцать омрачённых взаимообусловленностей:

1) изначальное неведение;

2) формирующая карма;

3) сознание;

4) имя и форма;

5) аятаны (базисы);

6) контакт;

7) ощущение;

8) жажда (влечение);

9) приятие (цепляние);

10) существование;

11) рождение;

12) старость и смерть.

Из них первые три – изначальное неведение, формирующая (осуществляющая) карма и сознание. Здесь сознание необходимо разделить на два вида – это сознание времени причины и сознание времени результата. О сознании времени результата поговорим позже. А сейчас возьмём первое. Итак, 1 – неведение, 2 – карма и 3 – сознание причины, а также жажда (влечение), приятие (цепляние) и начало существования, то есть 8, 9 и 10 – эти шесть являются причинами. Сознание

времени результата, имя−форма, аятаны, контакт, ощущение, то есть вторая часть – 4, 5, б, и 7, а также 11 – рождение и 12 – старость и смерть – каждая из этих взаимообусловленностей является результатом.

Среди этих шести причин, то есть изначального неведения, формирующей кармы и сознания причины, а также 8 – жажды (влечения), 9 – приятия (цепляния) и 10 – существования, ещё есть разделение на ввергающие причины и формирующие причины.

1 – неведение, 2 – формирующая карма и 3 – сознание времени причины являются ввергающими факторами, потому что они являются основной причиной того, в какое рождение мы будем ввергнуты. То есть, обретём мы рождение человеком, животным или каким−то другим существом. Именно эти три являются основными причинами того, что существо ввергается в какой−то вид рождения.

Второй вид – формирующие (воплощающие) причины. Вот эти воплощающие причины: 8 – жажда (влечение), 9 – приятие(цепляние) и 10 – начало существования. Ввергающие причины подобны семени, которое мы храним. Оно хранится, но ещё не прорастает. Для того чтобы это семя проросло, необходимы дополнительные условия, которыми и выступают 8, 9 и 10 взаимообусловленности.

Но, если 1 – изначальное неведение, 2 – формирующая карма и 3 – сознание времени причины являются ввергающими причинами, то должен существовать какой−то ввергаемый ими результат. И этим результатом являются вторая часть третьего, то есть сознание времени результата, 4 – имя−форма, 5 – аятаны, б – контакт и 7 – ощущения. То есть первые три ввергают существо в какое−то рождение. И с зачатия уже начинается сознание времени результата, то есть наступает следующее рождение.

Итак, начиная с зачатия, формируется имя−форма, затем аятаны, которые осуществляют контакт. Вследствие чего возникают ощущения. То есть ощущение страдания, ощущение блаженства, либо же индифферентные или промежуточные ощущения. Что же воплощают эти воплощающие причины (жажда, цепляние и начало существования)? Они воплощают 11 – рождение и 12 – старость и смерть. Эта цепь взаимообусловленностей показывает каким образом осуществляется ввержение в круговорот самсары. В силу того, то этот процесс постоянно повторяется, мы постоянно вращаемся в самсаре.

И вот то, что очень важно уяснить: хотя здесь существует множество причинно−следственных связей, но, в конце концов, всё сводится к изначальному неведению. С него начинается весь этот процесс. И причина всех наших страданий, в конце концов, сводится к изначальному неведению. Его можно

уподобить корню самсары. Есть два вида неведения: это врождённое, изначальное неведение и приобретённое. Но если мы сможем устранить изначальное неведение, то, благодаря этому, устранится и всё, что происходит из него, то есть все последующие страдания самсары. Если мы выкорчуем дерево с корнем, то это дерево уже не сможет дать ни новых веток, ни листьев, ни плодов, ни цветов.

На этом примере мы можем рассмотреть очищающие взаимообусловленности. То есть, если отсутствует первое, изначальное неведение, подобное корню, то вследствие этого прекращается и формирующая карма, и отсутствует сознание причины. Так как отсутствуют ввергающие причины, то отсутствуют и ввергаемые результаты. То есть сознание времени результата, имя и форма, аятаны и так далее. И то же самое насчёт воплощающих причин, воплощающих результатов. То есть, в конце концов, устраняются и рождение,

и старость, и смерть, в которые включены все явления самсары, такие как страдание и так далее.

Если размышлять об этих двенадцати частях взаимообусловленного, а также их прямых и обратных связях, то постепенно мы придём к уверенности в том, что во что бы то ни стало необходимо избавиться от изначального неведения.

Эти двенадцать частей можно классифицировать и ещё по трём классам. Среди них три являются клешами. Два являются кармой, а все остальные являются страданием, то есть взаимообусловленностью страданий.

1 – неведение, 8 – жажда и 9 – приятие – это клеши. Изначальное неведение порождает все другие клеши, то есть порождает страстную привязанность, ненависть и так далее.

Формирующая карма и начало существования – это то, что

относится к карме. Формирующая (первичная) карма – это та карма, которая осуществляется, исходя из первоначального неведения. Иногда это может быть недобродетель, иногда это может быть добродетель. То есть, благодаря добродетели, которая осуществляется, исходя из неведения, мы обретаем рождение в благой участи. Исходя из недобродетели, которая осуществляется, исходя из первоначального неведения, мы обретаем рождение в дурной участи. Но вся эта карма находится в данный момент в виде потенции, вероятной возможности. Пока она ещё не реализовалась. Для этого необходима помощь восьмого и девятого факторов. То есть, когда потенциальная карма подпитана клешами, то есть жаждой и приятием, осуществляется десятое. Когда карма уже практически начинает действовать, начинается её осуществление, то этот момент и называется «началом существования».

И последнее – что следует совершать и чего не следует совершать. «Благодаря добродетельной причине воплощается результат – счастье, это правильно. А если говорить, что благодаря добродетельной причине, осуществляется результат – страдание, это неправильно». То есть, говорится, что нужно быть умудренным в вопросах взаимосвязи кармы и её результатов и действовать в соответствии с этим знанием.

Следующая цель – очищающие клеши визуализации. В тексте говорится, что это грубые виды умиротворения на высших и низших землях (от мира страстей до мира без форм) и шестнадцать аспектов Четырёх Истин Святых.

Наш мир можно разделить на три части, на три дхату. Это кама-дхату – мир страсти, рупа-дхату – мир форм и арупа-дхату – мир без форм. Если, видя ущербность существования в кама-дхату – в мире страстей, породить стремление избавиться от этого и пожелать родиться в

рупадхату – в мире форм, видя его достоинства, и сделать это объектом, на который мы направим свою шаматху, то это будет одним из уровней очищения клеш. И так от низших уровней самсарического мира к высшим. Это мирской путь, благодаря которому можно ослабить проявление клеш, но этот путь не способен полностью устранить зачатки клеш.

В момент осуществления шаматхи тело и сознание пронизываются блаженством. И иногда практикующие, ошибаясь, решают, что они обрели Освобождение, так как в это время они не испытывают никаких ощущений страдания, а только лишь счастье, и у них возникает мысль: «О! Это уже нирвана!». В тот момент, когда ослабляется концентрация, благодаря которой происходит рождение в тех мирах, тогда же начинают развиваться скрытые до этого момента клеши, и теряется состояние счастья, устранённости клеш, так как оно было временным. На каждой последующей стадии, когда

практикующий видит, что следующий уровень лучше, чем предыдущий, и его положение постоянно улучшается, он через какое−то время решает, что он обрёл освобождение, что он обрёл нирвану. Однако через какое−то время клеши вновь начинают проявляться, практикующий теряет концентрацию и опять падает вниз.

В связи с этим некоторые ошибочно начинают думать, что нирвана – это не конечный, не окончательный результат. Что даже после обретения нирваны, можно опять быть ввергнутым в самсару. И так появляются ложные учения. Во время воплощения шаматхи клеши не проявляются. И в силу того, что не проявляются клеши, созревает ошибочная уверенность о полном устранении клеш.

Итак, хотя этот путь и называется путём очищения клеш, но на самом деле, это путь временного очищения проявленных клеш. Так как мы добиваемся состояния мнимой устранённости

проявленных клеш, клеши проявятся вновь, и мы потеряем это состояние. То есть, вышеописанное состояние является временным.

Следующий объект – шестнадцать аспектов Четырёх Благородных Истин. Это также объект визуализации, который называется «очищающий клеши». И, если следовать этому пути, то не только явные клеши устраняются полностью, но устраняются и их зачатки. На этом заканчивается перечисление объектов или целей визуализации.

Следующее. Объяснение того, кому какой объект подходит и выбор подходящего объекта. Есть визуализации очищения поведения, очищения наклонностей. В тексте говорится: «Визуализация очищения наклонностей. Благодаря этой визуализации очень легко можно устранить чрезмерно проявляющиеся привязанности и тому подобные. А, опираясь на это, гораздо легче воплотить и цели концентрации».

Когда говорится «привязанности и тому подобные», имеется в виду, что для устранения этой проявившейся чрезмерной страстной привязанности необходимо медитировать на отвратительное. Когда проявляется гнев, противоядием служит любовь. Противоядием против тупости является медитация о взаимообусловленности. Гордыня устраняется через визуализацию о разделении дхату. Когда речь идёт об очень сильных мыслительных процессах, противоядием служит медитация на вдохи и выдохи. Можно продолжить этот ряд. Например, можно размышлять о причинах, о шести различных видах причин и шести различных видах результатов и так далее.

Далее. Объекты визуализации знатока или мудреца. Они также очень полезны и важны. В тексте говорится: «Это цели знатока. Эти объекты визуализации шаматхи способствуют рождению випашьяны, которая постигает отсутствие самости в силу

отрицания существования самости индивида помимо каких−либо дхарм». То есть, нет какой−то самости, которая существовала бы помимо пяти скандх, восемнадцати дхату, двенадцати аятан и так далее. До того, как мы совершаем какой−то анализ, мы мыслим примерно так же, как мыслили индуистские философы, то есть мы представляем себе, что есть некая самость, есть некий атман. Сначала наше мышление базируется на этом. А благодаря визуализациям на объекты знатока, это представление несколько ослабляется. Такая визуализация на уровне шаматхи очень полезна, так как она соответствует за рождению випашьяны, постигающей бессамостность.

Итак, для развития шаматхи следует визуализировать вышеперечисленные объекты, причём выбирать их для себя соответственно необходимости. То есть следовать тем визуализациям, которые необходимы для продвижения в

практике, в соответствии с целями, как было объяснено. Благодаря этому скорее воплощается концентрация, шаматха и так далее.

«Если же воплощать концентрацию, сделав целью своей визуализации камешки, деревяшки и подобное – это говорит о полном незнании изложения целей визуализации для развития концентрации». То есть, визуализируя камешки и деревяшки, в принципе можно достичь какой−то концентрации, но такой пользы, как от визуализации вышеперечисленных объектов не будет. Для некоторых личностей, возможно, будет легче концентрироваться на камешках и подобном, но такая визуализация не устраняет клеш, не ускоряет процесс развития концентрации, не развивает положительные качества, не является добродетелью. Для скорейшего развития концентрации, для того чтобы она была действительно плодотворной, необходимо опираться на вышеперечисленные

цели визуализации.

Нет какого−то единого объекта визуализации, установленного для всех, поэтому каждый должен выбирать объект медитации в соответствии со своими склонностями. Когда преобладает страстная привязанность, необходимо выбрать соответствующий объект и так далее. И особенно тем, у кого преобладает чрезмерное мыслетворение, необходимо медитировать на вдохи и выдохи. В противном случае осуществление шаматхи будет весьма затруднительным.

Если у практика все клеши, в силу каких то прошлых привычек, имеют равное соотношение, нет преобладания какой−то определённой, либо же это практик, который имеет малое количество клеш, то он может выбрать любую из этих визуализаций.

Индивид, у которого, например, преобладает страсть, – это тот,

кто с прошлых рождений имеет очень сильную привязанность к страсти. Так же можно говорить и о других клешах. И когда он сталкивается с каким−то из объектов, даже мельчайшим объектом, соответствующим этой клеше, то в течение долгого времени испытывает соответствующее омрачение.

Тот, у кого нет преобладания какой−то определённой клеши, так как он не имел в прошлых рождениях сильной привычки к пяти клешам, но ещё не видел их вреда, их отрицательных качеств – в этой жизни не подвержен зарождению страстей на долгий период, но, тем не менее, нельзя сказать, что их нет совсем.

Кто же тот, у кого малые клеши? Это тот, кто в прошлых рождениях не имел привычки к страсти и тому подобному, а также видел вред клеш. Поэтому в тот момент, когда страсть встречается со своим объектом, даже если объектов много и они очень интенсивны, у него зарождается страсть, но в очень

ослабленном виде и на короткий период. Если же он сталкивается не с интенсивными, а со средними или слабыми объектами, то страсти уже не зарождаются.

Личности обладающей сильно проявленными клешами, для воплощения шаматхи потребуется длительное время и множество усилий. Той личности, у которой нет определённых преобладающих клеш, потребуется не так много времени. Личность, у которой омрачения малы, реализует шаматху быстро. Объяснение темы «кому какой объект подходит и выбор подходящего объекта» закончено.

В сутре «Самадхи для непосредственно лицезрения пребывающих сейчас Будд», в сутре «Царь самадхи», а также в промежуточной и конечной «Ступенях созерцания» (трактат, написанный учеником Шантаракшиты Камалашилой) сказано, что для реализации шаматхи лучшей целью (объектом) является тело Татхагаты. Наставник Бодхибхадра также

говорит, что очень хорошо визуализировать, имея целью тело Будды. Об этом же сказано и в комментарии на «Светильник на Пути к Пробуждению». Смысл этих слов состоит в том, что если мы хотим реализовать шаматху, нам необходимо целью своей визуализации сделать образ тела Будды.

Однако, если у нас есть преобладание каких−либо клеш, то нам необходимо, как это было описано выше, использовать противоядия, то есть медитировать на неприятное и так далее. Если же в данный момент нет особо проявляющихся клеш, если мы в относительно спокойном состоянии, то лучше будет, если мы будем развивать шаматху, взяв за объект образ тела Татхагаты.

Если мы делаем целью своей визуализации образ Татхагаты, то это уже само по себе является памятованием о Татхагате и даёт рождение множеству благих заслуг. Если этот образ будет ясным и стабильным, то он обретёт особые свойства. Станет

особым объектом визуализации для совершения таких практик, как молитвенное обращение, практика простираний, практика покаяния, принятие обетов, очищение загрязнений и тому подобных. Благодаря этому созерцанию, мы не потеряем памятование о Татхагате и в момент смерти.

Также это созерцание превосходно для того, чтобы развить в себе йогу божества, когда мы следуем путём Мантры. Есть и много других достоинств. В сутре «Царь Самадхи» говорится: «Золотистое тело Защитника Мира прекрасно во всём. Бодхисаттву, чью мысль сей объект поглощает, ровно сосредоточенным зовут». То есть, тело Татхагаты прекрасно, имеет цвет чистейшего золота. Таким должен быть образ. Исходя из сказанного, необходимо опираться на такую визуализацию.

Есть два способа: создание нового мысленного образа и визуализация уже существующего изображения. Второй способ

играет исключительную роль для зарождения веры.

Если мы просто пытаемся представить перед собой образ Будды – это первый способ. Второй способ состоит в том, что мы ставим перед собой какое−то изображение (статую) Будды, смотрим на него, запоминаем и потом стараемся представить этот образ в уме. Когда теряется чёткость образа, опять обращаемся к изображению, которое перед нами и повторяем этот процесс до тех пор, пока не добьемся необходимых результатов визуализации.

Далее говорится: «Сначала, когда ищете опору для закрепления мысли, найдите очень хорошее изображение тела Татхагаты. Это может быть изображение, статуя и тому подобное. Запомните его черты, многократно рассматривая, и привыкайте к его отражению в уме».

То есть, прежде чем начать этот процесс, нужно найти основу

для своих визуализаций. Сначала нужно найти какое−то изображение, либо нарисованное, либо статую. Это может быть золотая, серебряная или глиняная статуя. Но, желательно, чтобы это было качественно сделанное изображение. Его нужно очень долго рассматривать, чтобы запомнить и затем стараться породить подобный образ у себя в уме. Или же, обдумывая услышанное от Учителя описание, преобразовать его в мысленный образ и найти в нём опору созерцания. Можно следовать и таким путём.

Когда вы визуализируете, опираясь сначала на изображение или статую, в вашем уме образ не должен проявляться как нарисованный или как статуя. Он должен проявляться в образе живого Будды, который не является нарисованным, не является изображением, не является сделанным из золота, серебра или глины. Это настоящее тело Будды, радужное тело, от которого идут лучи, и это тело не из обычной плоти. Это действительно

тело Будды. Именно так нужно учиться визуализировать.

Неправильно просто поставить изображение Будды перед собой и «созерцать», смотря на него. Некоторые учат, что для реализации шаматхи нужно поставить перед собой изображение и в течение долгого времени смотреть на него, до тех пор, пока не осуществится состояние шаматхи. Но наставник Джнянасена опровергает, говоря, что в этом случае реализация шаматхи должна была бы осуществляться в глазах, то есть реализовывалась бы зрением. Но на самом деле шаматха осуществляется не зрением, а умом. Поэтому данный вид визуализации не корректен. Наставник Джнянасена говорит: «Ибо самадхи осуществляется не в чувственном сознании, а в умственном. Поэтому подлинный объект самадхи – это объект именно умственного сознания. Значит, на нём и необходимо удерживать мысль». Согласно сказанному, нужно созерцать мысленный образ, отражение действительного

объекта восприятия.

Сначала нам необходимо искать образ. Когда нашли, поставили перед собой, необходимо смотреть на него до тех пор, пока мы не обретём подобный мысленный образ. Для корректировки образа, который мы развиваем в созерцании, нам нужно иногда поглядывать на него. До этого момента нам необходимо внешнее изображение. После того как мы обретём мысленный образ, мы уже не должны смотреть глазами на внешний. Мы должны концентрировать свой ум именно на том образе, который представляется нам в мысленном взоре.

«Далее говорится, что тело Будды состоит из главных частей и деталей. Сначала созерцают главные части. А затем, когда обретена устойчивость, нужно созерцать детали». Под словами «далее говорится», имеется в виду, что говорит кто то, не сам автор. Видимо, автор – Лама Цонкапа, подразумевает, что это не его собственное мнение, что он с этим несколько не

согласен.

Опыт показывает, что общие черты отражаются в уме очень легко. Поэтому опорой созерцания сначала должны быть главные части тела Будды. В этой цитате говорится о том, что сначала нужно представлять тело в общем. А затем, когда мы обретём в своём мысленном взоре чёткость общего образа, нужно изменить этот образ и начать обращать внимание на детали. В силу того, что мы изменяем объект, у нас получаются две цели визуализации, и смена цели в процессе такой визуализации приведёт к тому, что процесс удлинится во времени и станет сложнее. Поэтому не следует изменять цель визуализации. С самого начала, если наш ум закрепился, например, на грубом образе, и мы чётко видим этот образ, нужно продолжать визуализировать именно этот образ, не следует изменять его. И шаматха будет осуществлена именно на этом образе без его изменений.

Далее говорится о том, что если мы будем изменять цели визуализации и «перепрыгивать» с одной на другую, то это станет очень большим препятствием для реализации шаматхи. И также наставник Арья Шура говорит в «Кратком изложении парамит»: «Следует устойчиво закрепить мысль на одном объекте. Из−за смены многих объектов ум смущается клешами». И далее, в «Светильнике на Пути к Пробуждению» говорится: «...сосредоточив ум на каком−нибудь одном благом объекте...». И здесь слова «на одном» подтверждают сказанное ранее.

Итак, критерий первоначального обретения опоры для удержания мысли таков. Если образ Будды не проявляется сразу полностью, то сначала в течение какого−то времени нужно больше внимания обращать на голову. Когда голова стала представляться более−менее чётко, устойчиво, переходите к рукам образа. Сосредотачиваетесь больше на

руках, но постоянно проверяете, что не забыли про голову. Далее туловище. Когда эти части будут чёткими, добавляете к ним ноги. После этого направляйте своё внимание на всё тело в целом.

Далее: «Когда становитесь способны при этом видеть хотя бы половину основных частей, то, хотя они и не светятся ясно, надо пока довольствоваться этим и фиксировать мысль на них. Если же не довольствоваться этим, не удерживать мысль, а желать, чтобы детали стали ещё яснее, вновь и вновь визуализировать, вспоминать, то, хотя объект и станет чуточку яснее, устойчивость сосредоточения ума не только не будет достигнута, но и создастся препятствие к её обретению. Если же удерживать мысль хотя бы на половине того объекта, то, хотя он и не ясен, сосредоточение скоро достигается и затем способствует появлению ясности».

Если довольствоваться тем, что мы обрели объект для

визуализации в своём мысленном взоре, пусть он пока ещё очень грубый, пусть он даже не полный, не очень ясный, то сохраняется устойчивость визуализации. Таким образом, если мы уже обрели образ созерцания, то нам следует остановиться на этом и продолжать визуализировать, не стараясь добиться чёткости. В этом случае благодаря устойчивости постепенно разовьётся и чёткость. Это советы наставника Джнянасены из практического опыта, и они очень важны.

Если вы воспринимаете всё тело и чётко видите его составные части, то держитесь этого состояния. Если же составные части не видятся чётким образом, то обращайте больше внимания на тело в общем. Если составные части более ясны, то удерживайте мысль на них. Если же они поблекнут, снова фиксируйте мысль на всём теле.

Далее: «Если же во время созерцания путаются цвета, например, при желании созерцать жёлтое, появляется красное;

путаются формы, например, при желании созерцать сидящий облик проявляется стоящий; путается численность, например, при желании созерцать одно, появляются два; путается величина, например, при желании созерцать большое, появляется малое – то никак нельзя поддаваться этому, необходимо удерживать образ таким, каким он был задан вначале».

То есть, в процессе визуализации часто бывает так: тело Будды Шакьямуни мы должны представлять золотистого цвета, но вдруг он нам видится красным. Некоторые следуют за этим, думая: «Образ изменился». И созерцают дальше красный цвет. После этого цвет может поменяться на зелёный, и они следуют уже этой визуализации и так далее. Не нужно поддаваться этому. Образ всё время должен быть именно в том виде, который представляли первоначально. Всё время нужно стараться не следовать за изменениями, нужно придерживаться

первого образа, фиксироваться на первом образе.

Далее: «Когда практикуется йога божества Сокровенной Мантры, необходимо создать в уме ясный образ божества. Поэтому, пока он не появляется, необходимо заниматься его порождением, используя многие средства». Это объяснение для Тайной Мантры. «Но здесь, если образ божества отражается очень трудно, – достаточно удерживать мысль на каком−нибудь из вышеуказанных объектов. Ибо главная цель сейчас – осуществление простого безмятежного самадхи». «Но здесь...», то есть, на данный момент, пока это ещё не связано с практикой Тайной Мантры. «Ибо главная цель сейчас – это осуществление простого безмятежного самадхи». То есть шаматхи.

Если вы сможете сделать целью своей визуализации закрепление на понимании таковости, чёткого, определённого, уверенного понимания таковости, то это будет тоже очень

хорошо.

Второй пункт. Правила закрепления мысли на объекте. Здесь три подпункта:

1) определение безошибочного метода;

2) устранение ошибочного метода;

3) указание критериев продолжительности сессий.

Первое. Осуществляемое самадхи обладает двумя особенностями: силой ясности, совершенной отчётливости мысли и устойчивостью недискурсивного пребывания на объекте. То есть, с одной стороны, должна быть ясность, с другой – устойчивость. Некоторые авторы добавляют к ним третью особенность – это блаженство. А другие и четвертую – светлость.

Но на самом деле нет необходимости об этом упоминать, так как светлость объекта входит в ясность. Светлость или прозрачность, чистота объекта бывает двух видов. Первая – ясность субъекта, наблюдателя. Подобно тому, как в чистейший стеклянный сосуд налили чистую воду, и он сохраняет свою чистоту, прозрачность. Вторая – ясность объектов, таких как, например, столбы, когда они видны очень четко и ясно вплоть до мельчайших деталей составляющих их частиц. Обе они обретаются при развитии ясности, и нет необходимости говорить отдельно о светлости, прозрачности или чистоте, так как эти качества уже присутствуют в первом, то есть, в силе ясности. «А радость и блаженство, доставляющие полное удовольствие, появляются в результате самадхи, подлежащего сейчас осуществлению, а не сопровождают само это самадхи, относящееся ко второй и к первой дхьяне. Блаженство тела и ума не сопровождают и самадхи четвёртой дхьяны, которая считается высшей. И

поэтому блаженство также здесь не перечисляется».

То есть, с одной стороны, радость и блаженство не перечисляются, потому что они обретаются в результате самадхи, а не являются качествами самадхи. А светлость не перечисляется, потому что она относится к ясности и обретается, если мы развиваем ясность.

«Появлению упомянутой силы ясности мешает расплывание мысли, а однонаправленному немыслетворящему сосредоточению мешает возбуждённость». То есть, два основные препятствия – это расплывчивость и возбуждённость. И именно поэтому говорится, что расплывчивость и возбуждённость являются основными препятствиями для реализации самадхи.

«Следовательно, если не знать надёжного способа определения тонких и грубых расплываний и возбуждённости, а также

подлинного метода практики самадхи, благодаря которому они устраняются после их определения, то безмятежность, не говоря уже о проникновении, зародиться не сможет. Поэтому разумным практикам, которые стремятся к самадхи, следует тщательно ознакомиться с этими методами. Поскольку расплывание и возбуждённость являются помехами к осуществлению шаматхи, они будут объяснены позже. Эффективные методы их выявления и устранения также будут объяснены позже. Сейчас же будут объяснены методы порождения самадхи для осуществления шаматхи».

То есть, расплывчивость и возбужденность являются препятствующими факторами. О том, как с ними бороться, будет сказано позже. Сейчас же будет рассказано о сопутствующих, помогающих условиях, которые способствуют развитию шаматхи.

«Самадхи здесь означает устойчивое сосредоточение мысли на

объекте. При этом необходимо, чтобы оно в течение длительного периода пребывало на объекте. Для этого необходимы: первое – средство, не позволяющее мысли отвлечься от основного объекта и второе – чуткое осознавание того, отвлекается мысль или нет, склонна к отвлечению или нет. Первое – это внимательность, а второе – бдительность».

То есть то условие, которое удерживает наш ум на выбранном изначально объекте, памятует о нём – это внимательность. Второй аспект мышления подобен стражу, который постоянно наблюдает за этим процессом – пребывает ли сознание на своём объекте или нет. Если пребывает – хорошо. Если не пребывает, то что происходит? Возникает расплывчивость, или возникает отвлечённость? За этим следит бдительность.

В «Толковании «Украшения сутр» сказано: «Внимательность и бдительность – это факторы закрепления мысли. Ибо первая не позволяет мысли отклониться от объекта, а благодаря второй

чутко отслеживается её отклонение».

То есть и внимательность (памятование), и бдительность нужны и разграничиваются в своих функциях. Итак, сильнейшими препятствиями для реализации шаматхи являются расплывчивость и возбуждённость. А лучшими условиями, сопутствующими её реализации, являются внимательность и бдительность.

«Как только утрачиваем внимательность, забывая объект, отвлекаясь от него – объект пропадает. Поэтому внимательность или неупускание объекта является основой». То есть, если мы рассматриваем внимательность и бдительность, то главной, основной из этих двух, является внимательность. «Когда объект, визуализированный в соответствии с прежними указаниями, достаточно запечатлелся, решительно возьмитесь прочно удерживать его в сознании, и, напрягая внимание, закрепите мысль, более не

исследуя объект».

Что же такое внимательность? Об этом сказано в «Антологии Абхидхармы» Асанги: «Что такое внимательность? Это неотходность мысли от знакомого предмета. Фактор полного отсутствия отвлечений». «То есть, она обладает тремя особенностями. Первое – это особенность объекта. Поскольку внимательность не возникает в отношении незнакомого объекта, то и указан знакомый предмет. В нашем случае – это запечатлённая опора созерцания, с которой уже хорошо ознакомились».

То есть для того чтобы возникло это памятование, необходимо знать объект. Ведь мы можем вспомнить только то, что ранее видели, о чём слышали или то, что знали. Образ Будды, который является объектом нашего созерцания – мы видели, рассматривали, запомнили. И именно его мы всё время вспоминаем, памятуем о нём. Поэтому здесь и говорится: «от

знакомого предмета».

«Второе – особенность установки или способа удержания. Это памятование – удержание объекта в сознании. В нашем случае – это сохранение опоры созерцания». То есть, тот аспект сознания, который не позволяет нам забыть об объекте.

«Здесь памятование не означает одну лишь способность помнить наставления Учителя: «Эта опора созерцания такова и такова», – когда вас спрашивают другие, или вы сами начинаете о ней думать. Это полное отсутствие ускользания от постоянного памятования об объекте, на котором закреплена мысль. Как только происходит отвлечение, внимательность или памятование утрачивается».

День шестой

Как мы с вами говорили вчера, для реализации шаматхи необходимы два вспомогательных условия: внимательность и бдительность. Бдительность обладает тремя особенностями. Первая – особенность объекта – объект должен быть нам хорошо знаком. Далее особенность установки или способа удержания – памятование. И третье условие – особенность функции. Особенности, не позволяющей нашему уму отвлекаться от необходимого объекта.

В тексте наш неукрощённый ум сравнивается с диким слоном. И для укрощения этого слона, необходимо привязать его к прочному столбу. Столбом здесь является объект медитации, к которому мы привязываем слона нашего ума с помощью крепкой прочной привязи, с помощью крепкой верёвки памятования. Столб должен быть очень прочным, таким, чтобы слон не смог его вырвать, и верёвка также должна быть такой,

чтобы слон не мог её порвать. Если же слон вырывается, то для этого у укротителей слонов есть особый железный крюк, которым они колют слона за ухом. И слон, для того чтобы избежать этих болезненных уколов, ведёт себя спокойно и подчиняется укротителю. В нашем случае этим железным крюком является бдительность. Памятование должно удерживать ум так же как веревка удерживает слона около столба. Но в тех случаях, когда слон пытается вырваться, он усмиряется с помощью крюка. Так же и здесь. Наш ум должен удерживаться на объекте с помощью памятования. А в тех случаях, когда он пытается отвлечься, вернуть его обратно на объект должна бдительность. Этот пример приведён в «Сущности Мадхьямики», подобный пример приводится и в промежуточной «Ступени медитации». Единственное отличие в «Ступенях»: как пример объекта, берётся не столб, а дерево. Но смысл такой же.

Сказано, что «...опираясь на памятование, воплощается сосредоточение, и памятование, словно веревка, постоянно связывает ум с объектом визуализации. Поэтому главное для воплощения сосредоточенности или шаматхи – это развитие памятования». Это один из важнейших моментов.

«Поскольку памятование, или внимательность, является твёрдой установкой, то, если при вхождении в самадхи отсутствует твёрдая уверенность, имеет место неуверенное закрепление, тогда хоть и появляется ясность мысли, ей недостаёт отчетливости, исполненной силы, уверенности, и поэтому сила внимательности не рождается. Из−за этого же не пропадает тонкое расплывание, которое совершенно портит самадхи».

То есть, памятование должно иметь качество определённости, стабильности. Если этой стабильности нет, даже если присутствует ясное восприятие, но нет устойчивости, то из за

отсутствия устойчивости, в силу неопределённости объекта, наше самадхи может попасть под силу тонкой вялости, тонкого расплывания, которое мы можем не заметить. И тогда самадхи будет полностью испорчено.

Переходим ко второму подпункту. Устранение ошибочного метода. Сказано: «Твёрдо закрепив, как было указано, недискурсивную мысль на объекте посредством должного напряжения внимания, некоторые обнаруживают, что, хотя изъяны расплывания полностью отсутствуют, из-за проявляющейся возбуждённости устойчивость сохранить не удается. Тогда они ослабляют внимание, тем самым расслабляя напряжённо удерживаемую мысль». Эта мысль не является мнением автора. Это мнение некоего оппонента, который заключает, что, если постоянно подпитывать интенсивность памятования, то через какое-то время появляется отвлечённость. Поэтому, если ослабить интенсивность

памятования, то благодаря этому скорее реализуется шаматха.

То есть, видя, что, благодаря ослаблению интенсивности, вскоре появляется устойчивость, утверждаются в мысли: «Такое средство является великим наставлением» и утверждают: «Чем больше расслабление, тем лучше созерцание». Но проблема в том, что в этот момент, хотя и устраняется грубая расплывчивость, но проявляется тонкая расплывчивость. В этом состоянии есть свои виды блаженства, и это состояние может длиться очень долго. Войдя в такое состояние, некоторые считают, что достигли самадхи. Но несмотря на притягательность, в результате этого самадхи невозможно достичь умиротворения, невозможно достичь шаматхи. Это всего лишь состояние тонкой расплывчивости. «Такие речи показывают отсутствие понимания различий между возникновением расплывания и зарождением созерцания».

Далее: «Итак, если созерцание слишком напряжено, то, хотя и присутствует ясность, появляется возбуждённость, затрудняющая появление устойчивости. А если сознание слишком расслаблено, то, хотя и имеется устойчивость, появляется расплывание, и поэтому нет отчетливо выраженной ясности».

Действительно, это очень сложный процесс. Многие могут ошибаться в выборе, когда и что следует применять, так как очень сложно различить некоторые тонкие моменты, и отличить подлинное самадхи от тонкой расплывчивости также очень сложно. Когда мы усиливаем интенсивность внимания, появляется отвлечённость.

То есть ум становится слишком активным. Если мы расслабляемся, появляется устойчивость, но при этом теряется ясность, и ум впадает в расплывчивость. Часто это тонкая расплывчивость.

Нам всё время приходится лавировать между этими двумя: то возникает расплывчивость, то возникает отвлечённость. Стоит нам начать бороться с отвлечённостью, и мы вроде бы её устраняем – появляется расплывчивость. Когда мы боремся с расплывчивостью, повышая интенсивность, тут же появляется отвлечённость. И держаться между ними там, где не появляется ни та, ни другая, очень сложно.

Поскольку очень трудно выдерживать подходящее не слишком напряжённое или расслабленное состояние, то лишённое расплывания и возбуждённости самадхи зарождается очень трудно. Имея это в виду, наставник Чандрагомин в «Хвале покаянию» сказал: «Когда усердствую чрезмерно, возникает возбуждённость». То есть, когда памятование становится чрезмерно интенсивным – появляется возбуждённость. Иными словами, ум отвлекается от объекта, будучи чрезмерно активным. «Когда отбрасываю это...» – то есть, он ослабляет

интенсивность памятования, «...мысль притупляется моя» – здесь под притуплением имеется в виду расплывчивость. «Так как трудно найти должное равновесие...», – то равновесие, при котором можно было бы избежать и расплывчивости, и отвлечённости, найти очень трудно, «...мой ум неспокоен. Что же делать?» Из этих слов ясно, что это личные переживания Чандрагомина, его опыт, и что это действительно очень сложно.

Так что же нам делать в такой ситуации? Для того чтобы побороть расплывчивость (вялость, притуплённость), нам нужно как−то взбодриться. Когда возникает сильная, грубая вялость, тогда нужно остановить сессию и выйти на улицу, освежиться на ветру. Вообще же, нам необходимо приподнять свой настрой, поднять свой дух. Для этого прекрасно подходит размышление о пользе. Мы можем увеличить свою радость, энтузиазм размышлением об обретении редчайшего и очень

ценного человеческого рождения. Ведь нам действительно очень сильно повезло – сейчас мы имеем возможность слушать и практиковать Дхарму. Можно размышлять о достоинствах бодхичитты. Размышляя об этих достоинствах, мы должны проникнуться вдохновением и с большим энтузиазмом приступить к практике. Таким образом мы можем бороться с вялостью.

Необходимо бороться и с отвлечённостью. Отвлечённость появляется в тот момент, когда наш ум становится чрезмерно интенсивным, возбужденным. Для того чтобы его успокоить, нам необходимо размышлять о вредных, отрицательных качествах самсары: о страданиях в трёх дурных участях, непостоянстве и смерти и тому подобных темах.

Много различных способов излагается в тантре, очень много упоминается в сутрах. Но всё это можно свести к размышлениям об отрицательных качествах чего−то. В этих

случаях наш ум обычно испытывает некоторое уныние, и, если успеть подхватить его в этот момент, он как раз будет подходящим для того, чтобы закрепиться на объекте.

Таким образом, чрезмерное уныние вызывает вялость, расплывчивость, слишком активное состояние вызывает отвлечённость. Поэтому нужно постоянно регулировать своё состояние и стараться подогнать его под то, чтобы мы смогли надлежащим образом закрепиться на объекте, и при этом не испытывать двух крайностей – отвлечённости и расплывчивости.

Теперь третий подпункт. Указание критериев продолжительности сессий. В таком случае «...существует ли мера продолжительности закрепления мысли на объекте при помощи внимательности, о которой говорится: «Пребывать в сосредоточении именно столько...» То есть, если мы должны пребывать в сосредоточении, то какой продолжительности

должна быть сессия, и сколько раз её повторять?

Обычно говорится, что для начинающих лучше делать короткие, но многочисленные сессии. И, хотя в «Землях шравак» ничего не сказано о том, какой продолжительности должны быть сессии, в последней «Ступени созерцания» говорится: «Созерцая в таком порядке, пребывайте в сосредоточении столько, сколько способны: один часок, половину стражи или одну стражу». Здесь в тексте не сказано, но обычно Чже Ринпоче говорил, что для начинающих хорошо делать в день восемнадцать сессий. Иногда говорится даже о тридцати. Итак, начинающим надлежит совершать много коротких сессий.

Для продолжительной сессии необходимо иметь контроль над своим умом. Начинающие же не владеют подобным контролем, поэтому, если сессия будет слишком длинная, это будет очень сложно, они начнут уставать и через какое−то время потеряют

всякое желание заниматься медитацией. И даже при виде подушки, на которой они сидят во время медитации, у них возникает отвращение к ней, потому что они уже просто не хотят медитировать и лишь ассоциируют это с какими−то мучениями. Поэтому желательно делать сессии очень короткими и заканчивать не в тот момент, когда вы уже устали и вам начинает надоедать, а до этого, когда вам ещё нравится, когда вы ещё чувствуете в себе прилив сил и готовы продолжать. Нужно остановиться для того, чтобы следующую сессию начать с большим энтузиазмом. Таким образом, вы должны подобрать длину сессии под себя, под свои ощущения.

Когда мы начинаем практиковать шаматху, то замечаем, что у нас очень много мыслей. Они просто роятся в нашем сознании. Так будет вначале. Но в процессе вы научитесь контролировать свой ум и сможете какое−то время удерживать его на необходимом объекте. Постепенно увеличивая это время, вы

можете увеличивать и сами сессии. Но следите за своим состоянием и старайтесь закончить сессию до того, как появится усталость.

Третья часть. Что делать после закрепления мысли на объекте. Здесь два пункта: что делать, когда мысль расплывается или возбуждается, и что делать при отсутствии расплывания и возбуждённости.

В первом пункте – «что делать, когда мысль расплывается или возбуждается», – есть два подпункта:

1) применение противоядия, когда не замечаешь расплывания и возбужденности;

2) применение противоядия против недостатков, старание избавиться от них, хотя и замеченных.

В первом подпункте ещё два раздела:

а) определение расплывания и возбуждённости;

б) метод порождения бдительности, осознающей их во время созерцания.

В первом разделе (а) объясняется, что такое возбуждённость. В «Антологии Абхидхармы» сказано: «Что такое возбуждённость? Это беспокойство ума, связанное со страстью, с увлечением приятными качествами вещей – беспокоящий фактор, препятствующий безмятежности».

Возбуждённость появляется при направлении ума на приятные объекты. Относится к страсти, к страстной привязанности. Определяется как беспокойство. Её функция – препятствовать устойчивому сосредоточению мысли на объекте. То есть она является препятствующей шаматхе.

Помимо возбуждённости, от объекта может отвлекать и воодушевленность. Почему же всегда говорится о том, что нужно бороться именно с возбуждённостью, и никогда не говорится, что нужно бороться с воодушевлением, хотя и то и другое одинаково может отвлекать нас от объекта созерцания? Здесь есть некоторое различие между этими двумя. Воодушевленность может быть направлена как на благое, так и на дурное. Мы можем воодушевиться, скажем, от гнева на какое−то действие. С другой стороны, воодушевление позволяет нам творить добродетели. Но если воодушевленность и возникает от клеш, например от гнева, человек бывает подвластен состоянию такого гнева не очень долго. Для человека это менее естественное состояние, чем страстная привязанность. Вот страстная привязанность к ближним, любимым, друзьям может довольно долгое время оставаться в потоке нашего сознания. Нам больше нравится размышлять о том, что нам нравится, нежели о каких−то

отрицательных качествах объекта. Этим и является возбуждённость. То есть, в состоянии возбуждённости мы можем быть дольше, в это состояние легче впадаем, и оно больше мешает достижению состояния сосредоточения, нежели воодушевленность.

Расплывание. Хотя существует много разных переводов этого понятия с санскрита на тибетский язык, среди них часто расплывчивость переводят как «притуплённость мысли».

Хотя расплывчивость и является притуплённостью, не всякая притуплённость является расплывчивостью. То есть, притуплённость – это не обязательно расплывчивость. Но, в любом случае, расплывчивость – это притуплённость.

Проблема возникает в том, что ни в словах самого Бхагавана, ни в трактатах, объясняющих его слова, то есть в трактатах индийских пандитов, не приводится чёткого ясного

определения, что же такое расплывчивость. Некоторые объясняют расплывание как внутреннюю рассеянность. Но это несколько не правильно.

И в «Ступенях созерцания» и в «Истолковании Замысла» говорится, что расплывание рождается из внутренней рассеянности ума. Получается, что это два разных понятия, а не одно и то же. Опять же, внутренняя рассеянность ума связана с вторичными клешами, она относится к клешам. А расплывание ума никак не относится к клешам. Грубое расплывание ума не является ни добродетелью, ни недобродетелью, оно является неопределённым. Тонкая же расплывчивость ума является добродетелью. В «Антологии Абхидхармы» и в «Комментарии на Абхидхарму» говорится, что внутренняя рассеянность может относиться как к недобродетелям, так и к нейтральным, то есть неопределённым аспектам. Но среди этих неопределённых аспектов она относится к дурным, то есть к

омрачающим аспектам. Говорится, что она является аспектом тупости.

Ранее мы уже говорили о пяти недостатках самадхи. Каковы эти пять недостатков? Первое – лень. Второе – забывание наставлений.

Третье – расплывание и возбуждённость. Четвёртое – не замечать возникновение расплывчивости и отвлечённости и не применять противоядие, и пятое – продолжение использования противоядия после устранения вялости и отвлечённости.

Противоядием от этих пяти недостатков являются восемь представлений, восемь установок. Мы с вами говорили об этом. Противоядием против лени является вера, стремление, усердие и податливость. Вся эта четвёрка является противоядием против лени.

Далее, забывание наставлений. Противоядием от этого является памятование. Имеется в виду, что мы будем не просто помнить, но памятовать, вновь и вновь возвращая свой ум к объекту медитации.

Третье – расплывание и возбуждённость. Здесь противоядием, как мы с вами только что говорили, являются активизация либо успокоение ума. Это шестое противоядие.

Четвёртое – это неприменение противоядий. То есть, когда появляются расплывчивость и возбуждённость, не происходит замечания этого момента. Для этого есть внимательность, бдительность. Именно бдительность должна следить за тем, чтобы сразу же при возникновении возбуждённости или расплывчивости мы применяли соответствующие меры.

Последнее – это несвоевременное применение противоядий после того, как отвлечённость и расплывчивость уже

устранены. То есть, сохранение покоя, когда расплывание и возбуждённость исчезают. Решение, что дальше не нужно применять противоядия, и будет являться противоядием от пятой ошибки.

Стадии развития шаматхи. Таких стадий (положений) – девять. Здесь мы рассмотрим методы осуществления этих стадий с помощью шести сил, а также четыре вида внимания.

Итак, девять положений или стадий. После того, как мы проходим через эти девять стадий, обретается состояние шаматхи. Первое положение – обращение ума внутрь, закрепление на внутреннем объекте.

Второе – продолженное обращение ума внутрь.

Третье – вновь и вновь, восстанавливаемое закрепление мысли на объекте после обнаружения отвлечений.

Четвёртое – прочное закрепление ума.

Пятое – усмирение, обуздание ума.

Шестое – умиротворение, успокоение ума.

Седьмое – полное умиротворение ума.

Восьмое – однонаправленность.

Девятое – это полное, ровное погружение.

Первое положение – обращение ума внутрь. После того, как мы уже обрели свой объект, знаем, на что мы должны медитировать, наш ум лишь на короткий период, может быть на 1−2 секунды, останавливается на этом объекте и отвлекается.

Благодаря тому, что мы будем вновь и вновь обращать ум внутрь, через какое−то время мы добьёмся того, что сможем пребывать на внутреннем объекте гораздо больший период, скажем, минуту или около того. Это будет означать, что мы перешли на вторую стадию, на стадию продолженного обращения.

Хотя на этой стадии ум способен пребывать на своём объекте некоторое время, но, отвлекаясь, он очень долго не может вернуться на объект, ему очень сложно моментально вернуться. А вот когда мы добьёмся такого умения, при котором сможем быстро возвращать свой ум на объект созерцания, мы достигнем третьего уровня.

На первом этапе мы совершенно не способны быстро реагировать на отвлечения ума. И, даже если реагируем, нам очень сложно вновь вернуться к объекту. На второй стадии нам уже легче, на третьем этапе отвлечения уменьшаются, и нам

уже не так сложно возвращать свой ум на внутренний объект.

Четвёртое – прочное закрепление ума – это состояние, когда мы можем уже длительное время держать ум на внутреннем объекте, но для этого нам необходимо усилие. Если мы стараемся, если мы прилагаем усилия, то можем обращать ум внутрь, но это не получается пока спонтанно, нам необходимо усилие. Это четвёртая стадия.

Пятая стадия, обуздание ума. На всех предыдущих стадиях мы ещё не видим достоинств сосредоточения, мы о них знаем, слышали, но ещё не видим. И вот на пятой стадии у нас появляется некоторое видение этих достоинств и это воодушевляет нас, процесс становится несколько легче. Мы затрачиваем меньше усилий для того, чтобы направить ум на внутренний объект.

Шестая стадия – умиротворение ума. На пятой мы видим

достоинства самадхи, и нам уже нравится этот процесс, но вторичные омрачённости ещё могут появляться. На шестой все подобные омрачённости полностью умиротворяются.

Седьмая стадия – полного умиротворения. Что же здесь полностью умиротворяется? Умиротворяются причины возникновения расплывчивости и отвлечённости. Мы обретаем состояние, когда мы практически избегаем опасности возникновения отвлечённости или расплывчивости.

Восьмая стадия. На этой стадии мы уже совершенно неподвластны грубым отвлечённости и расплывчивости. Но для того чтобы избежать тонких расплывчивости и отвлечённости, нам необходимо прилагать усилия для однонаправленной концентрации на объекте. То есть мы уже можем добиться однонаправленности, но для этого нам все−таки ещё необходимо затрачивать некоторые усилия, чтобы отслеживать возникновение тонких расплывчивости и

отвлечённости.

Девятая стадия полной погружённости – это состояние, когда для достижения самадхи нет необходимости в каких бы то ни было усилиях, оно достигается спонтанно, естественным путём. И может продолжаться столько, сколько мы захотим. На этой стадии мы обретаем власть над своим сознанием.

Этот процесс можно разделить также на четыре или шесть стадий. Разное количество этих стадий, описывает один и тот же процесс.

Можно рассмотреть его с точки зрения четырёх помышлений или четырёх видов внимания. В этом случае первые две из тех девяти (обращение внутрь и продолжительное обращение) можно назвать первым помышлением – обращение с усилиями или напряжённое внимание. С третьей по седьмую – повторяющееся обращение или прерывающееся внимание.

Восьмая – это непрерывное внимание. И девятая стадия будет в данной классификации четвёртым видом внимания – естественным вниманием.

Этот же процесс объясняется и по−другому. Можно пройти все стадии развития шаматхи, последовательно опираясь на шесть сил.

Первая – сила слушания. Вначале, на первой стадии, из тех девяти, нам необходимо знание наставлений, которые мы получили от Учителя. Поэтому здесь необходима первая сила – сила слушания.

Вторая же стадия – продолженное вступление, реализуется силой размышления. То есть, здесь мы должны размышлять сами, и силой размышлений обрести это состояние.

Повторяющееся вступление и более продолжительное

вступление реализуются силой памятования или внимательности. Это третья сила. На данном этапе наши основные усилия направлены на памятование.

Пятая стадия – усмирение, и шестая стадия – умиротворение – это те стадии, на которых больше используется сила бдительности.

На седьмой стадии полного умиротворения и на восьмой стадии однонаправленности – мы должны развить в себе очень сильное усердие. То есть, эти стадии реализуются силой усердия.

На девятой стадии, когда нам уже нет необходимости в каких – либо усилиях, проявляется сила навыка. То есть, здесь уже нет необходимости применять какие−то дополнительные методы. Наше погружение осуществляется спонтанно, естественным образом.

О состояниях (ощущениях) во время этих девяти стадий. На первом этапе возникает только одно ощущение, что у нас стало гораздо больше мыслей, чем было раньше. То есть, как будто бы мы стали заниматься более интенсивным мыслетворчеством. Но на самом деле нам только так кажется. Просто мы впервые обратили на это внимание, когда захотели сконцентрировать ум на одном объекте и вдруг заметили, что сделать этого не можем. Наш ум всё время отвлекается. И у нас возникает ощущение, что мыслей стало гораздо больше, чем раньше. На самом деле, мы просто стали замечать, каким интенсивным мыслетворчеством мы занимаемся, обратили на это внимание, увидели это.

На второй стадии продолженного обращения у нас возникает ощущение того, что мыслетворчество берёт на какое−то время отдых. На этой стадии нам удаётся краткое время сохранять ум на объекте, и в это время возникает ощущение, что

мыслетворчество может иногда приостановиться. Поэтому и возникает ощущение того, что мысли стали отдыхать.

На третьей стадии повторяющегося обращения у нас возникает ощущение, что мысли устали. Они уже не вращаются вокруг нас, не вьются всё время, а как будто куда−то отдалились. То есть очень сильно устали и где−то отдыхают.

Ну а дальше никаких ощущений относительно нашего мыслетворения не возникает. Они есть лишь вначале, на первых трёх, может быть, четырёх стадиях. Об этом говорят те, кто на своём опыте реализовал состояние шаматхи, рассказывая о своих ощущениях.

Критерии обретения шаматхи. Можно ли считать, что человек обрёл состояние шаматхи, если он может в течение сколь угодно долгого времени оставаться в состоянии однонаправленной концентрации?

Когда человек достигает девятой стадии – сосредоточения без усилий, то, хотя на этой стадии он и может сохранять свой ум на цели визуализации в течение любого времени, не отвлекаясь, тем не менее, это ещё не состояние шаматхи. Лишь в тот момент, когда, благодаря постоянным занятиям, практикующий обретёт полную податливость тела и ума, можно говорить о реализации шаматхи. До тех пор, пока такой податливости нет – это ещё девятая стадия. Благодаря тем стараниям, с которыми мы продолжаем свои занятия на девятой стадии, постепенно мы можем достичь шаматхи.

«Но из двух видов полной податливости, сначала необходимо обрести податливость ума. После обретения податливости ума, обретается податливость тела».

Сначала обретается податливость, а после этого обретается ещё и состояние блаженства. Но если податливость обретает сначала ум, а после этого тело, то с блаженством наоборот.

После обретения податливости тела, обретается блаженство тела. А после этого, уже в следующей стадии, обретается блаженство, которое охватывает ум. Таким образом, блаженство полной податливости ума зарождается после блаженства полной податливости тела.

Итак, сначала обретается полная податливость ума, затем полная податливость тела, затем блаженство полной податливости тела и, последнее – блаженство полной податливости ума. После этого у практикующего возникает некоторая тяжесть в мозгу. Но эта тяжесть не является какой−то мучительной или неприятной. Просто тяжесть.

Далее практикующий на некоторое время вдруг испытывает сильнейший восторг, сильнейшую радость, и на время даже теряет концентрацию на объекте. Но это состояние временное, оно очень быстро проходит. По завершении этого состояния экстаза практик обретает непоколебимую податливость, и

одновременно с обретением непоколебимой податливости можно считать, что он обрёл состояние шаматхи.

Практикующий сначала достигает девятой стадии, но это ещё не шаматха. Далее он обретает состояние полной податливости ума, но и это ещё не шаматха. После чего обретается состояние полной податливости тела, это также ещё не шаматха. Затем обретается блаженство полной податливости тела, и это ещё не есть шаматха. Затем обретается состояние блаженства полной податливости ума. И лишь после этого обретается состояние непоколебимой податливости, особой податливости, когда ни радость, ни восторг, ни какие-то другие эмоции, мысли не могут отвлечь практика от созерцаемого объекта, нарушить его медитацию. И когда он обретает такую непоколебимую податливость, одновременно с этим он обретает и состояние шаматхи.

«Обретая состояние полной податливости тела, человек

избавляется от отрицательных качеств тела». То есть, от тех качеств, которые мешают ему в совершении добродетелей, когда тело устаёт или возникают состояния дискомфорта, неудобства и подобного. Иными словами, состояния, когда дискомфорт тела мешает нам совершать добродетели. Такие состояния устраняются с обретением полной податливости тела.

«Полная податливость тела относится к форме, а полная податливость ума относится к ментальным факторам». Среди пятидесяти одного ментального фактора есть одиннадцать добродетельных факторов.

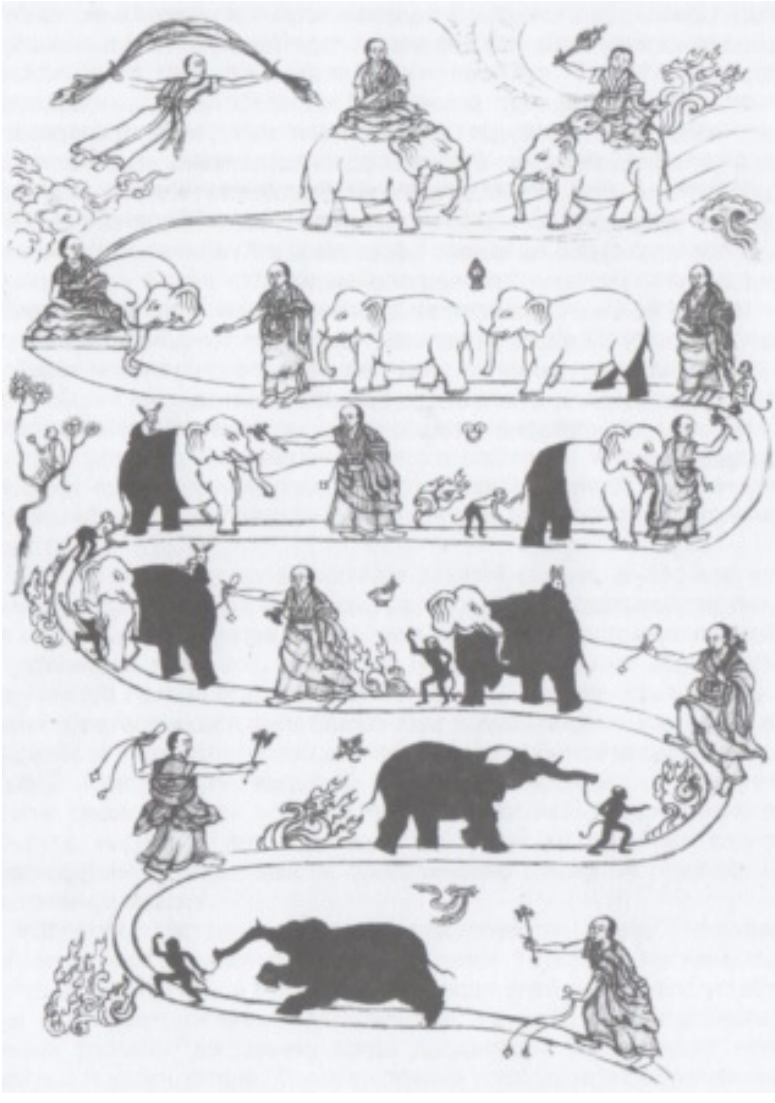
В эти одиннадцать включена податливость – это податливость ума и она относится к разделу джняны. А податливость тела относится к форме.

В настоящее время, даже если мы ещё не можем обрести

состояние шаматхи, будет хорошо, если мы станем тренировать свой ум, направлять его внутрь и однонаправленно нацеливать на добродетели, будь то медитация на бодхичитту или на какую-то другую добродетель. Целью шаматхи может являться любая добродетель. Даже на основе обращения к Прибежищу мы можем реализовать состояние сосредоточенности.

Чем больше мы будем стараться сейчас, тем больше это принесёт нам пользы в будущих рождениях. Благодаря тому, что сейчас мы будем прилагать усилия на этом поприще, в будущем нам гораздо легче будет развить в себе более прочное памятование.

На этом комментарий к практике осуществления безмятежности завершён.



«Ум на стезе безмятежности»

Список текстов, упомянутых в книге

«Антология [Абхидхармы]» *[chos mngon] kun las btus* (Asanga: abhidharmasamuccaya)

«Введение в практику бодхисаттв» *byang chub sems dpa' spyod pa la 'jug pa* (Śāntideva: bodhisattvacaryāvatāra)

«Виная-сутра» *'dul ba'i mdo* (Gunaprabha: vinayasūtra)

«Восьмитысячная» *brgyad stong pa*
(ārya−astasāhasrikā−prajñāpāramitā)

«Краткий Ламрим» Tsong kha pa: *lam rim bsdus don*

«Краткое изложение парамит» *pha rol tu phyin pa bsdus pa*
(Ārya−sūra: pāramitāsamāsa−nāma)

«Малый Ламрим» Tsong kha pa: *lam rim chung ngu*

«Обширный Ламрим» Tsong kha pa: *lam rim chen mo*

«Произнесение имён Манджушри» *'jam dpal mtshan brjod*
(mañjuśrī−jñānasattvasya paramārtha−nāma−samgīti)

«Самадхи для лицезрения нынешних Будд» *da Itar gyi sangs rgyas mngon sum pa'i ting nge 'dzin*
(ārya−pratyutpanna−buddha−samādhi−nāma−mahāyāna−sūtra)

«Светоч на пути к Пробуждению» *byang chub lam sgron* (Dīpamkaraśrījñāna: bodhi−patha−pradīpa)

«Священная [сутра] истолкования замысла» *'phags pa dgongs 'grel* (ārya−samdhi−nirmocana−nāma−mahāyāna sūtra)

«Середина и крайности» *dbus mtha'* (Maitreyanātha−Asanga: madhyānta−vibhānga−kārikā)

«Ступени созерцания» *bsgom pa 'i rim pa* (Kamalaśīla: bhāvanākrama) Этот текст делится на три части:

«Первая ступень созерцания»

«Средняя ступень созерцания»

«Последняя ступень созерцания»

«Толкование "Светоча на пути"» *lam gyi sgron ma'i dka' 'grel* (Dīpamkaraśrījñāna: bodhi−pātha−pradīpa−pañjikā−nāma)

«Толкование "Украшения сутр"» *mdo sde'i rgyan gyi 'grel pa* (Sthira−mati: sūtrālamkāra−bhāsya)

«Украшение сутр» *mdo sde rgyan* (Maitreyanātha−Asanga: mahāyāna−sūtrālamkāra−nāma−kārikā)

«Хвала покаянию» *bshags bstod* (Candragomin: deśana−stava)

«Царь самадхи» *ting nge 'dzin gyi rgyal po* (ārya−sarvadharma−svabhāvasamatā−vipañcita−samādhirāja−nāma-

Выражаем сердечную благодарность всем тем, кто помогал в работе над этой книгой.

Всю добродетель, накопленную работой над этой книгой, посвящаем Благу всех живых существ.

Издательская группа