

Геше Джампа Тинлей

ШАМАТХА И МАХАМУДРА

Второе издание, исправленное и дополненное



ДЖЕ ЦОНКАПА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Новосибирск
2015

УДК 294.3

ББК 86.35

Т 42

Т 42 **Геше Джампа Тинлей. Шаматха и махамудра** / Геше Джампа Тинлей; под ред. С. Гинзбурга; устный перевод с англ. М. Кожевниковой, М. Малыгиной, Б. Дондокова, А. Морозова. — Новосибирск: ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2015. — 444 с.
ISBN 978-5-904974-24-4 (в пер.).

Наставления досточтимого геше Джампа Тинлея о практике развития шаматхи, или безмятежности, основаны на «Ламрим Ченмо» Дже Цонкапы, а также комментариях других великих мастеров. Кроме того, эти наставления основаны на опыте автора книги, поэтому представляют огромную ценность для его учеников, а также для тех, кого интересует буддийский путь укрощения своего ума. В книге содержатся уникальные наставления о развитии шаматхи с опорой на ум. Шаматха является основным инструментом для достижения всех буддийских реализаций, потому подробное объяснение этой практики с учетом реалий современных российских последователей учения Будды необычайно значимо в эпоху упадка. Собственно объяснение шаматхи предваряется общим учением, чтобы те, кто еще только знакомится с буддизмом, понимали, в каком контексте, с какой основой и для чего выполняется данная практика.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем текстам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или стул, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить тексты Дхармы полагается на алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные тексты других религий.

УДК 294.3

ББК 86.35

© Геше Джампа Тинлей, 2015

ISBN 978-5-904974-24-4

© ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ	6
БУДДИЗМ: ОСНОВЫ	8
Четыре благородные истины	32
Существование в сансаре	47
Прибежище в Дхарме	66
Духовный Наставник и линия передачи.	69
Мотивация бодхисаттвы.	74
Ученик на пути духовной реализации.	89
ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МЕДИТАЦИИ	101
Аналитическая медитация	105
Однонаправленное сосредоточение	107
Три вида мудрости	111
ПОДГОТОВКА К ПРАКТИКЕ ШАМАТХИ.	114
Четыре основы для развития шаматхи	114
Преимущества шаматхи.	121
Подготовительные практики	136
Поза медитации и дыхательная йога	154
Семичленная поза Вайрочаны	154
Йога двадцати одного дыхания	162
Девятикратная йога дыхания	169
Тонкая йога дыхания	170
Шесть основных положений учения о развитии шаматхи	172
ШЕСТЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ШАМАТХИ.	175
Благоприятное место: пять характеристик.	178
Доступность пищи и воды	178
Благословленное место	179
Безопасное место	181
Наличие сообщества буддистов-практиков	181
Наличие всего необходимого для медитации	183
Уменьшение желаний	183
Удовлетворенность	192

Сокращение количества мирских дел200
Чистая нравственность209
Нравственность непричинения вреда212
Нравственность накопления заслуг219
Нравственность помощи другим220
Отбрасывание негативных концепций222
КАК, ОПИРАЯСЬ НА БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ, РАЗВИВАТЬ ШАМАТХУ.	226
Метод развития безошибочной концентрации.226
Что делать до сосредоточения229
Что делать во время сосредоточения.232
Выбор объекта медитации232
Метод однонаправленного сосредоточения на объекте медитации244
Поиск и обнаружение объекта медитации245
Удержание объекта и пребывание с ним252
Объяснение ошибочных способов сосредоточения ума на объекте медитации254
Продолжительность сессий256
Выводы.259
Что делать после сосредоточения на объекте медитации261
Техники для тренировки визуализации262
ОШИБКИ НА ПУТИ: ПЯТЬ ИЗЪЯНОВ МЕДИТАЦИИ.	267
Лень.269
Забывание объекта медитации273
Блуждание ума и умственная притупленность276
Неприменение необходимых противоядий290
Применение противоядий без надобности291
ВОСЕМЬ ПРОТИВОЯДИЙ.	295
Вера в собственные силы и качества шаматхи296
Вдохновение301
Энтузиазм303
Безмятежность305
Внимательность307
Противоядия от блуждания и притупленности ума316

Противоядие от нераспознавания притупленности и блуждания ума. Бдительность	316
Что делать, когда притупленность и блуждание ума возникли. Прямые противоядия	321
Применение противоядий, когда в этом есть необходимость	331
Спонтанное равновесие, расслабленность	332
ДЕВЯТЬ СТАДИЙ И ШЕСТЬ СИЛ. ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ВСТУПЛЕНИЯ В СОСРЕДОТОЧЕНИЕ	334
Стадии развития шаматхи	334
Установка ума	334
Продолженная установка	343
Повторная установка	346
Близкая установка	348
Укрошение ума	350
Умиротворение	352
Полное умиротворение	353
Однонаправленность	354
Поглощение	355
Шаматха	356
Объяснение символического изображения пути шаматхи	360
Шесть сил	364
Четыре способа вхождения в состояние концентрации	368
МЕДИТАЦИЯ НА УМ. МАХАМУДРА И ДЗОГЧЕН	371
Характеристики ума	375
Сосредоточение на первичном уме	377
Два типа наставлений по обнаружению ясного света	388
Махамудра и дзогчен	390
Четыре йоги махамудры	399
ЗАВЕРШАЮЩИЕ НАСТАВЛЕНИЯ.	424

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Книга посвящена медитации под названием «шаматха», являющейся одним из безупречных методов на пути духовной реализации. Ее автор, геше Джампа Тинлей, прошел полный курс буддийского обучения в тибетской линии Гелуг под руководством своего Учителя — Его Святейшества Далай-ламы XIV.

Перед издательством стояла непростая задача сформировать эту книгу на основе многочисленных лекций и занятий по шаматхе, которые геше Джампа Тинлей проводит на территории России уже более двадцати лет. С одной стороны, это должен быть полноценный учебник, с помощью которого читатели могли бы подкреплять и освежать знания, полученные ими на ретритах, с другой — хотелось сохранить непосредственность изложения и живой стиль устной передачи Дхармы, чтобы при чтении у всех учеников возникало чувство близкого присутствия своего Духовного Наставника. Издание снабжено постраничными ссылками, которые помогут людям, впервые встретившимся с буддизмом, легче ориентироваться в персоналиях, базовых понятиях и терминологии.

При подготовке книги к изданию мы не смогли избежать некоторых повторов в изложении, знакомых читателям по другим публикациям, однако это не является ошибкой или недостатком: сама методика традиционного буддийского обучения, изложения сутр и других наставлений подразумевает, что Учитель, из величайшего сострадания к своим ученикам, может даровать им Дхарму и рассматривать отдельные ее аспекты на одних и тех же примерах в соответствии с различными ситуациями, контекстом и состоянием ума своих учеников, раскрывая им тем самым все новые и более глубокие уровни.

Сам же автор сказал так: «Я хочу, чтобы в издательстве «Дже Цонкапа» вышли переводы самых важных текстов по сутре и тантре. Нам предстоит опубликовать на русском языке очень много книг. Я бы хотел перевести на русский язык буддийское учение во всей его полноте, таким образом мы обогатим

и русскую культуру. Я надеюсь, что кто-нибудь продолжит это начинание после моей смерти, если мы не успеем сделать это в течение моей жизни. И я хочу, чтобы вы, когда в будущем уйдете в интенсивный ретрит по шаматхе, взяли эту книгу с собой, читали ее и знали, как справляться со всеми трудностями, которые у вас возникают. Никто больше не даст вам столько информации. И только тогда вы оцените ее».

Мы искренне надеемся, что издание этой книги поможет избавить всех живых существ от оков сансары и принести им вневременное и непреходящее счастье. Да будет благо!

Сергей Гинзбург

БУДДИЗМ: ОСНОВЫ

Что такое буддизм — наука, религия или психотренинг? Многие, особенно ученые, считают, что буддийские учения — не религия, а наука. Те, кто занимается психотренингом, полагают, что буддизм — не религия, а психотренинг. А верующие люди, например христиане, когда слушают буддийские учения, воспринимают буддизм как религию. Попробуем разобраться, почему люди понимают буддизм так по-разному.

Буддизм — особый метод, преподанный Буддой, который наилучшим образом помогает устранить трудности и проблемы на разных уровнях, избавиться от страдания. Учение Будды прекрасно подходит для решения ментальных, психологических проблем, для достижения душевного мира и покоя. Вместе с тем буддизм способствует высокому духовному развитию человека, поскольку объясняет, как действует сознание, как иметь с ним дело. Тренировка сознания — это процесс осознания. Поэтому важно понимание того, что представляет собой процесс осознания.

Буддизм также учит, как справляться с проблемами, как развивать терпение и сопереживание. В этом он близок психотренингу. Но буддизм не только психотренинг. Именно теория пустоты, объясняющая существование вещей в реальности, приводит многих ученых к выводу, что буддизм — своего рода наука. Теория пустоты, которая основывается на осознании того, что явления не существуют определенным «твердым» образом, как они нам представляются, чрезвычайно интересна с научной точки зрения.

Основным и лучшим в любой религии является учение о любви и сострадании, ибо именно это — основа выживания человечества. Буддизм не исключение. Его учение о любви настолько широко, что дает примеры, как сострадать абсолютно всем живым существам.

Чтобы выжить, наше тело нуждается в пище. Если мы не позавтракаем, то проголодаемся; если не пообедаем, проголодаемся

еще сильнее. Если мы не позавтракаем завтра, можем заболеть. То же можно сказать и об уме. Тот, кто в детстве получал от матери недостаточно любви и сострадания, становится очень «голодным». Когда мать прикладывает ребенка к груди, она кормит его не только молоком: к ребенку незримо струится ее любовь. Дети, один из которых получает материнское молоко с любовью и состраданием, а другой — без них, будут иметь разное состояние ума.

Несмотря на высокий уровень благосостояния, многие западные люди подавлены и страдают от душевных проблем. В более ранних цивилизациях материальная культура не была так высока, но мира и душевного покоя было больше. Давайте подумаем, почему при нынешнем материальном благополучии мира и покоя стало меньше? Ведь цель материального прогресса — достижение мира и счастья. Я не говорю, что материальный прогресс плох. Конечно, нет. Но помимо него нужно что-то еще. Очевидно, что людям необходимы духовные ценности: любовь и сострадание. Возможно, в прежние времена многие имели лишь кусок хлеба и воду вместо чая, но в семьях относились друг к другу с любовью и жили в мире. Почему люди были счастливы? Потому что испытывали любовь и сострадание, у них была богатая пища для ума. С другой стороны, бывает, что в семье много разной еды и, казалось бы, все есть, но все спорят, оскорбляют друг друга, ссорятся и не испытывают счастья.

Что мы можем сделать? Добавив к материально развитой цивилизации духовные ценности, мы поднимемся выше. Такое развитие возможно. Мне кажется, если человек знает, как достичь материального прогресса, и вместе с тем понимает, как развиваться духовно, — это совершенный человек. По моему мнению, буддизм — это полное учение о том, как избавиться от проблем, как достичь счастья и удовлетворения на всех уровнях.

Прежде чем начать объяснять основы буддизма, я расскажу вам, как правильно слушать учение. Дхарма не поможет, если слушать ее неправильным образом. Поэтому чрезвычайно важно научиться правильно слушать. Итак, следует слушать

без трех недостатков сосуда (ума ученика). Первый недостаток сосуда — если он перевернут кверху дном. Сколько бы вы ни пытались что-либо влить в перевернутый сосуд, туда ничего не попадет. Если во время учения ваше тело находится здесь, а ум где-то в другом месте, или же вы спите, то похожи на перевернутый сосуд. Нужно устранить этот недостаток.

Второй недостаток сосуда — дыры в нем. Ведь если сосуд дырявый, всего содержимое выльется наружу. Так же происходит, когда смысл учения входит в одно ухо и вылетает в другое. Так, когда вы вернетесь домой, кто-нибудь может вас спросить, какие наставления вы слушали. И если вы не найдете, что ответить, это будет означать, что вы оказались дырявым сосудом.

Третий недостаток плохого сосуда — его нечистота. Если сосуд загрязнен и отравлен, то весь вливаемый туда нектар тоже станет ядом. Это чрезвычайно важный момент. Не столь уж необходимо многое знать, главное — быть чистым сосудом. Если целый бассейн нектара отравлен, то никакой пользы в нем уже нет. А чистый нектар из небольшого сосуда без дыр можно употребить с пользой для себя и других.

Когда я был в Новой Зеландии, меня спрашивали: «Буддийское учение обладает такой ценностью, но почему же некоторые студенты, обучающиеся буддизму много лет, в жизни ничем не лучше нас?» Я им отвечал, что так происходит не из-за каких-то недостатков буддийского учения, — просто ученики не знают, как слушать учение должным образом, то есть без трех недостатков сосуда. Сам я человек ленивый и не могу с большим энтузиазмом и усердием заниматься так, как это делают другие. Но от своего Учителя я узнал, как надо слушать. Он объяснил, что загрязненный сосуд ума — значит слушание с неправильной мотивацией. Если, например, вы слушаете учение и думаете: «Вот теперь я буду знать это, а они ничего не знают и не понимают — насколько же я выше их в духовном отношении!» — от этого вам не будет никакой пользы.

Итак, Учитель дал мне эти наставления, и я старался слушать без трех недостатков сосуда, поэтому нектар Дхармы приносил мне пользу. Даже небольшое количество нектара было

очень полезно для меня, и я хочу поделиться им с вами. А вас я прошу: пожалуйста, примите его с чистыми помыслами.

Все великое учение буддизма можно выразить тремя словами: *поведение, воззрение и медитация*¹.

Почему в первую очередь упоминается поведение? Потому что наши счастье и страдание не созданы кем-то, а являются порождением наших действий. В своем несчастье мы не можем винить кого-то другого. Буддисты не верят, что все добро на свете сотворено богом или кем-то еще. Мы считаем, что все хорошее и дурное в нашей жизни создаем мы сами. Если, к примеру, мы курим или неправильно питаемся, состояние нашего здоровья ухудшается. Было бы странно считать, что ухудшилось оно из-за вмешательства «высших сил». Мы же сами видим причину этого. И напротив, если мы бросили курить, питаемся рационально, вовремя принимаем лекарства, то вполне в состоянии поправить свое здоровье.

Состояние физического здоровья напрямую связано с наличием или отсутствием душевного покоя. Поэтому нездоровые чувства: гнев, ревность, страстная привязанность, заблуждение — сильно ухудшают наше физическое состояние. Никто не скажет, что он сегодня страшно зол и поэтому прекрасно себя чувствует. Обычно эти явления находятся в обратной зависимости. Потому наличие негативных эмоций можно назвать неправильным умственным питанием. Так наши дурные мысли, слова и физические действия создают причины наших будущих страданий.

Вы можете увидеть это на примере семьи. Если ее члены эгоистичны, и каждый считает, что он самый главный и должен получить все, то в семье не будет мира и покоя. Изучая международные конфликты, войны и пытаясь проследить их подлинную причину, можно заметить, что поводом к ним служат неправильные мысли, слова или физические действия.

Стремясь к счастью, но не зная метода его достижения, все мы совершаем поступки, которые вместо счастья приносят

¹ Чодпа, тава, гомпа (тиб.) — здесь и далее, если нет специальных указаний, примечания редактора-составителя.

страдание. Буддийский ученый Шантидева¹ говорил, что все живые существа стремятся к счастью, но, не умея достичь его, создают причины страдания. Устранить неправильное поведение мы можем, заменив его поведением правильным, тогда и придем к миру внутри себя.

Этот уровень практики является уровнем изменения поведения. Ваши разрушительные действия вредят вам самим, а ваши созидательные действия вам помогают. Так же, если вы едите хорошую еду, она укрепляет здоровье; а если вредную — ваше здоровье в опасности. Добрый результат зависит от доброй причины.

Недобрые действия, которые мы совершаем по отношению к другим, делают несчастными и их, и нас. Мы очень зависим друг от друга. Сложности в отношениях создают проблемы: все ужасные ошибки прошлого — результат неумных действий.

«Действие» на санскрите — «карма». Также кармой называют отпечаток, который наши действия оставляют в сознании. Когда мы идем, то оставляем на земле следы. Когда записываем речь на диктофон, оставляем след на цифровом носителе. Подобным образом наши действия, речь и мысли оставляют отпечатки в нашем уме.

Как действуют эти отпечатки? Например, если дать мне книгу на русском языке, я ничего в ней не пойму, ведь я не учил этот язык. А если показать ту же книгу русскому человеку, он сможет прочесть ее, потому что еще в детстве выучил русский алфавит и в его сознании остались отпечатки этого действия. Это грубый уровень, но есть и более тонкий, более глубокий уровень отпечатков. Опытный йогин способен вспомнить прошлые жизни: в медитации он может постичь отпечатки тонкого уровня.

Отпечатки можно разделить на три категории. Одни могут повредить вам: такие называются негативными и являются вашей дурной кармой. Другие способны принести счастье,

1 Шантидева — выдающийся буддийский мастер VIII в., живший в Индии в монастыре Наланда. Автор знаменитого труда «Бодхичарьяаватара» («Путь бодхисаттвы»).

здоровье: они будут кармой позитивной. Третья категория отпечатков не приносит ни счастья, ни несчастья — это нейтральная карма.

Почему Будда учил не вредить другим? Нанося вред другим, мы тем самым вредим себе. Будда говорил: «Если вы хотите счастья, тогда не вредите другим, не творите причин несчастья». Иначе и в этой, и в следующей жизни у нас возникнут трудности. Вот почему повседневное поведение считается очень важным. Когда мы не наносим вреда другим, мы находимся на первой ступени. Самое важное в поведении — ненанесение вреда, кем бы мы ни были, буддистами или христианами.

Чтобы обрести духовное учение в этой жизни, не обязательно быть буддистом. Если вы христианин, сохраните в чистоте свою практику — творите добро в своей жизни. Доброе поведение — самое важное. И первый уровень такого поведения — устойчивое, твердое непричинение вреда другим. Старайтесь не вредить никому, даже маленьким насекомым. Ведь они имеют те же чаяния, что и мы, так же хотят счастья и не желают страдать. Поскольку они так малы, мы должны им помогать. А причинение им вреда ниже человеческой нравственности.

У каждого из вас есть всевозможные способности, умения. Не используйте их только ради собственных целей, а употребляйте в помощь другим, делитесь с людьми. Если вы будете поступать подобным образом, ситуация станет улучшаться. Поэтому делайте все, что можете, чтобы помогать другим.

Моя цель не в том, чтобы сделать из вас буддистов. Моя цель — убедить вас не причинять вред другим, более того, оказывать им помощь. Лично мне эта философия и медитация принесли большую пользу.

Методы достижения совершенного поведения: правильное философское воззрение и умение медитировать. Дело в том, что ваше неправильное поведение основывается на заблуждениях или ограничениях. Возьмем в качестве примера гнев. Если вы сердитесь на кого-то, то смотрите на ситуацию только со своей точки зрения. Вы думаете о том, как этот человек обидел вас сейчас, забывая, что раньше он проявлял и какие-то

добрые чувства, заботился о вас. Однако в данный момент вы не в силах встать на его позицию, и таким образом проявляете свою ограниченность.

Я бы хотел передать вам вкус буддизма, рассказав об особом философском подходе к проблеме устранения гнева. Задумайтесь, как возникает гнев. Например, вы смотрите на какого-то человека и думаете: «Сейчас он сделал мне то-то. А вчера поступил со мной так. А год назад — вот эдак». Такого рода размышления увеличивают ваш гнев по отношению к этому человеку, и вам хочется сделать что-то недоброе. Когда вы так думаете о ком-то, в действительности вы думаете только о своем «я»: «Мне он сделал то-то». Чем сильнее это чувство «я», тем сильнее ваш гнев. Противоядием от гнева, который концентрируется в нашем ощущении «я», является попытка больше думать о положении другого человека. Это помогает расширить понимание всей ситуации. Когда человек говорит вам что-то обидное, попытайтесь понять, почему он так делает. Вы заметите, что им овладел гнев, и увидите, что не вы, а он сам — первая жертва гнева: страдая от своего гнева, он говорит вам что-то обидное. Такое понимание улучшит ваше состояние.

Как вы обычно пытаетесь уладить подобную ситуацию? Как правило, если вам говорят что-то грубое, вы грубостью же и отвечаете, надеясь, что обидчик перестанет вас оскорблять. Если он ударит вас, вы ударите дважды, чтобы он больше не смел вас трогать. Это действует, но далеко не всегда. Человек, который не сможет ответить, затаит на вас гнев. Убив одного врага, вы обретете много новых, ведь у него останутся братья, сестры; и даже если вы покончите с ними, объявятся другие родственники. Так что чем больше вреда вы наносите, тем больше врагов приобретаете. Вот почему, вместо того чтобы дать сдачи, стоит попытаться понять, каковы причины гнева вашего обидчика. А уяснив, что вашим истинным врагом является именно гнев, нужно этот гнев утихомирить. Следует подумать: «Что я неправильно сделал, из-за чего он на меня рассердился?»

Другое важное противоядие — развитие сострадания к человеку, который стал жертвой гнева. Можно вспомнить, что, когда

вы гневаетесь, вы сами становитесь несчастны и желаете несчастья тому, кто вызвал ваш гнев. А когда пройдет время, вы немного остынете и сможете подумать: «Пусть ему тоже будет хорошо, я не против».

Еще одно противоядие — понять, кто, собственно, является творцом проблем. Если человек бьет кошку палкой, она злится на палку и кусает ее. Она думает, что именно палка — причина боли. Но мы, люди, понимаем, как глупа эта кошка, ведь не палка причиняет ей боль. Точно так же и вы: обижаясь на человека, который находится под властью гнева, вы уподобляетесь животному. Подумайте, что этот человек — словно та же палка. Им движет гнев и принуждает его к определенным действиям.

Выяснив, кто истинный творец проблем и несчастий, вы должны просто устранить гнев, который движет человеком. Вы в состоянии понять, что гнев этот, вероятно, возник из-за того, что вы сделали что-то плохое. Возможно, хватит попытки погасить гнев словами: «Прости меня, пожалуйста», и непонимание будет устранено, когда вы объяснитесь. Но может оказаться и так, что вы ничего плохого не делали, а гнев возник по недоразумению. Тогда нужно стараться прояснить ситуацию, чтобы человек понял ее правильно и перестал сердиться. Успокоившись, он может даже стать вашим другом.

Более глубокий уровень работы с гневом — полное удаление заблуждения из потока сознания. Когда заблуждение полностью устранено, наше поведение может стать совершенным. Совершенное поведение, которое характеризуется отсутствием всяких заблуждений, называется состоянием освобождения. При условии, что мы сумели реализовать и другие достоинства, достигается состояние Пробуждения. Именно оно и является нашей целью.

Всех интересует не просто прекращение страданий, но достижение настоящего, продолжительного счастья. Если мы действительно этого хотим, то должны создать соответствующую причину. Так, если мы мечтаем иметь прекрасный сад, нет смысла ждать, когда он у нас появится. Даже если мы будем

Купить книгу