

## ВОПРОСЫ ДЛЯ СЕМИНАРОВ ПО РАЗВИТИЮ ШАМАТХИ

По тексту Дже Цонкапы «Большое руководство по этапам пути к просветлению»

### БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ И ПРОНИКНОВЕНИЕ

1. Чем отличаются мирские и немирские достоинства большой и малой колесниц? Что означает утверждение, что все достоинства трёх колесниц являются плодами безмятежности и проникновения? Почему в этом утверждении нет противоречия?
2. Что представляют собой «скверные потенции» и «признаки»? Каким образом безмятежность и проникновение способны их устранить?
3. В чём состоит польза развития безмятежности и проникновения? Как соотносятся преимущества «сосредоточения» и «мудрости» с преимуществами «безмятежности» и «проникновения»?
4. Что означает утверждение, что безмятежность и проникновение заключают в себе все виды медитативного сосредоточения? Что это означает для йогина, стремящегося овладеть медитацией?
5. Сформулируйте определение безмятежности и объясните смысл всех элементов этого определения. Сформулируйте определение проникновения и объясните смысл всех элементов этого определения.
6. Объясните смысл цитат из сутр и комментариев, проясняющих сущность безмятежности и проникновения.
7. Почему неверно утверждение, что различие между безмятежностью и проникновением заключается в объекте медитации? Почему неверно утверждение, что различие между ними заключается в наличии или отсутствии интенсивности ясности?
8. Почему следует различать медитативное равновесие, созерцающее пустоту, и недискурсивное медитативное равновесие, характеризующееся ясностью и блаженством?
9. С точки зрения какой цели говорится о необходимости развития союза безмятежности и проникновения? Каким образом развитие союза безмятежности и проникновения приводит к достижению этой цели?
10. Объясните смысл аналогии, иллюстрирующей необходимость развития союза безмятежности и проникновения. На какие отличительные черты безмятежности и проникновения указывает эта аналогия?
11. В чём состоит качественное различие между подлинным проникновением и аналитической мудростью, не опирающейся на безмятежность? Каковы причины двух качеств подлинного проникновения? Какое свойство безмятежности наделяет аналитическую мудрость особой пронизательностью?
12. Почему развития одной лишь безмятежности недостаточно для достижения освобождения? Объясните смысл цитат из сутр и комментариев, проясняющих необходимость развития проникновения.
13. Объясните смысл первого вопроса, выражающего сомнение относительно порядка зарождения безмятежности и проникновения. Почему безмятежность не является обязательным условием для зарождения воззрения о пустотности?
14. В чём состоит главный признак зарождения подлинного проникновения? Чем отличается податливость тела и ума при зарождении подлинного проникновения от податливости тела и ума при зарождении подлинной безмятежности?
15. Почему невозможно зародить проникновение через тренировку в однонаправленном сосредоточении, даже если объектом медитации является пустота (бессамость)? Какие дополнительные доводы, указывающие на порядок зарождения безмятежности и проникновения, приводит автор?
16. Объясните смысл второго вопроса, выражающего сомнение относительно порядка зарождения безмятежности и проникновения. Почему указанная цитата не противоречит утверждению о правильном порядке зарождения безмятежности и проникновения?

## ПОДГОТОВКА К РАЗВИТИЮ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

17. Перечислите 6 предварительных условий для развития безмятежности и объясните их смысл. Каково их тройственное значение, и какие из них являются наиболее важными? Объясните смысл цитат, подчёркивающих значимость предварительных условий.
18. Перечислите 13 предварительных условий для развития безмятежности, о которых говорит автор текста, и объясните их смысл.
19. Перечислите 6 подготовительных практик, выполняемых перед развитием безмятежности и объясните их смысл. Почему перед развитием безмятежности важно усердствовать в подготовительных практиках?
20. С какой убеждённой и мотивацией следует приступать к развитию безмятежности? Почему перед развитием безмятежности важно усердствовать в аналитических медитациях на темы Ламрима?
21. Перечислите 8 признаков правильной медитативной позы (позы Вайрочаны). Перечислите 5 преимуществ этой позы.
22. В соответствии с какими классическими работами древнеиндийских учителей объясняется метод развития безмятежности? Назовите основные разделы этой темы.
23. Что представляют собой три вида лени? Перечислите 4 противоядия от лени и объясните, как они связаны между собой.
24. Перечислите преимущества развития безмятежности. Каким образом размышление об этих преимуществах способствует развитию и сохранению концентрации?

## ОБЪЕКТЫ МЕДИТАЦИИ

25. Что представляют собой 4 категории универсальных объектов медитации? Что представляют собой 5 категорий объектов медитации для очищения поведения?
26. Что представляют собой 5 категорий объектов медитации для развития мудрости (объекты медитации знатока)? Что представляют собой 2 вида объектов медитации для очищения от омрачений?
27. Каковы 3 категории объектов медитации, о которых упоминает Камалашила? Каким образом следует созерцать эти объекты при развитии однонаправленного сосредоточения?
28. Каковы сравнительные особенности и преимущества четырёх разновидностей объектов медитации? Почему неверно утверждение о том, что медитация на пустоту — это успокоение ума благодаря отсутствию объекта медитации как такового?
29. Чем отличаются три типа поведения под влиянием омрачений, и каковы причины этих различий? На какие объекты в этих случаях следует медитировать? В каких случаях следует медитировать на те или иные объекты знатока и объекты для очищения от омрачений?
30. В каком случае медитация на объекты для очищения поведения имеет особую важность при развитии безмятежности, и почему? Каковы преимущества медитации на образ Будды?
31. Каким следует визуализировать образ Будды? Объектом какого вида сознания он должен быть? На каких аспектах следует сосредоточиваться в первую очередь? В каком случае использование многих объектов медитации является ошибкой, и в каком случае — не является ошибкой?
32. Каков критерий обнаружения образа Будды как объекта медитации? Почему важно довольствоваться тем образом, который удалось обнаружить, даже если он недостаточно ясен? В каком случае и каким образом следует перемещать фокус внимания при созерцании образа? Как следует поступать при возникновении искажений первоначального образа?

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА

33. Каковы два качества безупречного сосредоточения? Почему светлость и блаженство не включают в определение безупречного сосредоточения? Почему важно научиться распознавать и пресекать притупленность и возбуждённость? Каковы два средства, необходимых для развития безупречного сосредоточения?
34. Почему внимательность является основой развития сосредоточения? Что представляет собой процесс порождения внимательности? Что представляют собой три качества внимательности?

35. Объясните смысл аналогий, иллюстрирующих действие внимательности и бдительности. Почему в первой цитате бдительность сравнивается с крюком, а во второй цитате — с верёвкой? Почему внимательность считается главным средством развития сосредоточения?
36. Каким качеством должна обладать мощная внимательность? К чему приводит отсутствие этого качества? Почему внимательность, наделённая силой твёрдой уверенности, столь же важна при медитации на ум?
37. Почему утверждение о пользе «расслабленной медитации» ошибочно? Почему излишние расслабленность и напряжение недопустимы? Объясните смысл цитат, указывающих на необходимость и сложность нахождения баланса между ними. Объясните смысл цитат, указывающих на необходимость напряжённого внимания. Чем грозит непонимание этих принципов?
38. Допустимо ли отслеживать наличие ошибок медитации, сохраняя при этом внимательность в отношении объекта медитации? Каков правильный способ сочетания внимательности и бдительности? Достижению каких целей он служит?
39. В чём состоит метод развития сильной внимательности? В чём состоит метод развития сильной бдительности? Почему не следует пренебрегать этими методами, усматривая в них признаки дискурсивности?
40. Какие преимущества даёт проведение коротких сессий? Какие ошибки чаще всего возникают при проведении длительных сессий, и какая из них является наихудшей? В соответствии с каким принципом следует выбирать продолжительность сессий?

#### УСТРАНЕНИЕ ПРИТУПЛЕННОСТИ И ВОЗБУЖДЁННОСТИ

41. Что такое возбуждённость, и каковы её объект, аспект и функция? Каким образом возбуждённость препятствует развитию сосредоточения? Что такое отвлечение, и чем оно отличается от возбуждённости?
42. Что такое вялость? Какова причина вялости? Какова её нравственная характеристика?
43. Что такое притупленность, и чем отличаются её грубая и тонкая формы? Чем она отличается от вялости и как связана с нею? Какова нравственная характеристика притупленности? В чём состоит общий подход к её устранению?
44. Что такое бдительность? В чём состоит особенность сильной бдительности? Чем грозит отсутствие сильной бдительности? Каковы две причины развития сильной бдительности?
45. Чем грозит отсутствие усилий, направленных на устранение возбуждённости и притупленности, после того как они были обнаружены? Что такое намерение? Опишите функцию намерения, используя аналогию.
46. Каковы противоядия от притупленности? Какие противоядия следует применять в случае слабой и сильной притупленности? С какой целью и каким образом следует созерцать свет?
47. Каковы противоядия от возбуждённости? Какие противоядия следует применять в случае слабой и сильной возбужденности?
48. Каковы причины-знаки притупленности и возбуждённости? Каким образом следует их устранять? Можно ли мириться с наличием слабых и кратковременных проявлений притупленности и возбуждённости? Опишите процесс их постепенного устранения по мере прохождения девяти степеней сосредоточения.
49. В каком случае намерение (усилие к применению противоядий) становится ошибкой, и почему? Что такое «ослабление усилия», и означает ли оно ослабление установки удержания объекта?
50. Что такое равновесие, и какими качествами оно характеризуется? В чём состоит главный признак обретения равновесия? Когда следует приступать к освоению равновесия? Верно ли, что его следует осваивать всякий раз, когда притупленность и возбуждённость отсутствуют?
51. Объясните смысл цитаты из текста Майтрейи «Отделение середины от крайностей». На какие работы древнеиндийских мастеров опирается учение о пяти ошибках и восьми противоядиях?
52. Являются ли наставления о пяти ошибках и восьми противоядиях общими для системы сутры и тантры? Каковы четыре основы магических сил и четыре способа их обретения, о которых говорится в тантре?

## ДЕВЯТЬ СТЕПЕНЕЙ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ, ШЕСТЬ СИЛ И ЧЕТЫРЕ ВИДА ВНИМАНИЯ

53. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 1-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 1-й степени сосредоточения?
54. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 2-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 2-й степени сосредоточения?
55. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 3-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 3-й степени сосредоточения?
56. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 4-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 4-й степени сосредоточения?
57. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 5-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 5-й степени сосредоточения?
58. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 6-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 6-й степени сосредоточения?
59. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 7-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 7-й степени сосредоточения?
60. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 8-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 8-й степени сосредоточения?
61. С какой силой проявляются ошибки медитации, и насколько развиты их противоядия при сосредоточении 9-й степени: лень (четыре противоядия), забывание (внимательность), притупленность и возбуждённость (ясность и однонаправленность, бдительность), неприменение (намерение), применение (равновесие)? Каковы критерии осуществления 9-й степени сосредоточения?
62. Каковы шесть сил, какие степени сосредоточения они осуществляют, и каким образом?
63. Опишите процесс развития степеней сосредоточения в обратном и прямом порядке. Какие критерии осуществления этих степеней указываются автором текста? На какие заблуждения относительно девятой степени сосредоточения указывает автор?
64. Каковы четыре вида внимания, и каким степеням сосредоточения они соответствуют? Почему закрепление на первых двух степенях не относят к прерывистому вниманию, а на следующих пяти степенях — к напряжённому вниманию? Почему важно тренироваться с усердием?

## ДОСТИЖЕНИЕ ПОДЛИННОЙ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

65. Что отличает осуществление девятой степени сосредоточения от достижения подлинной безмятежности? Объясните смысл цитат, указывающих на их отличие. К какому из девяти уровней сансары относится девятая степень сосредоточения, в которой отсутствует совершенная податливость, и почему?

66. Что такое совершенная податливость, каковы её причина, сущность и функция? Что такое неблагоприятное состояние тела и подвластность тела? Что такое неблагоприятное состояние ума и подвластность ума?
67. Как развивается податливость по мере развития сосредоточения? Каким образом обретается совершенная податливость ума? Каким образом обретается совершенная податливость тела?
68. Каким образом обретаются блаженство тела и блаженство ума? Как после этого обретаются тонкая совершенная податливость и подлинная безмятежность? Что означают эпитеты «обладатель внимания» и «достигший уровней медитативного равновесия»?
69. Перечислите 5 признаков достижения подлинной безмятежности. Объясните смысл цитат, в которых указываются эти признаки. Как взаимосвязаны совершенная податливость и однонаправленность ума?
70. Почему утверждение о том, что медитативное равновесие, характеризуемое недискурсивной устойчивостью, ясностью и блаженством, соответствует ступени завершения высшей йога-тантры, является ошибочным?
71. Почему утверждение о том, что такое сосредоточение является проникновением, — ошибочно? В каком случае утверждение о том, что медитация на пустоту отличается от безмятежности наличием «глубинной» недискурсивности, является верным, а в каком случае — ошибочным?
72. Почему утверждение о том, что любая медитация, в которой отсутствует аналитическая активность, является медитацией на пустоту, — ошибочно? Объясните смысл цитат, подтверждающих позицию автора.

#### БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ КАК ЧАСТЬ ПУТИ

73. Почему не следует довольствоваться достижением безмятежности, но следует развивать проникновение? Каковы основные различия мирского и надмирского путей? Каким образом следует тренироваться после достижения безмятежности? Что представляют собой мирское и надмирское проникновение?
74. Каковы 4 типа личностей, достигших подлинной безмятежности, которые в этой жизни следуют по мирскому пути? Что означает «следование по мирскому пути», и каковы его причины в каждом из этих четырёх случаев?
75. Есть ли различие между не-буддистами и буддистами с точки зрения необходимости развития безмятежности? Есть ли такое различие между практиками хинаяны и махаяны? Есть ли такое различие между практиками сутры и тантры?
76. Какова главная цель развития безмятежности? Почему из двух видов проникновения — мирского и надмирского — следует развивать именно надмирское проникновение? Каким образом достигаются уровни восьми видов святых, и что служит необходимой основой этих достижений? Почему безмятежность необходима для осуществления двух ступеней — зарождения и завершения?
77. Какие доводы приводит автор, доказывая необходимость развития безмятежности до начала продвижения по пути спокойного и грубого? Почему утверждение о том, что порог первой дхьяны начинается с установки различения характеристик, является ошибочным?
78. Что является критерием достижения действительной первой дхьяны? Почему утверждение о том, что для её достижения требуется проникновение и недостаточно одной лишь безмятежности, не содержит противоречия?
79. Каковы объекты постижения и отбрасывания на пути спокойного и грубого? Что представляют собой 7 уровней этого пути до достижения действительной первой дхьяны? Какова польза от понимания методов продвижения по этому пути, и в чём состоит опасность этого пути?
80. На какие коренные тексты следует опираться при изучении методов развития безмятежности? На какие ошибки, связанные с непониманием этих учений, указывает автор? Каковы преимущества точного понимания этих учений? Объясните смысл заключительных строк главы о развитии безмятежности.