

Итак, я очень рад новой встрече с вами. Возможно, у вас есть моя книга, которая называется «Шаматха». Это учение, которое я давал несколько лет назад. Если вы прочтете эту книгу и затем получите эти учения по шаматхе, которое я намерен дать сейчас, то это учение проникнет в вас глубже, потому что в этом случае у вас будет основа, на которую вы можете опереться. Тогда вы действительно можете развить шаматху.

Один современный тибетский мастер, ныне живущий, который действительно развил в себе шаматху, – это геше из монастыря Ганден. Он множество лет провел в медитации в горах Бутана. Именно в Бутане он развил шаматху, но не только шаматху, у него было также много тантрических реализаций. Если вы не породите реализацию шаматхи, без этого невозможно добиться тантрических реализаций. Даже если вам покажется, что вы достигли какой-то тантрической реализации, на самом деле это не будет тантрической реализацией.

Итак, шаматха крайне необходима для достижения тантрической реализации, и такое же большое значение имеет бодхичитта. Без этих двух факторов вам не обойтись. Я хочу быть практичным, поэтому я хочу, чтобы вы вначале развили в себе реализацию шаматхи, а затем уже развивали высокие тантрические реализации. Сначала вы должны научиться прыгать на десять метров, а потом уже будете учиться прыгать с одной горы на другую. Но прыгнуть на десять метров также нелегко. Для этого нужна большая тренировка. Когда вы сможете совершить такой прыжок, тогда можете говорить, что хотите, подобно снежному льву, перепрыгнуть с одной горы на другую. Тогда, быть может, я скажу вам: «Это действительно возможно, и вы теперь способны практиковать это». Даже если я вам так не скажу, вы все равно уже определенно будете на это способны.

Когда я вам это говорю, у вас возникает чувство разочарования? Нет? Это очень хорошо. Если после таких моих слов у вас возникает уныние или пропадает энтузиазм, т. е. возникает чувство некоторого разочарования, это означает, что вы похожи на мяч, в котором нет воздуха. Если я толкну сдутый мяч, он так и останется лежать на земле. Но если я брошу на землю накачанный воздухом мяч, он лишь подпрыгнет еще выше. Если у вас есть что-то внутри, то, когда я вас опускаю с небес на землю, вы должны от этого лишь укрепляться. Если я вас толкну, а вы будете пусты внутри, вы от этого будете лишь деморализованы.

Так вот, когда этот мастер из монастыря Ганден достиг шаматхи и других высоких реализаций, Его Святейшество Далай-лама попросил его вернуться в монастырь. Он был очень известен в Бутане, потому что иногда мог эманировать из себя очень много разных животных. В Бутане существует история, как один раз этот геше явил из себя оленя, и олень пощипывал травку. После чего появился один бутанский охотник, который попытался пристрелить этого оленя. Затем олень забежал в одну пещеру, но когда охотник вошел туда, он увидел в пещере запыхавшегося геше, который тяжело и быстро дышал. Когда охотник понял, что олень был эманацией геше, то настолько испугался, что стал умолять простить его. С того момента люди узнали, что этот геше может эманировать множество различных форм.

Я слышал, что он все еще живет в монастыре Ганден. Один из моих друзей как-то спросил этого геше о медитации шаматха: «Поскольку я слышал, что вы обладаете непосредственным постижением шаматхи, мне хотелось бы узнать, как развить шаматху. Скажите мне, в чем тайна шаматхи?» На это геше ответил: «Я не могу сказать вам ничего нового, того, что не было бы написано в «Ламриме». В «Ламриме» перечислено пять ошибок медитации на шаматху, восемь противоядий от этих ошибок и девять стадий шаматхи. Далее там объясняются шесть сил, которые относятся к шаматхе, четыре способа вступления в медитацию, также шесть благоприятных условий для этой практики. В этих вещах и содержится тайна шаматхи. Все это подробно описано в «Ламриме». Помимо этого

я не могу ничего сообщить и не могу ничего к этому добавить. Даже если я начну давать вам учение о шаматхе на основе собственного опыта, мое учение будет хуже, чем учение Ламрим. Потому что в «Ламрime» все описано систематично, ясно, и там даны очень четкие определения».

Люди могут пережить что-то на собственном опыте, но вот точные определения этого дать они не могут, им трудно это сделать. Например, вы можете съесть ложку меда и пережить на собственном опыте вкус меда, но вот описать, каков он, вы не сможете. Для того чтобы это описать, облечь в слова и записать, человек должен быть великим мастером, великим ученым. Поэтому, когда я слышу эту историю, у меня появляется все большее и большее уважения к учениям Ламрима.

А что касается книги «Шаматха», которую я написал, это не мои учения, все они основаны на «Ламрime». Я извлек эти учения из «Ламрима» и облек их в такую форму, чтобы вы могли легко их понять. То, что я взял из «Ламрима», я упростил, чтобы вы поняли, потому что иногда та терминология, которая дается в «Ламрime», сложна для понимания.

Теперь для того, чтобы получить драгоценное учение о развитии шаматхи, породите правильную мотивацию. Те учения, которые я буду вам давать, это не просто сухая интеллектуальная информация, эти учения были переданы мне Его Святейшеством Далай-ламой и моим учителем Паннангом Ринпоче. Паннанг Ринпоче имел также непосредственный опыт шаматхи, но никогда не признавал это. Я абсолютно убежден, что шаматха была в его потоке сознания, но он всегда отрицал это, говоря, что он еще не породил ее в себе. Это признак того, что он был истинным последователем ламы Цонкапы. Последователи ламы Цонкапы никогда не открывают свои реализации. Внешне они остаются смиренными, но внутри они очень богаты.

Какой бы реализации вы ни достигли, она должна остаться внутри вас, это ваше личное, частное дело, и никогда не говорите об этом другим. В монастырях иногда некоторые монахи кажутся обычными и простыми, но во время их смерти проявляются их духовные реализации.

Недавно жил один монах, который большую часть времени проводил, занимаясь с маленькими монахами, он с ними все время играл. Он был стар, носил очень простую бедную одежду и в основном говорил глупые вещи. Но внутри-то он не был глуп, он просто говорил глупости. А в наше время люди поступают наоборот: внутри они очень глупы, живут как тараканы и копят богатство, как крысы, вообще не думая о других, только о своем «я-я-я», не думая о будущих жизнях. Они ничего не знают о сансаре, об уме, абсолютно не знают, что такое «я». Но когда они говорят, на словах выходит, будто они самые умные в мире. Это неправильный образ жизни. Вы должны жить просто, но внутри вы быть крайне богатыми и умными.

Так вот, этот монах уладил все свои дела, написал завещания. Никакой боли он, по всей видимости, не испытывал, а после смерти три дня провел в медитации на ясный свет.

Он попросил своего друга сделать самопосвящение в тантру Ямантаки. И когда тот дошел до привнесения на путь Дхармакаи, в этот момент монах умер, т. е. прекратил дышать. Но после этого он продолжал сидеть в позе медитации, не дышал и не шевелился. Это реальная история, такое действительно возможно. Левитацию люди называют чудом. Но настоящее чудо – это принятие Дхармакаи на путь и пребывание в этой медитации три дня. А какие-то полеты фантазии не имеют никакого значения.

Итак, для того чтобы развить шаматху, в первую очередь необходимо знать о том, что для развития шаматхи важны шесть благоприятных условий. Но я объясню вам только пять условий, потому что шестое условие после пяти лет пребывания в Москве я забыл.

Первое условие – медитацию на шаматху следует осуществлять в благоприятном месте, которое несет на себе отпечаток благословения тех людей, которые медитировали там в прошлом. Если вы будете медитировать в том месте, которое не несет благословения великих мастеров прошлого, вам будет трудно достичь реализации, чего-то вам будет недоставать. В вашем уме будет отсутствовать вдохновение. У вас будет чувство дискомфорта. Но если вы будете медитировать в том месте, где ранее медитировали великие мастера, например, существует множество таких пещер в Тибете, то ваши переживания будут совершенно другими.

Один из моих друзей, итальянский монах, несколько месяцев провел в Тибете по туристической визе, и два месяца он медитировал в одной пещере. Он сказал, что это гораздо лучше, чем медитировать на Западе целый год. Само место очень вдохновляет, и там постоянно поддерживается возвышенное состояние ума. Также в благословленном месте гораздо легче достичь концентрации, нет никаких отвлечений.

Итак, Тибет – это место, специально предназначенное для медитации. В будущем, когда Тибет снова обретет независимость и будет открыт для всех, вы можете поехать в туда с такой целью. Верно говорят, что Тибет – крыша мира, и экология там очень чистая. Там вы обретете реализации гораздо быстрее, потому что это место благословлено. В каждом уголке мира, в каждом месте есть свой дух, который властвует над этой местностью, хранитель или хозяин местности. Эти духи для вас невидимы, но если они не буддийские духи, если они не поддерживают практиков медитации, они могут причинить вам вред. В настоящий момент вы пока еще не сильны, поэтому препятствия, как ветер, могут отвлечь вас.

Итак, первое благоприятное условие – медитировать в том месте, которое несет на себе благословение мастеров прошлого.

Второе условие – место, которое удалено от города. Если вы медитируете в городе, городская суета будет вам очень мешать. Вам будут звонить по телефону, вы будете слышать разные звуки – все это отвлекает. Вначале лучше изолировать себя от городской жизни, если вы хотите интенсивно заниматься шаматхой.

Но общую шаматху, т. е. с первой до третьей стадии, вы можете без проблем развить и в городских условиях. Если вы хотите интенсивно заниматься, для этого очень важно уйти в горы или в то место, которое находится подальше от города.

Третье условие – необходимо медитировать в том месте, где нет никакой опасности для вашей жизни. Если в этом месте водятся тигры, если рядом находится вулкан или какие-то ядовитые деревья, это место неблагоприятно для шаматхи. Итак, одного уединения недостаточно, место должно быть безопасным для вашей жизни, потому что ваше тело подобно лодке, на которой вы можете пересечь океан сансары, поэтому вы должны заботиться о своем теле. Итак, место должно быть изолированным, но не таить никаких опасностей для вашей жизни.

Четвертое условие – медитировать в том месте, где вы без проблем можете себе найти пищу и воду. Если вы скажете, что все равно хотите медитировать там, где не будет ни пищи, ни воды, то вы не сможете продолжать свою практику, потому что вы не будете подготовлены.

Пятое условие – вы не должны быть слишком увлечены астрологией или какими-нибудь другими видами деятельности, вы должны однонаправленно сосредоточиться на развитии шаматхи. Если у вас ум не однонаправленный, а движется в двух разных направлениях, то шаматхи у вас не получится. Поэтому, кроме развития шаматхи, у вас не должно быть других проектов. Когда медитируете на шаматху, это должна быть только шаматха.

Не думайте об общественной жизни, о служении обществу: «Я – практик Махаяны, я должен приносить благо живым существам, поэтому днем я буду кормить их, снабжать их пищей, а ночью буду медитировать». Тогда вы не сможете сделать ни то, ни другое. Ваше сострадание иногда будет вызывать у вас эмоции, которые будут мешать вам. Сострадание – это очень хорошо, но когда у вас возникают такие эмоции: «Я всего лишь один человек, который сидит тут и медитирует. Какой толк от этого? Я должен идти помогать людям, потому что я – практик Махаяны. Я должен непосредственно помогать! Даже если у меня породится шаматха, какую пользу это принесет другим? Они же страдают прямо сейчас, поэтому я должен прямо сейчас им помогать».

Подобные мысли – признак отсутствия мудрости. Почему? Например, один человек голоден, а у вас есть зерно. Если вы отдадите зерно этому человеку, он избавится от голода, но на следующий день он снова проголодается. Поэтому мудрые люди почувствуют сострадание к голодному человеку, но не отдадут ему все зерно. Они скажут: «Я готов все ему отдать, но лучше будет посадить зерно в землю, и, когда оно даст урожай, не только он, но и другие люди смогут насытиться».

Так и вы должны сказать: «Для того чтобы я смог подарить ему более длительное счастье, я должен пожертвовать кратковременной помощью». Думая так, вы поймете, что ваша медитация в горах очень значима для блага множества живых существ. Оставаясь в горах, вы ежесекундно будете создавать причину для счастья множества живых существ.

Тогда вы поймете, что не тратите время впустую, медитируя в горах. Вы создаете множество причин для достижения счастья великого множества живых существ. Иногда, когда люди медитируют в горах, они видят великое множество голодных, и в них порождается сильное сострадание. Но при этом они говорят себе: «Хорошо, мне придется смириться с тем, что этот человек голоден, потому что, если я сейчас дам ему пищу, завтра он снова проголодается. Вместо этого я сделаю посвящение заслуг, посвящу свою практику тому, чтобы он и все живые существа обрели счастье и чтобы жизнь за жизнью я смог защищать этого человека, помогать ему». Если у вас будет такое мышление, ваши эмоции не будут мешать вашей медитации. Таковы благоприятные причины для развития шаматхи.

Что касается самой медитации шаматха, вы должны знать пять ошибок этой медитации. Если вы не знаете, в чем заключаются ошибки медитации, вы никогда не сможете их устранить, и в вашей медитации никогда не будет прогресса.

Сначала я объясню вам техническую сторону дела, а затем расскажу исходя из собственного опыта о том, как медитировать, и о том, как на опыте проводить саму медитацию шаматха.

Очень важно знать о пяти ошибках медитации, потому что, не распознав их, вы не сможете их устранить. Это подобно ситуации, когда изображение на телеэкране нечеткое и когда работает только один канал. У неисправной работы телевизора должна быть какая-то причина. Если вы устраните одну неполадку в телевизоре, он будет работать немного лучше. Когда вы устраните второй дефект, он будет работать еще лучше. Но когда вы почините все, устраните все неполадки, телевизор будет работать безупречно, по всем каналам.

Наш ум в этом плане подобен телевизору. Он обладает невероятным потенциалом. В нем могут работать миллионы и миллионы каналов, которые способны видеть прошлое, будущее и настоящее, а также множество других мировых систем. В настоящее время вы просто не способны настроить эти каналы. Наш ум сам по себе является телевизором такого высокого уровня, что материальные телевизоры нам просто не нужны.

Итак, ваш ум представляет собой в потенциале такой телевизор с полным набором всех возможных функций. Но вы не устранили пока эти пять ошибок, поэтому ваш ум пока не может работать правильно. В вашем уме нет ничего недостающего, в нем уже все есть, но что-то мешает его полноценной работе. Эти мешающие факторы и есть пять ошибок медитации. Из-за них телевизор вашего ума работает очень плохо.

Вы забываете даже то, что делали два дня назад. Как же вы хотите помнить свои пять или десять прошлых жизней, если вы даже далеко не все помните из того, что с вами было два дня назад? Иногда вы даже не помните, что случилось полчаса назад, куда вы положили свой ключ. Но вас никто не наказывал, и никто не сделал ваш ум плохим. Все это происходит из-за пяти ошибок медитации. В особенности из-за одной из этих пяти ошибок – из-за блуждания ума.

Ваш ум подобен пруду, в котором палка блуждания постоянно взбалтывает воду и загрязняет ее. Итак, именно эти ошибки медитации и загрязняют ваш ум. Поэтому не надо никого ни в чем обвинять, виноваты только вы сами. Но себя тоже не надо обвинять в этом, вы просто из-за неведения не умеете устранять эти ошибки.

Вместо того чтобы во всем обвинять других или себя, вначале попытайтесь понять, что такое эти пять ошибок медитации, а затем попытайтесь устранить их. Это и называется тренировкой, или укрощением ума. Благодаря шаматхе ваш ум будет укрощен, но не полностью. Одна шаматха не способна полностью укротить ваш ум.

В чем заключается процесс развития шаматхи? Благодаря медитации на шаматху ваша рука перестанет двигать палкой в водоеме, и вся грязь и пыль, которая поднимается за движением палки в воде, осядет на дно. Тогда ваш ум, подобный пруду, очистится, и вы увидите ясно и отчетливо все его уголки.

Чистота воды не приходит извне. Даже тогда, когда вода грязна, чистота уже присутствует в ней. Чистота ума, подобного воде, проявляется только посредством устранения этих пяти ошибок, или пяти недостатков, медитации.

Для небуддистов подобная медитация является наивысшей реализацией. Благодаря шаматхе не возникают омрачения, и небуддисты, достигнув совершенной концентрации, утверждают, что полностью освободились от омрачений. Но в действительности это неверно, потому что рано или поздно палка возобновит свое движение в пруду, и грязь снова всплывет, и вода снова загрязнится.

Итак, с точки зрения буддизма шаматха укротит ваш ум, но не полностью. Для полного укрощения ума необходима еще и випашьяна. Випашьяна – это особое проникновение, особое видение. Благодаря випашьяне вы сможете непосредственно постичь пустоту. А с помощью мудрости, постигающей пустоту, вы сможете окончательно и бесповоротно устранить из воды всю грязь. Тогда, даже если вы будете взбалтывать воду палкой, вода никогда не загрязнится. Если вы в совершенно чистой воде будете вращать палкой, она не загрязнится. Подобная чистота называется совершенной чистотой. Подобное укрощение

называется совершенным укрощением. Итак, ваша цель – это полное укрощение своего ума, но для того, чтобы полностью добиться полного укрощения ума, сначала вы должны укротить свой ум с помощью шаматхи.

А теперь я расскажу вам, в чем заключается первая ошибка медитации. Первая ошибка – это лень. Лению страдаем мы все. Из-за лени в нашем уме не появляется желание развить шаматху. Когда вы слушаете учение о шаматхе, то говорите себе: «Я очень хочу развить шаматху», но, уйдя домой после учения, тут же забываете об этом. Здесь, когда я говорю вам о шаматхе, вы соглашаетесь, думаете про себя, что хотите развить шаматху. Но когда вы вернетесь домой, кто-то расскажет вам о каком-то проекте зарабатывания денег, и вы тут же переключитесь на этот проект и будете думать только об этом. Это и называется ленью. Лень не означает, что вы ничего не хотите делать.

Существует три вида лени. Первый вид лени – это лень, связанная с вялостью. Вы хотите долго спать, не хотите рано утром просыпаться и что-то делать, вы не хотите, чтобы вам кто-либо мешал. Также вам не хочется готовить пищу. Вы хотите, чтобы все готовили вам. Это первый вид лени.

Второй вид лени – привязанность к мирской деятельности. Это также лень. «Я буду делать это, потом то, потом пятое, потом десятое» – и никаких результатов это не принесет. Как крыса, вы будете копить и копить, а в итоге умрете на груди своего зерна. Однако и копить можно по-разному. Некоторые люди копят что-то не для своего временного счастья, а для каких-то глобальных проектов, чтобы принести счастье другим, помочь другим.

Некоторые мастера в Тибете копили золото, но не для себя, а для получения учения, чтобы потом сохранить это учение в Тибете. Это совершенно другое действие. Итак, если вы занимаетесь какой-либо деятельностью ради людей или ради учения, это не лень. Но если вы работаете только на свое «я-я-я», то это лень привязанности к мирской деятельности.

Хотя люди, которые страдают этой ленью, очень активные, это называется ленью, потому что мешает достижению вашей главной цели. Эта лень такова: вам предстоит что-то сделать, но вместо этого вы продолжаете читать книгу и как бы оттягиваете это занятие. Это лень, потому что ваша активность препятствует выполнению вашей основной работы.

Третий вид лени – это лень, связанная с чувством неполноценности. Когда вы считаете себя низшим, неполноценным существом, вы говорите, что не можете развить шаматху, что это очень трудно: «Такие медитации предназначены только для тибетцев, которые живут в горах, а не для меня, живущего в России». Это тоже лень.

Люди одинаковы, и, если тибетцы что-то могут сделать, то почему на это не способны русские? А если тибетцы будут думать, что только русские способны делать ракеты, а тибетцы на это не способны, это также будет глупостью. Если создавать и строить ракеты могут русские, то почему этого не могут сделать тибетцы? Все возможно, если вы создадите причину для этого.

Если тибетцы могут медитировать и летать с одной горы на другую, то русские, безусловно, на это способны. Но сначала вы должны понять, какова причина этой реализации, как им это удастся. А если тибетцы захотят делать ракеты, они тоже сначала тщательно изучат, каким образом русские их делают и каким образом им удастся долететь на них до Луны. Это нелегко. Если какой-нибудь тибетец скажет о каком-то русском, что так же, как вы строите ракеты и летаете на них до Луны, я тоже построю ракету за месяц и потом полечу на Луну,

то русский человек будет смеяться над тибетцем, поскольку знает, что для создания ракеты нужно много причин.

Тибетец может создать ракету, но это будет для него трудно. Русский тоже может реализовать шаматху, может летать, но для него это очень трудно. Если вы, русские, говорите мне, что хотите стать буддой через год, я смеюсь. Потому что Просветление – это большая ракета, не маленькая. У мужчины не хватает терпения, чтобы воздерживаться от еды в течение одного дня, но он говорит, что за год медитации достигнет состояния будды. Слыша подобное, я смеюсь. Это то же самое, что для тибетца построить ракету за один месяц. Это не потому, что тибетцы выше русских по духовным способностям. У русских людей есть свои хорошие качества, у тибетцев – свои. Тибетцы – специалисты в духовной практике, а русские – в конструировании ракет.

А теперь я расскажу, как тибетцы строят ракеты шаматхи. Если вы будете слушать внимательно, то поймете, что эту ракету построить нелегко. Вы будете очень заинтересованы в ее создании, но будете знать, что это нелегко. Чем подробнее вы будете знать об этом, тем больше в вас будет появляться решимости: «Я действительно хочу это развить, потому что все остальное не идет ни в какое сравнение с шаматхой!» Если вы построите ракету и улетите на Луну, что из этого? Что вы получите?

Если Россия первой построит ракету и отправит ее на луну, то Россия будет признана самой передовой державой. Америка и Россия так много делают, чтобы оказаться лучшими. Но, прилетев на Луну, люди увидели, что на Луне пусто. Для полета потратили так много денег, а цель не достигнута! Для шаматхи денег много не надо, и не надо преодолевать столько трудностей. Но при этом осуществляется очень большая цель.

Мудрый человек ставит именно такую большую цель жизни, для достижения которой надо преодолеть не столь много трудностей. Мелкие цели неинтересны, по-настоящему интересно только это. «Сейчас, чтобы выжить, мне нужны деньги. Но в будущем я обязательно займусь этой практикой. Если не удастся осуществить цель в этой жизни, я буду стремиться к этому в будущей жизни. Если в будущей жизни не получится, значит, жизнь за жизнь буду двигаться к своей цели. Не обязательно достичь ее быстро. Но я готов создавать причины». Это крепкий, целеустремленный человек.

Детский ум мыслит так: «Если я смогу достичь цели за один год, тогда буду практиковать, но если за год не получится, я не стану больше медитировать». Нужно иметь такой настрой: «Если в этой жизни не могу достичь, тогда достигну в следующей жизни. Если не в следующей жизни, то потом», тогда вы сможете быстро реализовать шаматху. Если ум обладает такой силой, в нем очень быстро породится шаматха.

Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Когда вы медитируете, очень быстро забываете объект медитации. Некоторые люди говорят, что они медитируют четыре часа. А на вопрос: «А как вы медитируете все это время?», один из таких людей ответил: «За эти четыре часа я странствую по множеству различных мест, перехожу из одного места в другое, посещаю разнообразные чистые земли». Это блуждающий ум, который гуляет то туда, то сюда. Это не медитация.

Медитация означает, что вы концентрируетесь на одном объекте. Это медитация, которая называется однонаправленное сосредоточение. Если вы занимаетесь аналитической медитацией, вы должны за это время анализировать определенные положения, которые расположены в строгой последовательности. Но ваш ум не прыгает туда-сюда, он придерживается определенных положений.

Целью этой медитации является обдумывание положений и развитие определенного чувства в отношении каждого положения. В конце этой медитации вы пребываете в однонаправленном сосредоточении на чувстве, которое у вас возникло. Это чувство позитивное. Оно связано с позитивным мышлением и действует подобно лекарству. Это называется аналитической медитацией.

Все буддийские медитации можно объединить в две категории: аналитические медитации и однонаправленное сосредоточение. Третьего вида медитации нет. Все тантрические медитации также включены в эти две категории: однонаправленная медитация и аналитическая медитация.

В данном случае забывание объекта медитации заключается в следующем: как только вы начинаете медитировать на выбранный вами объект, образ Будды, вы сразу же забываете его. Это вторая ошибка. Для того чтобы не забыть объект медитации, вы должны развить в себе противоядие от этой ошибки, то есть внимательность. Чем сильнее будет ваша внимательность, тем труднее вам будет забыть объект медитации.

Третья ошибка – это основная трудность, с которой вам придется столкнуться и которую необходимо устранить. Первую ошибку устранить не очень трудно, вторую – тоже, а третья ошибка – самое трудное. Она делится на две ошибки: блуждание ума и умственная вялость. Блуждание ума тоже можно поделить на два вида: грубое блуждание ума и тонкое блуждание ума. Сначала я расскажу вам о том, что такое блуждание ума.

В данном случае блуждание ума – это блуждание ума в разных направлениях из-за привязанностей. Под влиянием привязанностей ум блуждает. Например, вы хотите сосредоточиться на одном объекте, но ваш ум хочет отправиться куда-то в другое место из-за привязанности. Поэтому, когда вы медитируете, ваш ум отправляется куда-то: вместо того чтобы сосредоточиться на объекте медитации, он возвращается к вам домой, к вашей семье, к друзьям, к музыке, к вашим планам, проектам. А если вы привязаны к пище, то ваш ум направляется в сторону пищи. Это называется блужданием ума. Оно мешает вам сосредоточиться, подобно палке, которая колышет воду в пруду вашего ума.

Сейчас я расскажу о том, что такое грубое блуждание ума и что такое тонкое блуждание ума. Грубое блуждание понять очень легко, но тонкое блуждание ума понять трудно, то есть его трудно заметить, но вы это увидите и поймете на собственном опыте. Но для этого вам необходимо определение, и тогда в будущем во время медитации, вы, руководствуясь этим определением, поймете, что такое тонкое блуждание ума, и сможете устранить этот вид блуждания ума. Тогда вы достигните реализации.

Реализация не является чем-то особенным, тем, что вам может даровать Бог и тому подобное. Реализация достигается, когда вы устраняете причину, препятствующую этой реализации. Если вы устраните эту причину, реализация возникнет сама. Если вы из воды уберете один грамм грязи, вода очистится на один грамм.

Сначала я расскажу вам о том, что такое грубое блуждание ума, каково определение грубого блуждания ума. Как написано в Ламриме, если даже мастер, который имеет непосредственное переживание шаматхи, будет рассказывать вам об этом, не руководствуясь определением, это не принесет вам пользы. Необходимо определение. Тогда вам не надо будет говорить, на что это похоже. У вас будет определение, поэтому вы не ошибетесь.



В силу привязанности ум отвлекается от объекта медитации и полностью забывает объект медитации – это называется грубым блужданием ума. Например, вы медитируете на Будду, затем из-за привязанности в вашем уме возникает образ еды, и вы направляетесь к объекту своей привязанности: в своем воображении вы едите или вы делаете что-то, а если вас неожиданно спросят: «Что ты делаешь?», вы отвечаете: «Да-да, совсем забыл, я медитирую». Это полное забывание объекта медитации, потому что затем вам снова приходится возвращать свой ум к объекту.

Например, ваш ум – это слон, а внимательность подобна веревке, и вот слона своего ума, очень сильного слона, вы привязываете веревкой к объекту медитации, как к колонне, и минуту слон будет стоять на месте. Затем он увидит где-то там большой красивый банан, и не замечая того, произвольно разорвет эту нить, совсем не чувствуя этого разрыва. Веревка очень слабая, совсем не чувствуется. Слон ест банан и вдруг слышит: «Чем это ты занимаешься?» – «О да, я должен быть у колонны». В медитации вы множество раз так поступаете. Вы должны понять, что это грубый уровень блуждания ума.

Что такое тонкое блуждание ума? Оно заключается в следующем: в силу привязанностей ум отвлекается от объекта медитации, но не забывает его. Например, ваш ум медитирует, но какая-то часть вашего ума отходит в другую сторону.

Например, вы смотрите телевизор, но краем уха слушаете, что вам говорят, и потом на каком-то этапе вас пробирает: «Что это мне говорят?» Таким образом, когда ваша медитация достигнет более высокого уровня и у вас будет хорошая внимательность, благодаря внимательности вы будете привязывать слона уже более крепкой веревкой. Тогда тело слона будет стоять у колоны из-за веревки, он не сможет сразу ее порвать, но смотреть он будет не на колону, не на объект медитации, а на бананы, растущие где-то там, в стороне.

Медитируя, вы будете способны удерживать концентрацию длительное время благодаря внимательности, но часть вашего ума будет все время находиться где-то в другом месте. Это все еще не чистая концентрация. Вы должны будете устранить также и эту ошибку. Тогда у вас будет прогресс.

А теперь я объясню, что такое умственная вялость. Умственная вялость – это отсутствие чистоты и ясности концентрации. Медитируя, вы пребываете в каком-то мраке и все больше погружаетесь в какую-то мглу, а потом медленно засыпаете. Причиной блуждания ума является чрезмерная напряженность, слишком напряженная концентрация. Если вы очень активны, то вы более склонны к блужданию ума.

Если вы не активны, то вы более склонны к умственной вялости. Неактивные люди больше спят. А люди, которые слишком много думают, слишком много и прыгают. Такова их психологическая реакция. Но, как правило, мы страдаем и тем, и другим. Иногда мы сонные и ленивые и хотим спать. Иногда мы напряженные и прыгаем, как обезьяны, слишком много. Как хорошо, как счастливо вы иногда себя чувствуете. Если спросишь у вас по телефону: «Как дела?» – «О, я очень счастлив!» А если позвонить вам чуть позже: «Как дела?» – «О, кошмар!» Так происходит из-за двух факторов: блуждания ума и умственной вялости.

Теперь я расскажу вам, каково определение грубой умственной вялости. Блуждание ума, так же как и вялость ума, это все вторичные виды ума. Это не первичный ум. Итак, грубая умственная вялость – это ум, в котором не хватает ясности и который полностью забывает объект медитации. Подобное состояние ума называется умственной вялостью.

Что такое гнев? Это состояние ума, которое испытывает неприязнь к человеку и хочет причинить ему вред. Подобное состояние ума называется гневом. Исследуйте это: в вашем ясном уме нет ничего, что объективно было бы гневом, ни единая часть ума не является гневом, но такое состояние ума известно как гнев, т. е. ему присвоено название «гнев».

Что такое любовь? Состояние ума, которое понимает, каким образом человеку не хватает счастья, и желает, чтобы он был счастлив. Такое состояние ума называется любовью. И это состояние ума сделает счастливыми как вас, так и других. Поэтому, это и есть позитивный ум, позитивный вид ума.

А гнев – состояние ума, которое делает несчастными как вас, так и других. Поэтому оно называется негативным состоянием ума, негативным видом ума. Именно потому, что гнев вредоносен, что он подобен яду.

Итак, наше состояние ума, в котором отсутствует ясность, который полностью забывает объект медитации при отсутствии ясности – это грубая умственная вялость.

Если вы хорошо знаете учение о медитации, вы сможете медитировать по-настоящему и достичь цели. А если вы без необходимых знаний сразу приметесь медитировать (с таким представлением, что медитация – это значит думать только о Будде и ни о чем другом), тогда вы сойдете с ума. Образ Будды будет ускользать от вас, и вы обнаружите, что никак не можете сосредоточиться. А потом вы начнете злиться на Будду: «Ну почему я не могу на тебе сосредоточиться?» Будете рвать на части все изображения Будды. Это детская медитация.

Вы должны знать, почему ваш ум блуждает, уходит в сторону к объекту привязанности, почему вы не можете сосредоточиться. Если вы знаете причину, то можете применить противоядие. Тогда все препятствия уйдут сами по себе. Даже если вы прикажете своему уму блуждать, он не будет блуждать. Но если вы не уберете причину, а будете уговаривать себя не блуждать, не уходить в сторону, ваш ум будет блуждать все равно.

Наш ум подобен собаке. Если вы сажаете его на слишком короткий поводок, то ему будет очень хотеться убежать. Отпустите его, но обозначьте ему границы. Тогда он обежит два круга и вернется. Вы будете его гонять, кричать – уходи. А он скажет: «Не хочу». Другой собаке человек говорит: «Не уходи», а она все пытается уйти. А ваша собака будет сидеть на месте, даже если вы будете ее отгонять от себя. Этому есть тонкие причины.

А теперь я объясню, что такое тонкая умственная вялость. Это драгоценные учения, потому что они проистекают из чистого источника. В них нет никаких собственных интерпретаций. Это чистейшее учение основано на чистом опыте, на совершенно чистой теории. Руководствуясь чистой теорией, люди в прошлом медитировали по этим наставлениям и достигали реализаций. В настоящем люди тоже медитируют и благодаря этой теории достигают реализаций. В будущем это будет точно так же.

В будущем в России люди, которые вначале полностью изучат эту теорию, а затем будут медитировать с энтузиазмом, совершенно точно достигнут реализации шаматхи. Поэтому я и говорю, что это учение крайне драгоценно. В наши дни очень много книг издается по медитации. Но многие из этих книг пишутся только для того, чтобы поиграть с человеческим умом. Вы должны об этом также знать. Не следует сразу принимать все то, что я вам говорю, вы должны проверить, исследовать, насколько это учение истинно.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что теория очень важна. Если теория не чиста, ваша практика тоже будет нечистой. Если ваша практика нечистая, то ваша жизнь тоже нечистая. А чистая жизнь зависит от чистой практики. Чистая практика зависит от чистой теории. Итак, сначала учите теорию. Важно слушать теорию, и пытаться понять ее очень основательно. Понимание не означает понимания только слов, это понимание смысла, который скрыт в этих словах. Слова подобны палке. Опираясь на слова, подобные палке, смысл, подобный старику, сможет подняться на ноги.

Некоторые мысли трудно усвоить. Молодые мысли не трудно усвоить, но старые, мудрые мысли, которые нелегко понять, нелегко усвоить, тогда нужны слова, как палка для старика.

Теперь я скажу вам, что такое тонкая умственная вялость. Несмотря на то, что ясность ума присутствует, этой ясности во время медитации недостает интенсивности, силы. Такова тонкая вялость ума. Например, полная ясность ума – это лампочка на 100 ватт, но если вы вкрутите лампочку не на 100, а на 60 ватт, то будет свет, ясность, но этому свету будет недоставать интенсивности. Поэтому с лампочкой на 60 ватт интенсивности света будет недоставать, и только по сравнению с лампочкой в 100 ватт вы можете понять, что лампочка в 60 ватт недостаточно яркая. Для того чтобы понять, насколько недостает интенсивности и ясности вашей медитации, вы должны сравнить качество своей медитации с безусловно интенсивной ясностью.

Например, в первый момент своего сосредоточения ваш ум интенсивно сосредоточен на объекте и видит объект очень ясно. Это как лампочка в 100 ватт. А затем (это происходит уже на пятой или шестой стадии шаматхи), чем дольше вы пребываете на объекте, допустим, через два или три часа вашей концентрации, постепенно ваша концентрация начнет терять интенсивность. Вы можете думать, что концентрация очень ясная. Но в действительности в это время в вашем уме будет присутствовать тонкая форма вялости.

Несмотря на то, что ваш ум будет ясен, этой ясности ума будет недоставать интенсивности. Это и называется тонкой вялостью ума. Тонкая вялость будет препятствовать продвижению вашего ума с шестой стадии на более высокие стадии шаматхи. Вы всю жизнь будете медитировать, и всю жизнь будете оставаться на шестой стадии. Поэтому очень важно знать, что такое тонкая вялость ума.

В будущем, когда будете медитировать, вы вспомните, что Геше Тинлей говорил, что тонкая вялость ума – это недостаточная интенсивность, ясность. А это вы можете понять, сравнив свое сосредоточение в начале медитации со своим сосредоточением в середине медитации. На собственном опыте вы поймете это и сразу же отметите: «Да, мне недостает интенсивности, объект недостаточно ясен».

Тогда немедленно вы приложите некоторое усилие к тому, чтобы усилить ясность. Тогда объект и концентрация станут достаточно ясны, и вы сможете медитировать. Потом постепенно вы будете ослаблять свою концентрацию, и опять возникнет тонкая форма вялости ума, тогда вы снова сможете проверить себя, сравнить с первым моментом своей концентрации и снова исправить, приложив какое-то усилие.

Когда будете на шестой стадии, главная забота – интенсивность и ясность медитации. Когда интенсивности мало, концентрироваться нужно сильнее. Много не думайте. Если не хватает интенсивности, нужно ее усилить. Наша медитация не должна быть похожа на мирские дела, когда вы ездите в то или другое место. Не думайте, что медитация – это как дела по дому, медитация – как стакан, с которого нужно убрать грязь. Вы думаете, что во время медитации надо много работать. На самом деле медитация – просто отдых ума. Ошибки

убрал – и ум отдыхает. Тогда вы будете счастливы. Тогда медитация шаматха – настоящий отдых.