

Итак, как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение о развитии шаматхи, породите правильную мотивацию. Она должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ.

Слово «медитация» очень популярно на западе, особенно в Европе, но если вы хотите заниматься медитацией, вам необходимо получить полное учение о том, как правильно медитировать. А если вы не знаете техники, то лучше не преступать к медитации вообще. Кхедруб Ринпоче сказал, что если вы хотите заниматься медитацией, то вы должны уметь медитировать, знать как медитировать, если вы не знаете этого, то лучше вообще не медитировать, лучше просто быть добрым и читать мантры. Потому что если вы займетесь какой-то странной, неправильной медитацией, то достигните довольно странных результатов. И в том, что касается медитации, я прошу вас последовать моему примеру: сначала нужно выяснить, в чем заключается самая простая реализация и добиваться сначала простых реализаций, – я сам так поступаю и вам советую.

Когда я был очень молод, я спрашивал у своих духовных наставников о том, какова самая легкая медитация в буддизме и каков самый простой способ достичь реализации. Все они в один голос говорили мне, что самая простая медитация и самая быстрая реализация – это реализация в медитации шаматхи, которой занимаются как буддисты, так и небуддисты, и достичь реализации в этой практике можно даже за полгода. Хотя теоретически я всегда знал, что буддийское учение очень чистое, но на практике я спрашивал своих учителей, говорил им, что хочу удостовериться в том, что всех этих реализаций, о которых говорится в буддизме, действительно можно достичь.

Я хочу, чтобы вы понимали, что между буддийской теорией и буддийской практикой нет непроходимой пропасти, потому что вся теория как раз и предназначена для практики. Буддийская теория – это то, что вы должны применить на своей практике и в чем вы должны достичь реализации. Нет такого, чтобы теория была одним чем-то, а практика и реализация – чем-то другим. Лама Цонкапа тоже очень строго говорил о том, что нельзя думать, что теория – это что-то одно, а практика – это нечто совершенно другое, и опровергал слова тех, кто утверждал подобное.

Теория сама по себе предназначена для практики. Как на основе научных теорий ученые проводят практические эксперименты и достигают результатов, так и то учение, которое вы сейчас получаете, является теорией о том, как развить шаматху. Получив, прослушав это учение, вы должны будете применить его на практике для того, чтобы достичь результата – шаматхи. Но эти наставления сработают только тогда, когда вы будете применять их целостно, то есть будете применять на практике все наставления, ничего не упуская. Если вы что-то упустите, вы не достигните результата. Но если вы целиком и полностью возьмете их на вооружение, будете применять их все до единого, то уже за шесть месяцев вы сможете развить шаматху.

А для этого вы должны иметь очень много информации, вы должны знать шесть благоприятных условий для развития шаматхи, вы должны знать, в чем заключаются пять ошибок медитации и в чем состоят восемь противоядий от этих ошибок. Если у вас нет восьми противоядий от пяти ошибок медитации, если вы не будете их применять, то ваши ошибки останутся, вы их не устранили, следовательно, не достигнете никакого прогресса в медитации. Помимо всего этого вы должны знать, в чем заключаются девять стадий развития шаматхи, как продвигаться от первой стадии ко второй, как продвигаться от второй стадии к третьей и так далее. Тогда, если вы знаете все эти стадии, знаете последовательность, знаете характеристики каждой из них, вы сможете следить за ходом своей практики и отмечать есть в ней прогресс или нет.

Помимо этого, вы должны знать, в чем состоят шесть сил, потому что вы продвигаетесь по всем девяти стадиям с помощью этих шести сил. Кроме этого вы должны знать четыре способа вступления в медитацию. Вы не должны все время начинать медитацию одинаково, с усилием, существуют разные способы начала медитации: с усилием, без усилия и так далее. Если вы будете знать эти четыре способа вступления в медитацию, вы также должны будете понимать на какой стадии какой из этих способов вам необходимо применить.

Если вы будете знать все эти наставления в полной форме, в полном объеме, то в будущем, после того, как вы завершите практики нендро, хотя бы основные практики нендро, вам надо будет заняться интенсивной медитацией шаматха. Тогда, несомненно, у вас будет возможность развить шаматху.

Я сам очень хочу добиться реализации шаматхи. Плоды шаматхи просто необычайны. После обретения шаматхи все остальные медитации станут для вас легкими, они начнут приносить вам удовольствие, и вам будет очень легко достигать других реализаций. На основе шаматхи вы сможете гораздо легче достичь реализаций отречения, бодхичитты, познания пустоты, потому что ваш ум станет необычайно пронизательным, он будет таким ясным, что у вас будет ощущение, что вы способны пересчитать все частицы этого мира. И на основе шаматхи очень легко обретается ясновидение.

Люди достигают этой реализации и в наши дни, но просто не рассказывают о том, чего они достигли, держат это втайне. Если они что-то кому-то рассказывают, то говорят только своим очень близким друзьям, но далеко не всем. Один из моих друзей, который раньше приезжал в Бурятию, сейчас живет и практикует в Тайланде. Когда он уезжал в Тайланд развивать шаматху, он сказал мне на прощанье: «Если я не достигну реализации шаматхи в Тайланде, я тебе не позвоню, а если достигну – позвоню». И вот он позвонил мне. Однажды утром раздался звонок, это был он, он у меня спросил: «Как дела», – и я ему ответил: «У меня все нормально, а как твоя медитация?» Он сказал: «Я же тебе говорил, что если я не достигну реализации, то не позвоню». Я был очень рад, что он достиг этой реализации и даже испытал чувство белой зависти по отношению к нему, я подумал: «Если бы я не давал учение здесь в России, я бы тоже уже достиг реализации шаматхи».

Когда он мне об этом рассказал, я очень вдохновился, я очень порадовался. Он очень счастлив в Тайланде, сейчас он носит хинаянские одежды. Хотя внутри он практик Махаяны, но ведет себя как практик Хинаяны. Я его предупредил перед отъездом: «Не стань практиком Хинаяны». Он сказал: «Это невозможно. Бодхичитту никто не может увидеть. Так что в душе, в сердце, я делаю все возможное, чтобы никогда не отступать от бодхичитты». Он все еще там, в Тайланде, я хочу, чтобы он приехал в Россию. Итак, когда у вас есть шаматха, все остальные реализации становятся легки для вас и у вас появляется только одно желание – медитировать. Вам не хочется общаться с людьми, жить в обществе, как-то взаимодействовать с этим обществом, у вас нет желания давать кому-либо учений, вам хочется только медитировать. И я чувствую, что как раз это с ним сейчас и происходит.

В наши дни подобное возможно, и любой способен достичь реализаций. На основе шаматхи все тантрические реализации, ясный свет, тумо тоже не так сложны. Если у вас есть шаматха, практика тантры становится для вас достижимой, реалистичной. Но без шаматхи вы как без ног. Если у вас нет ног, как вы можете утверждать, что вы способны влезть на высокую гору ясного света, на высоченную гору тумо. Все это останется на уровне вашего воображения, вы будете залезать на эти горы лишь в своем воображении, в действительности же у вас не будет никаких реализаций. Поэтому я всегда говорю своим

ученикам: «Будьте практичны, не теряйтесь в собственных фантазиях, не занимайтесь слишком много фантазерством, визуализациями, не отпускайте ваше воображение слишком далеко от реальности. Не бегите, не гонитесь за радугой. Если вы погонитесь за радугой, вы ничего не достигните и вернетесь с пустыми руками».

Сейчас самое главное для вас – это внимательно смотреть себе под ноги, понимать, куда вы идете. Когда вы идете по земле, смотрите под ноги, остерегайтесь ям, чтобы не провалиться, не упасть. Этот совет дает Его Святейшество Далай-лама. Он говорит: «Иногда мы слишком заглядываемся на радугу иллюзорного тела, на радугу ясного света и не смотрим себе под ноги, а там сплошные рытвины и ямы, мы можем случайно туда попасть».

Теперь вернемся к шаматхе. Мы дошли уже до третьей ошибки медитации. Я объяснил вам вторую ошибку, которая состоит в забывании объекта медитации, и подробно рассказал, в чем заключается противоядие от этой ошибки медитации. Теперь вы знаете, что противоядие – это внимательность.

Переходим к третьей ошибке медитации. Она состоит из двух пороков медитации. Первый – это блуждание ума, а второй – это притупленность, умственная притупленность. Вы должны понять, что основным препятствием к развитию шаматхи является третья ошибка, то есть именно эти два фактора: притупленность и блуждание ума. Поэтому в первую очередь вы должны устранить именно эти два фактора. И во время вашей медитации шаматхи большую часть времени вы будете уделять борьбе с этими двумя ошибками: блужданием и притупленностью ума.

Для того чтобы устранить эти два порока: блуждание ума и притупленность, вялость ума, вы должны очень хорошо понимать, что это такое. Что такое блуждание ума, что такое притупленность ума. В настоящее время в нашем уме есть как блуждание ума, так и притупленность ума, поэтому наш ум очень далек от ясности. И до тех пор, пока мы не устраним эти два порока, у нас не будет никакого прогресса в медитации.

Для того чтобы устранить эти два фактора: притупленность и блуждание ума, вы должны знать, в чем состоят противоядия. Противоядием является бдительность. Но вы должны понимать, что бдительность – это не прямое противоядие. С помощью бдительности, посредством бдительности вы можете применять противоядия от блуждания и притупленности. Не имея бдительности, вы не будете способны применять противоядия от блуждания и притупленности ума. Существуют специальные объяснения того, что представляет собой блуждание ума и того, что такое притупленность или вялость ума.

Сначала я объясню вам, что такое блуждание ума. Когда я буду объяснять это, не воспринимайте то, что я вам говорю просто как слова, какую-то отвлеченную информацию. Старайтесь это сопоставить со своим умом, отыскать и распознать это в своем собственном уме, и сказать: «Вот оно блуждание ума, оно у меня есть. Вот такое состояние ума – это блуждание ума, а вот такое состояние ума называется притупленностью». Точно также как вы распознаете в себе гнев, когда я объясняю, что такое гнев. Когда я говорю, что вот такое-то и такое-то состояние ума есть гнев, вы узнаете, распознаете гнев как гнев. Точно также вы должны распознать на своем опыте, что такое блуждание и притупленность ума, когда я буду вам об этом говорить.

Поскольку вы на своем собственном опыте распознаете блуждание ума, распознаете его в своем собственном уме, то во время медитации на образ Будды, когда у вас начнется блуждание ума, вы сможете моментально его обнаружить и сказать: «Вот это блуждание

ума». Когда вашим объектом медитации является конкретный объект, например, образ Будды, распознать блуждание ума очень легко. А когда вы медитируете на ум, когда объектом вашей медитации является ум, понять, когда ваш ум блуждает, а когда нет, очень трудно, потому что в этом случае у вас нет конкретного плотного объекта медитации. Ваш ум постоянно меняется, поэтому объект медитации также постоянно преобразуется.

Иногда вы принимаете за объект медитации отсутствие концепций. Неконцептуальность – это ум, и вы пребываете на этом. Иногда вы начинаете визуализировать ясный свет и медитировать на этот воображаемый ясный свет, и тогда во время вашей медитации у вашего ясного света начинают меняться цвета. Итак, будьте практичны. И Будда Шакьямуни, и Асанга, и Лама Цонкапа и другие мастера говорили: «Вначале самым легким объектом медитации является образ Будды Шакьямуни». Медитируя на него, вы не будете сомневаться в том, что вы нашли объект медитации. Вот перед вами изображение Будды Шакьямуни, вы на него смотрите, потом закрываете глаза и воспроизводите его в памяти. Все очень ясно. Если же вашим объектом медитации является ум, то сложно сказать обнаружили вы его или нет. Это очень трудно понять.

Я занимался экспериментами со своим умом, и даю вам учение на основе личного опыта. Я занимался медитацией шаматхи, выбрав в качестве объекта тумо, и это тоже очень трудно. Когда я жил в затворничестве в горах, я занимался такой медитацией. Мне самому хотелось медитировать на образ Будды Шакьямуни. Но Его Святейшество Далай-лама сказал, что мне нужно выбрать тумо в качестве объекта шаматхи, тогда я решу две задачи одновременно. Поэтому я был вынужден последовать совету Его Святейшества. Мне было очень трудно. Выполняя эту практику, я визуализировал слог «А» в моем пупке. Иногда мой ум смотрел на этот слог с одной стороны, иногда с другой. Мне было очень трудно четко представить объект медитации. Наконец, я устал от этого и начал просто визуализировать образ Будды перед собой.

Это мне показалось таким легким и таким приятным занятием, что я подумал: «Почему Его Святейшество не посоветовал мне выбрать Будду в качестве объекта медитации». Потом я осознал, что Его Святейшество дал мне такую рекомендацию, исходя из принципа обратного психологического эффекта. То есть он, на самом-то деле, полагал, что мне надо заниматься медитацией на образ Будды Шакьямуни, и знал, что если он даст мне вот этот объект, то я сам потянусь к этой медитации, по принципу обратного эффекта. Когда я спросил об этом у Его Святейшества Далай-ламы, он подтвердил и сказал: «Да, конечно, надо выбрать тот объект медитации, который больше всего подходит». Я тоже не хочу вас ни к чему принуждать, и я не скажу вам, что вашим объектом медитации должен быть только Будда и ничто иное.

Вы должны сами сделать свой выбор. Посмотрите, поэкспериментируйте, что для вас больше подходит. Сначала попробуйте медитировать на другие объекты, на ум, на а-тунг. Увидев как это трудно, сконцентрируетесь на образе Будды Шакьямуни, тогда вы поймете насколько это легче, осознаете, что сейчас для вас эта медитация доступнее, чем все остальные, тогда вы оцените этот объект медитации.

Если вы не уверены, что вы правильно обнаружили объект медитации, как вы можете устранять блуждания ума, притушенность ума, тонкую форму блуждания ума, тонкую форму притушенности? Как вы будете способны на это, не имея уверенности в объекте медитации. Поэтому вам не надо ни о чем спрашивать, вы должны сами, попробовав различные объекты, различные медитации, понять какой объект медитации для вас больше всего подходит. Вам нужно самим остановиться на том, что для вас наиболее достижимо и практично, вам не надо просить, чтобы вам погадали на счет того, какой объект медитации

выбрать. Я вам советую при выборе объекта медитации не уделять основное внимание преимуществам, которые вы обретете, медитируя на этот объект. Рассматривайте этот вопрос с практической точки зрения, определите, что для вас наиболее доступно.

Конечно, когда вы в качестве объекта медитации выбираете а-тунг, краткий слог «А» в пупке, то вместе с шаматхой вы обретае еще три-четыре очень важных плода. То есть, помимо шаматхи, вы заставляете энергии ветра войти в центральный канал, что способствует проявлению ясного света ума непосредственно. Кроме того, вы способны разжечь внутренний огонь – тумо, и пережить великое блаженство, которое это приносит. Таковы преимущества принятия в качестве объекта медитации шаматха краткого «А». Это правда. Но будьте практичны. После того, как вы разовьете шаматху на основе образа Будды, процесс собирания и растворения энергии ветра в центральном канале не займет у вас много времени.

После того как вы разовьете шаматху, тумо и все остальные практики станут очень легкими для вас. Почему? В тантрических текстах сказано, что если вы, например, концентрируетесь на своей пупочной чакре в течение четырех часов без перерыва, без малейшего блуждания ума, то в результате энергии ветра естественным образом войдут через эту дверь в центральный канал, соберутся там. Это естественный механизм. Если у вас есть шаматха, то для вас это не будет представлять никакой сложности. То есть после обретения шаматхи, за четыре часа концентрации, вы можете развить тумо. Зачем в этом случае совмещать практики? Развейте сначала шаматху, выбрав в качестве объекта медитации образ Будды, а потом за очень короткое время вы достигните всех остальных реализаций.

Это ваша жизнь, поэтому решать вам. Мы тибетцы говорим: «Слушай других, но решение принимай сам». Итак, сейчас вы должны поэкспериментировать с разными объектами медитации, и на собственном опыте выбрать тот, что наиболее для вас подходит, и затем уже не менять его, то есть придерживаться только одного этого объекта медитации.

Что касается блуждания ума, оно делится на два вида: на грубое блуждание ума и тонкое блуждание ума. В чем состоит грубое блуждание ума? Грубая форма блуждания ума связана с привязанностью. Когда в силу привязанности ваш ум полностью теряет объект медитации и отклоняется в сторону, уходит к объекту своей привязанности, это называется грубой формой блуждания ума. И это очень легко понять, распознать. Когда вы, например, концентрируетесь на образе Будды Шакьямуни, через одну две минуты вы теряете этот объект, и ваш ум отклоняется в сторону, к тому объекту, к которому ум привязан. То есть ваш ум рвет веревку внимательности, и это грубая форма блуждания ума.

Кстати, этот мой друг, который медитирует в Тайланде, сказал мне, что в Тайланде очень много хинаянских монахов занимаются практикой шаматхи, и они следуют абсолютно тем же наставлениям и также достигают реализации. Это возможно и в России. В будущем мы, несомненно, будем говорить между собой: «Вот этот человек достиг реализации шаматхи, и этот человек достиг шаматхи». На счет обретения иллюзорного тела кем-то из россиян я не уверен. Я думаю, что в России на это уйдут миллионы лет. Без шаматхи это вообще невозможно. Реализовать иллюзорное тело и ясный свет, не достигнув шаматхи, невозможно.

Некоторые учителя считают, что без шаматхи невозможно развить даже отречение и бодхичитту. Но другие с ними не согласны и говорят, что если долгое время практиковать отречение и бодхичитту, то в некоторых исключительных случаях эти реализации можно породить без реализации шаматхи. Так что вывод такой: в исключительных случаях,

единицы, у которых были очень сильные отпечатки бодхичитты, исходящие из прошлых жизней, могут обрести реализации бодхичитты и отречения без шаматхи, но в целом это невозможно. Вот ясный вывод, который из этого следует. Так что здесь я не встаю на сторону ни той, ни другой группы учителей. Их утверждения непротиворечивы, потому что одни говорят с одной точки зрения, а другие базируются на другой точке зрения. Итак, очень важно понимать, что эти различные мастера говорят об одном и том же с различных точек зрения, они пытаются обрисовать нам разные точки зрения одного и того же вопроса, и их утверждения не противоречат друг другу. И нам нужно понять, что эти два объяснения с двух разных точек зрения указывают нам срединный путь, который мы должны здесь найти.

Итак, грубую форму блуждания ума распознать очень легко, и все знают, что это такое на своем собственном опыте. А что такое тонкая форма блуждания ума? Тонкая форма блуждания ума имеет место в следующей ситуации. Когда вы концентрируетесь на объекте медитации и удерживаете свою концентрацию на объекте, то есть не забываете объект, сохраняете объект, но концентрируетесь на нем не полностью, не сто процентов вашего сознания сконцентрировано на этом объекте. То есть пятьдесят процентов, какая-то часть вашего ума визуализирует объект медитации, концентрируется на нем, но какая-то часть ума отклоняется в сторону. И это называется тонкой формой блуждания ума. Вы не полностью теряете объект медитации, вы его сохраняете, удерживаете концентрацию на нем, но часть вашего ума уходит, отклоняется к объекту привязанности.

Постарайтесь на собственном опыте распознать, что есть тонкая форма блуждания ума. Например, если вы смотрите телевизор, и при этом не слышите, о чем говорят окружающие вас люди, находящиеся в той же комнате, значит, вы полностью сконцентрированы на телеэкране, значит, телеэкран – ваш объект медитации, – и вы на нем полностью сконцентрированы. Если вы перестаете смотреть на экран телевизора и оборачиваетесь к людям, которые сидят рядом с вами, начинаете прислушиваться к тому, что они говорят и вступаете в разговор, то это иллюстрация грубой формы блуждания ума. А тонкая форма блуждания ума – это, когда вы, продолжая смотреть телевизор, смотреть на телеэкран, слышите, о чем говорят люди в телевизоре, на экране, но одновременно вы слышите и то, что говорят люди, находящиеся рядом с вами в комнате. И то и то слышите. То есть вы не полностью отклоняетесь в сторону от объекта медитации, но вы сконцентрированы на нем не на сто процентов. И в результате вы не можете толком уловить ни то, о чем говорят в телевизоре, ни то, о чем говорят ваши друзья. Таков механизм тонкого блуждания ума.

Что такое притупленность ума? Притупленность – это то состояние ума, когда во время медитации ваш объект полностью теряет свою ясность. Это грубая форма притупленности ума. Например, когда вы медитируете на образ Будды Шакьямуни, через некоторое время он совершенно затуманивается, теряет четкость и ясность, и ваш ум тоже становится неясным, замутненным. Притупленность ума приводит к засыпанию, то есть она навевает на нас сонливость, и в итоге вы засыпаете. Вы должны очень хорошо понять, что такое блуждание и притупленность ума, а также запомнить, что когда вы будете заниматься интенсивной медитацией шаматха, вам будет гораздо проще справиться с блужданием ума, чем с притупленностью ума.

Притупленность ума устранить гораздо труднее. Блуждание ума подобно огню, огонь очень легко можно залить водой и погасить. Притупленность ума подобна маслу на бумаге. Если капля масла упадет на лист бумаги, масло медленно начнет впитываться и расплзаться по листу бумаги, и как же вам справиться с этим процессом? Если вы зальете его водой, вы не устранили это масляное пятно. А если вы зажжете огонь, чтобы выжечь это масло, вы вместе с маслом уничтожите и бумагу. Так что вы должны с особым

вниманием выслушивать наставления о том, что такое притупленность ума, в особенности тонкая форма притупленности ума, и как применять противоядия.

В Тибете довольно часто происходили такие истории, когда йогины, не зная, что такое тонкая форма притупленности ума, в течение десяти лет медитировали на шаматху. Они считали, что достигли безупречной шаматхи, но их медитация все еще грешила тонкой формой притупленности ума. И из-за этого они не могли двигаться дальше, то есть они так и оставались на этом уровне. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы не получили всех наставлений по шаматхе, то вам грозит опасность, что вы всю жизнь будете медитировать на присутствие в уме тонкой формы притупленности и создадите лишь причину для рождения в мире без форм, не более того, либо родитесь животным. Однонаправленное сосредоточение с тонкой формой притупленности ума делает ум все более и более притупленным, невежественным, и в итоге вы становитесь просто тупым.

Если человек долго медитировал и в итоге сильно поглупел, это означает, что он медитировал с тонкой формой притупленности ума. Если же ваша медитация чиста, то чем больше вы медитируете, тем более пронизательным и ясным становится ваш ум. Ум приобретает такую ясность, что у вас возникает чувство, что вы способны пересчитать все частицы, из которых состоит этот мир. И вы отчетливо различаете все звуки, даже самые тихие звуки, доносящиеся издалека, вы отчетливо слышите и различаете. Вот такую степень ясности приобретает ваш ум. Это называется яснослышанием. Существуют и яснообоняние, и яснослышание, не только ясновидение. Развив хорошую концентрацию, вы обретаете способность различать все малейшие звуки, которые доносятся издалека, способность улавливать мельчайшие запахи, даже самые слабые, незаметные для других людей.

Это не чудо, это механизм ума. Когда ум становится очень ясным, он становится очень чувствительным, и поэтому ваше восприятие, границы вашего восприятия очень сильно расширяются. Такова буддийская наука о внутреннем развитии, о развитии ума, и вы должны изучить эту науку, не имеет значения буддист вы или нет. Если вы не буддист – ничего страшного. Изучите эту науку, постарайтесь сделать свой ум таким ясным и пронизательным, и если вы достигните этого результата, тогда вы можете стать буддистом.

Теперь поговорим о том, что такое тонкая притупленность ума. Об этом очень ясно и четко рассказано в «Ламрим-ченмо» ламы Цонкапы, и также об этом ясно говорит Майтрея в тексте «Абхисамаяаланкара». Состояние, когда вы медитируете, и объект вашей медитации ясен, ярк, но этой яркости недостает интенсивности, называется тонкой формой притупленности ума. Сейчас я приведу вам пример, я могу использовать новые примеры в своих лекциях, но не имею права использовать новые определения. На будущее я вам говорю, что если кто-то является подлинным Учителем, то его учение, его объяснения и определения должны быть основаны на коренных текстах Будды Шакьямуни, Майтреи и других великих мастеров. Если он будет придумывать собственные определения и собственное учение, значит, есть опасность, что этот учитель не подлинный. Но примеры дозволительно приводить свои, потому что примеры, соответствующие времени, соответствующие менталитету нынешнего поколения, понять гораздо проще, чем примеры из древности.

Допустим, у вас есть две лампочки: 60 Вт и 100 Вт. Включите сначала стоваттную лампочку и обратите внимание, насколько интенсивен будет свет, каким он будет сильным и ярким. А затем включите другую лампочку на 60 Вт и проверьте, чем она отличается от первой. Когда вы это сделаете, то увидите, что лампочка на 60 Вт тоже дает определенную яркость, но интенсивности этой яркости, по сравнению с первой лампочкой, недостает.

Если у вас будет только одна лампочка на 60 Вт, то вы никогда не поймете, что ей не хватает интенсивности. Точно также для того, чтобы распознать на личном опыте тонкую форму притупленности ума, сначала вы должны проверить насколько ярким и интенсивным может быть образ Будды, который вы визуализируете. То есть, в первый момент, когда вы только приступаете к медитации, только вошли в медитацию на образ Будды, делайте ее максимально яркой и интенсивной. И вы должны сказать себе: «Это высший уровень интенсивности и яркости моего ума, ясности моего ума». Сначала вы на своем опыте устанавливаете образец, который надо постоянно поддерживать, а потом, когда во время вашей медитации вы подвергнетесь тонкой форме притупленности ума, то сразу сможете понять, что ваш объект медитации ярок, ясен, но ему не хватает интенсивности.

Раньше такие подробные наставления о развитии шаматхи не давались просто так на публичных лекциях. Они давались только теми наставниками, которые вместе со своими учениками медитировали в горах. Сейчас я даю вам все эти наставления очень, слишком подробно, потому что я надеюсь, что в будущем на основе этих лекций будет создана книга, и она сможет принести пользу многим людям, даже если меня не будет рядом.

Как я уже говорил вам, в медитации шаматха никакие ожидания, никакие сновидения, знаки не играют никакой роли. Эта медитация очень и очень технична, очень научна, здесь играет роль только устранение ошибок медитации, применение противоядий от них, постоянная близость ума к объекту медитации и развитие концентрации. Вот это все то, что имеет значение в медитации шаматха. И здесь бесполезно молиться божеству и просить: «Пожалуйста, ниспосли мне реализацию шаматхи», – потому что никакие молитвы не помогут. Вы должны понять, что молитвы помогают накапливать заслуги, но помочь развить шаматху молитвы не могут.

Вы должны создавать причины для реализации шаматхи и должны устранять препятствия, мешающие вам. Если вы устраните все препятствия к шаматхе, то достигните ее, даже если не будете молиться об этом. Поэтому, когда вы приступите к развитию шаматхи, не надо иметь слишком много сомнений, много надежд, ожиданий, обращать внимание на сновидения, я вам уже говорил об этом раньше. Когда вы занимаетесь интенсивной медитацией шаматха, очень важно следовать следующему совету: «Старайтесь пребывать в настоящем».

Что такое настоящий момент? Каждый следующий момент времени, эти моменты, эти секунды постоянно ведут отсчет, он не прекращается. Старайтесь пребывать просто в ясности и осознанности каждый следующий момент времени. Если вы будете все время находиться в настоящем, то есть все время пребывать вместе с каждым следующим мгновением, у вас не будут возникать концепции, потому что вы все время в настоящем. Вы будете, как маленький ребенок, который смотрит на картину. Когда маленький ребенок разглядывает картину, что он видит? Просто картину. А когда вы смотрите на картину, ваш ум выносит очень много разных суждений, вы думаете: «Эту картину в таком-то году написал такой-то великий художник, и сейчас она стоит столько-то. Если эта картина будет моей, я смогу продать ее и разбогатею».

Все это западня, в которую мы попадаем, которая привязывает нас к сансаре. Поэтому, старайтесь пребывать с каждым моментом времени, пребывать осознанно, видеть, слышать все, что происходит в этот момент, пребывать в настоящем. Тогда вы достигните такого же переживания, какое испытывает ребенок, глядя на картину. Но не надо делать это все время, сейчас вам еще рано слишком углубляться в эту практику. Если, например, переходя через дорогу, вы увидите приближающуюся машину, и будете смотреть на нее, как ребенок

на картину, это будет очень опасно. Вы должны понимать, что эти наставления великолепно, они очень хороши для строгого ретрита. Но в повседневной жизни у вас должны быть другие практики, не надо все смешивать между собой. Иногда вы все мешаете в одну кучу и не понимаете, когда и что вам следует делать.

Если ваш тренер по фитнесу советует вам качать мышцы определенным образом, а вы начинаете делать это, например, во время обеда, то ни эти занятия, ни еда не принесут вам пользы. Поэтому очень важно понимать что, когда, где и как нужно делать. Во время ретрита очень важно помнить о совете многих великих мастеров, махасиддхов, которые говорили: «Ваша медитация должна быть подобна птице, парящей в небе. Когда птица летит по небу, она не оставляет за собой следов. Поэтому, во время медитации, какая бы концепция у вас в уме ни возникла, не позволяйте ей оставить след в вашем сознании, моментально отпустите ее. И даже если мысль оставит отпечаток, оставит след, он должен быть подобен надписи на воде. Если вы напишите что-то на воде, то уже через мгновение ваша надпись исчезнет. И точно также, какая бы мысль у вас ни возникала, она должна быть словно написана на воде, тогда уже в следующее мгновение она исчезнет».

Самый лучший метод в данном случае – не бежать за своими мыслями, не цепляться за них. «В будущем я буду делать то-то и то-то, я делал там то-то и то-то раньше», – если вы начнете что-то обдумывать таким образом, у вас возникнет очень много концепций. Не следуйте за мыслями, но и не подавляйте их. Не говорите: «Блуждание ума, не приходи ко мне», – его невозможно остановить насильственно. Блуждание ума подобно волне. Волну не остановить рукой. Почему возникает волна? Из-за ветра. Если вы остановите ветер, то и волны прекратятся сами по себе. А что такое ветер в данном случае? Это ваши мысли, которые следуют за вашими концепциями. Это и есть ветер. До тех пор, пока ветер, следующий за концепциями, не успокоится, до тех пор, пока вы его не устраните, он будет продолжать следовать за концепциями, и волны концепций будут продолжать возникать в уме. Поэтому самый лучший способ – это остановить ветер следования за концепциями. И вы способны это сделать. То есть вы не способны пресечь поток концепций, возникающий в уме, но вы способны перестать следовать за этими концепциями.

Вот это наставление действительно бесценно, оно не имеет цены, но вы пока неспособны оценить это, неспособны это понять. Если бы вы в горах занимались медитацией шаматха, уже достигли бы какого-то уровня концентрации, а потом бы у вас начались сложности, и вы бы пришли ко мне и спросили бы: «Геше Тинлей, что мне делать?» Я дал бы вам точно такое же наставление, и тогда вы бы поняли, вы бы сказали: «Какие это бесценные, несравненные наставления». Но это не мои личные наставления, это наставления великих учителей прошлого, это наставление Ламы Цонкапы. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы отправитесь на поиски наставлений с мешком золота, то все равно не найдете таких драгоценных наставлений.

Итак, сейчас я даю вам эти наставления и надеюсь, что когда-нибудь вы сможете применить их на практике. И ваше знание об этих вещах, знание этих наставлений, совершенно изменит вашу медитацию. Вы будете знать, как медитировать, как справляться со всеми трудностями, которые возникают во время практики. То есть во время медитации вы будете концентрироваться на образе Будды, как ребенок смотрит на картину, и если у вас будут возникать концепции, вы просто не будете за ними следовать. И таким образом, реализация придет гораздо быстрее.

Кроме того, говорится, что концентрация должна быть подобна хлопковой нити. Хлопковая нить мягкая, но очень крепкая. И ваша концентрация должна быть такой же: мягкой, но сильной. А как это возможно? Состояние, когда вы совершенно спокойны,

умственно расслаблены, но не теряете однонаправленного сосредоточения на объекте, называется одновременно мягким и крепким, сильным. Сейчас вы пока не можете этого добиться, потому что если напрягается ваш ум, напрягается и ваше тело, оно становится негнушимся и напряженным. Разве можно в таком состоянии ума и тела достичь шаматхи?

Когда мои ученики занимаются медитацией, я на них смотрю и вижу, что с ними происходит: сначала они сидят спокойно, а потом как-то все напрягаются и искривляются, принимают какие-то странные позы, зажмуриваются. Видно, что у них в голове происходят какие-то процессы, которые требуют от них больших усилий. Как-нибудь мне нужно снять все это на видеопленку и показать вам. Я не знаю, что происходит у вас в уме, но, видимо, это что-то ужасное, раз ваше тело в этот момент находится в ужасном положении. Как же вы можете в таком состоянии заниматься медитациями высокого уровня?

Очень важно, чтобы ваше физическое тело, поза, в которой вы находитесь, была спокойной и непринужденной. У вас должна быть прямая спина, но полная расслабленность внутри. Это очень важно само по себе. Голову надо немножко наклонить вперед, глаза наполовину закрыть, но не полностью. Каждое из этих наставлений, каждый из этих элементов вашей физической позы играет огромнейшую роль для концентрации. И Лама Цонкапа, и Марпа Лоцава очень восхваляли эту семичленную позу Вайрочаны. Марпа Лоцава говорил, что эта поза сама по себе и наставления по семичленной позе Вайрочаны, которые я даю, гораздо лучше, чем занятия странной, неправильной медитацией. То есть если вы не медитируете, а просто сидите в этой позе, сохраняете эту позу, то это будет для вас гораздо эффективнее, чем десять лет заниматься какой-нибудь странной медитацией. Качество, чистота – это очень важно. Я уже объяснял вам все детали этой позы, я не буду повторять своих объяснений.

На основе того, что я вам сейчас сказал, у вас должно было сложиться какое-то представление о том, что такое грубая притупленность и тонкая притупленность ума. Но для того, чтобы во время медитации распознать возникновение блуждания или притупленности ума, очень важно иметь бдительность. Бдительность – это агент КГБ, который все время следит за вашим умом, все время проверяет: возникла ли в нем притупленность, возникло ли в нем блуждание. Когда вы занимаетесь медитацией шаматха, вы не должны всецело погружаться в объект медитации. На него должно быть направлено примерно 98-99 процентов вашего ума, а один или два процента должны наблюдать за качеством вашей медитации. Это и есть ваша бдительность, которая должна постоянно следить за тем, как протекает ваша медитация.

Вы должны знать, когда надо начинать использовать бдительность. На первой и второй стадиях шаматхи бдительность не применяют. Потому что если вы с самого начала будете развивать бдительность, вы не сможете достичь должной концентрации на объекте. Поэтому вы должны знать, когда необходимо использовать бдительность, а когда нет.

На первой стадии шаматхи, когда вы концентрируетесь на объекте, он сразу же становится неясным, нечетким теряет свои очертания. Это называется притупленностью ума. Но, несмотря на это, на данном этапе ваша главная цель – не бороться с притупленностью, а достичь внимательности, которой у вас еще нет. Поэтому продолжайте удерживать свое внимание на объекте, даже если он совершенно потемнел и потерял свои очертания, продолжайте пребывать на нем, старайтесь развить как можно более сильную внимательность. Это очень важно наставление. Например, если вы ищите золото, если вы золотоискатель, то с вашей стороны было бы глупостью говорить: «Если я не найду чистое золото, то ни на что другое я не соглашусь». Это глупо, потому что в этом случае вы вообще не добудете золото.

Даже если золотой песок смешан с обычным, это не важно, в начале вы должны набрать как можно больше. А затем вам необходимо начинать процесс очистки золотого песка от обычного. И когда вы очистите все полностью, то получите чистое золото. И поэтому если вначале, когда вы еще только приступили к медитации шаматха, вы не можете нормально визуализировать объект, это не должно вас разочаровывать, самое главное для вас – это развить внимательность, добиться способности непрерывного сосредоточения на объекте. Ваша главная цель – это добиться непрерывного сосредоточения и внимательности, поэтому в первую очередь добивайтесь именно этого, даже если вы теряете четкость образа, очертания объекта.

Если вы обрели способность пребывать на объекте медитации без перерыва, без отвлечения в течение одной минуты, значит, вы достигли первой стадии шаматхи. Достичь первой стадии нетрудно. Но это должен быть не единичный случай, это должно получаться не изредка, а постоянно. Если вы начинаете свою медитацию, вы должны как минимум одну минуту удерживать концентрацию на объекте, и тогда это первая стадия шаматхи, а не случайность.

Но я отклонился от темы, сейчас мы не должны обсуждать девять стадий шаматхи, об этом я расскажу вам в следующий раз, сейчас у нас другой раздел. Я завел речь об этом потому, что хотел вам объяснить, что на первой и второй стадиях бдительность не нужна, не применяется. Столько людей в Америке, Европе, в России занимаются медитацией, но вряд ли кто-то из них знает, как и когда применять бдительность. А это знание очень важно для вашей медитации. Как вы можете развить концентрацию, если вы этого не знаете. Если вы не знаете основ учения, то говорить при этом: «Я медитирую на ясный свет, на Махамудру и Дзогчен» – это самообман.

Кхедруб Ринпоче – сердечный ученик ламы Цонкапы – говорил об этом очень строго, он говорил об этом ради нашего блага, заботясь о нас. Если вы очень четко знаете, как развить в себе шаматху, четко знаете все наставления, то прогресс будет у вас происходить быстро, и медитация будет доставлять вам удовольствие. В России, в Европе некоторые люди медитируют по десять, по пятнадцать лет, но какого результата они достигают? Они не достигают результата не потому, что они неспособны на это, у каждого из них есть природа будды, у каждого есть полный потенциал для достижения реализации, просто они не знают, как это правильно сделать. Поэтому я вам говорю, что очень важно сначала получить полные наставления по шаматхе, и затем попытаться добиться реализации шаматхи. Я буду очень рад, если в будущем некоторые из моих учеников разовьют шаматху. Я сам обязательно буду практиковать для того, чтобы развить шаматху, я это обещаю. И вы также должны развить шаматху.

Я вам уже говорил, что у вас есть один Духовный Наставник, который является настоящим Буддой, – это Его Святейшество Далай-лама, и еще один Духовный Наставник, который ненастоящий Будда, – это я. Я не Будда, я на том же пути, что и вы, но немножко опережаю вас, немножко иду впереди вас. Но для вас это тоже хороший повод для вдохновения, если вы говорите: «Мой Духовный Наставник лишь немножко впереди меня», – у вас может появиться азарт обогнать меня, посоревноваться со мной. Если бы я был далеко от вас, вы бы впали в уныние, решив, что догнать меня невозможно. А если я всего лишь немного вас опережаю, то вы можете достичь моего уровня. Я буду развивать шаматху, и вы вместе со мной будете развивать шаматху, а после этого все остальные реализации: отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, иллюзорное тело. Все это уже будет легко для вас.

Если у вас есть шаматха и бодхичитта, то реализовать ясный свет и иллюзорное тело будет очень легко, не имея этого, вы ничего не добьетесь. Я, так же как и вы, ленив и хочу достичь просветления легко и просто. Поэтому я очень тщательно изучил этот вопрос и понял, что другого пути нет, без шаматхи и бодхичитты, все остальные реализации просто нереальны.

Я получал учения по Махамудре и Дзогчену от Его Святейшества Далай-ламы и от других своих Наставников, и я вижу, что эти учения, конечно, хороши, но пока они недоступны. Вот после развития шаматхи, после развития отречения и бодхичитты, эти вещи уже окажутся для нас реалистичными, то есть тогда ими можно и нужно заниматься, они принесут результат. Я все время вам советую одно и то же: «Не летайте в облаках, сидите на земле, будьте практичными». Быть практичным очень важно. Ваше эго будет все время играть с вами в игры и заставлять вас летать в облаках. Мое эго тоже играет со мной в игры. Когда я жил в Новой Зеландии, я очень увлекался медитацией на ясный свет, я летал в облаках, и мой Учитель геше Наванг Даргье посадил меня обратно на землю.

Наше эго говорит нам: «Ты достаточно умен, тебе нужно заниматься продвинутыми, сложными практиками, зачем тебе простые практики». Но когда я по настоящему занялся практикой, я понял, что даже самое простое, даже самые простые практики даются мне очень нелегко. Мне было очень трудно достичь даже такой простой вещи, как умение концентрироваться на объекте, сохраняя тело расслабленным. Постарайтесь пока достичь хотя бы этого, научите ум удерживать концентрацию на объекте так, чтобы тело при этом было расслабленным. Старайтесь, чтобы ваше тело не становилось жестким и напряженным.

Итак, существуют две особые техники для устранения блуждания и притупленности ума во время медитации. В следующий раз я вам объясню, как устранять во время медитации притупленность и блуждание ума. Я хочу, чтобы эти лекции по шаматхе вошли в книгу по шаматхе, хочу, чтобы, когда вы в будущем уйдете в ретрит, вы взяли эту книгу с собой, чтобы читали ее в ретрите, чтобы знали, как справляться со всеми трудностями, которые у вас возникают. А пока у вас происходит следующее: когда вы слышите все новые и новые наставления, они вытесняют у вас из памяти те наставления, которые я давал вам раньше. Так что иметь книги очень важно.

Ваш ум похож на магнитофон с одной кассетой, то есть вы записываете на нее то, что я говорю, а потом, когда пленка кончается, вы стираете все старые записи, которые произвели раньше. Так что вам необходимы книги. Все должны помогать изданию книг, один человек не справится с такой работой, со всей работой. В нашем издательстве вышла книга Его Святейшества Далай-ламы «Далай-лама в Гарварде». Это потрясающее учение. Это квинтэссенция всего учения буддизма, очень практичное, невероятно чистое учение. Очень важно, чтобы учение было чистым. Когда учение чистое и теория чиста, практика тоже будет чистой. А когда чиста практика, результат будет чистым. Если теория нечиста, если она не подлинна, то и практика не будет настоящей, не будет чистой. А если практика нечиста, нечистым будет и результат, таков механизм.

Поэтому вы должны понимать, что чистая теория и чистое учение – это очень важно. Чистота учения, по словам ламы Цонкапы, определяется на основе того, происходит ли оно от аутентичных подлинных первоисточников или не происходит. Нет никакого гелугпинского или кагьюпинского, или нингмапинского учения, все эти учения – учения Будды, учения подлинных мастеров. Поэтому, когда я даю учение я никогда не говорю: «Это гелугпинское или кагьюпинское учение», – это глупо, зачем об этом говорить. Это учение Будды, которое интерпретировал лама Цонкапа, оно такое или такое, это я могу

сказать. И свою интерпретацию лама Цонкапа основывал на том или ином комментарии. Иногда, когда некоторые учителя и сами недостаточно хорошо понимают учение, они говорят: «Это наша школа, у нас тут все такое-то, а у них школа другая, у них там все иное». И ставят свою школу выше остальных, и получается некое сектантство – это нехорошо.

Если вдруг обнаружится, что какое-то учение ламы Цонкапы противоречит коренным текстам, я буду первый, кто признает это. «Значит, с этим учением я не могу согласиться», – скажу я. Так что для ученика очень важно быть непредвзятым, фанатизм – очень опасное явление. Наш ум и так достаточно фанатичен, так что не надо становится фанатиками еще и в духовной области.