

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Это должна быть мотивация, связанная с желанием счастья всем живым существам: «Для того чтобы помочь всем живым существам, сначала я должен усмирить, укротить свой собственный ум, а для укрощения своего ума сегодня я слушаю это учение по шаматхе».

В прошлый раз мы с вами начали обсуждать пять ошибок медитации. Мы уже обсудили три ошибки, а также противоядия от этих ошибок и способ их применения. Мы уже обсудили темы, связанные с блужданием и притуплённостью ума. Противоядием от этого является бдительность. А четвёртая ошибка медитации – это неприменение противоядий, когда это необходимо. Когда вы достигаете пятой и шестой стадий, на этих стадиях ваша концентрация уже очень хороша, но она не чиста, потому что во время пятой и шестой стадий вашей медитации препятствует тонкое блуждание ума и тонкая притуплённость ума.

Когда у вас возникают тонкие формы блуждания и притуплённости, у вас нет ощущения, что что-то мешает вашей медитации. И поскольку они совершенно не мешают вам медитировать, пребывать в концентрации, то у вас и не возникает никакого желания применять противоядия, вы не применяете противоядия. И это ошибка. Подобное неприменение противоядий от тонких форм блуждания и притуплённости ума не позволит вам продвинуться вперёд в развитии своей концентрации, и из-за этого ваша концентрация никогда не станет чистой. Итак, если при наличии хорошей концентрации, у вас возникают тонкие формы блуждания и притуплённости ума, то неприменение противоядий от этих тонких форм блуждания и притуплённости является ошибкой. И противоядием от этой ошибки является применение противоядий.

Когда возникает тонкая форма блуждания ума, очень важно немножко ослабить свою концентрацию на объекте медитации. Я вам об этом уже говорил: нужно немножко опустить визуализируемый объект медитации и ослабить свою концентрацию на нем. Очень полезно размышлять о страданиях сансары, о пороках сансары, такие отрезвляющие мысли помогут вам справиться с тонкой формой блуждания ума. По поводу применения этих противоядий я уже все вам объяснял, более подробно объяснять не буду.

Пятая ошибка – это применение противоядий, когда в этом больше нет необходимости. Когда вы достигаете восьмой и девятой стадий шаматхи, то в вашей медитации уже нет тонких форм блуждания или притуплённости ума, они уже отсутствуют. Применение в силу ранее сформированной привычки противоядий на этапе, когда ваша медитация уже является чистой, когда в ней уже нет тонких форм притуплённости и блуждания, является ошибкой, то есть это помешает вам достичь реализации шаматхи. Итак, применение противоядий, когда в этом больше нет необходимости, – это тоже ошибка. Она возникает на восьмой и девятой стадиях шаматхи. И противоядие от этой ошибки – это неприменение противоядий, пребывание в равновесии, в состоянии равновесия, в естественном состоянии.

Во многих текстах есть такие наставления как: «Ослабь концентрацию, пребывай в естественном состоянии, будь естественным и ты обретёшь спонтанность в своей концентрации». Но эти наставления касаются высоких стадий шаматхи – восьмой и девятой. И здесь приводится такой пример: когда орёл взлетает, то для того, чтобы набрать высоту, ему нужно махать крыльями. Взмахи крыльев здесь символизируют применение противоядий. Когда же орёл уже летит высоко-высоко в небе, то там, на этой высоте, движения крыльев нарушат спонтанность его свободного парения в небе. Будучи уже высоко в небе, орёл должен просто расправить свои крылья, перестать махать ими, тогда его полёт превратится в прекрасное, спонтанное, свободное парение в воздухе.

Итак, вы должны понимать, в какой ситуации как поступать. Когда ваш ум полностью освободится от тонких форм блуждания и притуплённости, вы должны обрести естественность и спонтанность в своей медитации. А когда орёл ещё сидит на земле, для него было бы ошибкой расслабляться и не махать крыльями. Если вы сидите на земле, то говорить себе: «Не применяй противоядия, просто расслабься, сидя на земле, просто будь естественным!» – это ошибка. В Москве и в Европе некоторые орлы сидят на земле, раскинув крылья, и думают, что они пребывают в естественном состоянии. Это ошибка. Ошибка заключается в том, что эти наставления применяются в неположенное время. То есть сами эти наставления подлинны, но применяем мы их в неположенное время, не в той ситуации, на которую рассчитаны эти наставления. По сути, мы представляем, воображаем, что мы, как орлы, парим высоко-высоко в небе, но в действительности мы сидим на земле.

Итак, мы закончили обсуждение темы пяти ошибок медитации и восьми противоядий от них. Теперь я объясню вам, как развивать, культивировать девять стадий концентрации, опираясь на шесть сил.

Тема пяти ошибок медитации и восьми противоядий должна объясняться одновременно для того, чтобы у вас сложилась полная картина того, как практиковать и в чём заключаются ошибки медитации, потому что это ваша цель, то есть то, что вы должны устранить в своей практике. Для того чтобы устранить эти ошибки, вы должны применять восемь противоядий. Далее объясняется тема девяти стадий в сочетании с шестью силами, и эта тема, подобна карте, по которой вы должны ориентироваться.

Вот графическое изображение этой темы. Слон – это ваш ум. Чёрный слон в самом низу этого пути, этой картинки – это ваш ум в настоящий момент, в его нынешнем состоянии. Обезьянка, которая идёт впереди слона, – это блуждание ума. Блуждание ума ведёт слона, куда ему угодно. Человек в монашеских одеждах, идущий позади слона, – это вы. Он, как видите, идёт позади слона, находится далеко от него, он даже не может прикоснуться к хвосту слона своего ума.

Сначала я изложу вам, в чём заключаются девять стадий. Первая стадия называется «установка ума». Почему первая стадия называется «установкой ума? Потому что на первой стадии ваш ум должен сфокусироваться на объекте медитации. Вторая стадия – это «продолженная установка». Вы не просто устанавливаете свой ум на объекте, но продолжаете это состояние установления ума на объекте, оно у вас уже продолжается. Первой стадии вы достигаете тогда, когда обретаете способность концентрироваться на объекте в течение одной минуты. Очень внимательно слушайте все, что я сейчас говорю, всё это очень важно для вас.

На первой стадии объект медитации будет не чётким, вы не сможете чётко представлять его. Сначала вы смотрите на изображение Будды, потом вы воспроизводите его в своём уме, в своей памяти. И вначале оно не будет очень чётким, оно будет довольно расплывчатым. Но не старайтесь искусственно сделать его более чётким и более ярким, не приукрашивайте, не меняйте этот образ. То есть в вашем воображении, в вашем уме этот представляемый образ Будды будет просто жёлтым пятном, может быть, лучистым жёлтым пятном. Но удерживайте свой ум на этом пятне, на этом объекте с большой внимательностью. Что такое внимательность? Удержание ума на знакомом ему объекте без отклонения в сторону от этого объекта называется внимательностью.

Просто держитесь за этот объект, не позволяйте себе терять этот объект, то есть отклоняться от него в сторону – это называется внимательность. Когда вы сильно

удерживаете объект, это становится противоядием от притуплённости ума. Потому что стоит вам ослабить своё сосредоточение на объекте, как возникнет вялость или притуплённость ума. Держитесь за него крепко, но не чрезмерно, не слишком интенсивно. Будда приводил пример с виной: ее звук будет плохим как при слишком сильно натянутых струнах, так и при ослабленных. Поэтому струны должны быть натянуты не слишком сильно и не слишком слабо. И такой же должна быть и концентрация.

Итак, вы должны удерживать объект сильно, крепко, но не слишком крепко, не слишком сильно, подобно тому, как держат тонкую чашку. Вы должны держать ее в руке крепко, чтобы никакой порыв ветра, никакие другие препятствия не выбили ее из ваших рук. Но если вы слишком сожмете ее в руке, то, поскольку чашка очень тонка, сделана из очень тонкого фарфора, вы можете её раздавить, сломать. Если вы крепко удерживаете объект, концентрацию на объекте, но делаете это не чрезмерно крепко, не слишком интенсивно, это поможет вам преодолеть притуплённость или вялость ума.

Если при этом вы не будете позволять своему уму блуждать, отклоняться в сторону от объекта, то есть если вы будете сохранять внимательность, то этот аспект не позволения своему уму отклоняться в сторону от объекта, эта внимательность устранил блуждание ума, ошибку блуждания ума. Если вы будете продолжать подобную медитацию, то сможете удерживать концентрацию на объекте всё дольше и дольше. Когда вы начнёте всё дольше и дольше пребывать на объекте, вам будет грозить опасность притуплённости ума. На этом этапе, вы должны сделать объект медитации чуть более ярким и усилить своё сосредоточение на нём. Когда вы сделаете его чуть более чётким и ярким и усилите своё сосредоточение на нём, более крепко начнёте за него держаться, у вас возникнет другой риск, риск блуждания ума. Когда вы почувствуете опасность возникновения блуждания ума, вы должны чуть-чуть ослабить своё сосредоточение на объекте, сделать его менее интенсивным. И при этом старайтесь пребывать на объекте медитации как можно дольше, удерживать своё внимание на объекте медитации как можно дольше.

Для того чтобы продвигаться вперёд в развитии концентрации, очень важно применять искусные средства, быть искусным в этом деле. Один великий Наставник говорил по этому поводу: «Если вы будете держаться за объект слишком крепко, возникнет блуждание ума, если слишком ослабить концентрацию, возникнет притуплённость ума. Найти эту золотую середину очень тяжело, именно поэтому тяжело достичь шаматхи».

На первой стадии шаматхи не надо медитировать слишком долго. Постарайтесь сохранять концентрацию в течение одной-двух минут, затем сделайте перерыв, откройте глаза, а потом снова приступайте к сосредоточению. В начале надо медитировать такими небольшими периодами. На этом этапе самая главная задача – это развить внимательность как можно больше, как можно лучше, то есть как можно дольше сохранять своё внимание на объекте. Одна большая сессия вашей медитации должна состоять из ряда сеансов сосредоточения, длящихся одну-две минуты, Одну-две минуты вы пытаетесь сконцентрироваться на объекте, потом открываете глаза, встряхиваетесь, расслабляете своё тело и снова сосредотачиваетесь, затем опять делаете перерыв.

Первая стадия шаматхи достигается благодаря первой силе, на основе первой силы – силы слушания. Опираясь на силу слушания, вы достигаете первой стадии. Это означает, что, получая эти наставления от своего Духовного Учителя, вы понимаете технику, понимаете, как достичь первой стадии шаматхи, и, применив эти наставления, достигаете первой стадии – это не так-то трудно. Например, в силу слушания сегодняшнего учения, которое вы получаете от меня, вы можете достичь первой стадии шаматхи.

В начале, когда вы будете пытаться сосредоточиться, ваш ум уже через несколько секунд будет отклоняться в сторону от объекта, и вы не сможете удерживать его даже такое короткое время. Но, памятуя о тех наставлениях, которые я вам дал, и, применяя их, постепенно вы сможете удерживать сосредоточение в течение одной минуты. Вы достигнете первой стадии, когда обретёте способность удерживать концентрацию в течение одной минуты без блуждания и притуплённости ума. Вы на своём опыте почувствуете, что у вас возросло блуждание ума, это будет ваш первый опыт этой практики. Когда это произойдет, это будет признаком того, что у вас улучшается сосредоточение. Почему так происходит?

Концепции подобны движению машин по дороге. Если вы, например, никогда не придавали значения тому, сколько машин едет по шоссе рядом с вашим домом, а потом вдруг решили обратить на это внимание, выглянули в окно и смотрите на дорогу, то вам кажется, что сегодня машин гораздо больше, чем вчера или в любой другой день. Но в действительности машин ровно столько же, сколько обычно, просто до этого вы не обращали на них внимания, сейчас вы впервые заметили эти машины, стали их считать и отдаёте себе в них отчёт, поэтому вам кажется, что машин гораздо больше. Точно также с концепциями. Вам покажется, что у вас стало больше концепций в уме. А в действительности концепций не стало больше, вы просто впервые начали осознавать этот поток концепций в своём уме, наблюдать, как он проходит, течет в вашем уме.

Вторая стадия называется «продолженная установка». Это означает, что благодаря подобной тренировке, если вы будете вновь и вновь практиковать эту медитацию, вы сможете продолжать удерживать ум на объекте вдвое дольше, чем раньше, то есть вы сможете пребывать на объекте без блуждания и вялости или притуплённости ума уже в течение двух минут. На этом этапе у вас возникнет опыт, ощущение того, что ваши концепции начали успокаиваться. Они как бы приостановили свой бег, сделали передышку. То есть ваши концепции стали гораздо менее активными, чем раньше. Вторую стадию вы достигаете на основе силы обдумывания.

Что здесь означает сила обдумывания или сила размышления? Сейчас я объясню девять стадий в сочетании с шестью силами, объясню, как они связаны между собой, их взаимосвязь. Первую стадию вы достигаете, опираясь на силу слушания. Вторая стадия основана на силе размышления или силе обдумывания. Здесь вы снова и снова думаете об объекте медитации, и в силу этого обдумывания, размышления об объекте медитации вы достигаете второй стадии. Что означает думать об объекте медитации? Вы просто думаете о нём подобно тому, как ребёнок смотрит на картину. Скажем так, вы просто созерцаете образ Будды.

Вы рассматриваете образ Будды не так, как смотрит на статую торговец. А как торговец будет смотреть на эту статую? Концентрируясь на образе или на статуе Будды, он прикидывает: «Сколько лет этой статуе, сколько она стоит, где я могу её продать, сколько я получу денег», – всё это блуждание ума. Ошибкой является и чрезмерно восторженное состояние, когда вы думаете: «Будда меня благословит. Сейчас Будда будет давать мне учение. Может быть, я понравлюсь Будде, он мне будет улыбаться». Когда вы смотрите на статую Будды, то вы должны смотреть, созерцать ее так, как ребёнок смотрит на картину. Для него это просто картина и всё, никаких вторичных мыслей о том, кто написал эту картину и так далее, у него не возникает.

Просто пребывайте на объекте медитации, созерцайте образ Будды, как ребёнок картину, просто пребывайте на этом образе. Не пытайтесь пресечь свои концепции, вы не сможете их пресечь. Концепции подобны волнам, остановить волны вы не можете. Но и не следуйте

за концепциями. Когда концепции возникают, позвольте им возникать. Вам нужно просто пребывать на объекте медитации, а концепции будут сами возникать и сами исчезать. Они будут подобны письмам на воде. Если кто-то попытается что-то написать на воде, то уже в следующее мгновение его надпись исчезнет. Если же в момент возникновения концепций вы попытаетесь их пресечь, задавить либо последуете за ними, то ваши концепции превратятся в надпись на камне.

Когда вы смотрите по телевизору какую-нибудь интересную передачу или футбольный матч, ваша концентрация великолепна. Если, когда вы смотрите телевизор, рядом с вами, допустим, кричат дети или кто-то вам что-то говорит, то вы слышите звуки, но вы не слушаете то, что они говорят, вы не следуете за этими словами. Вы однонаправленно сосредоточены на одном объекте. Если вы увлечены телепередачей, то вам могут говорить всё, что угодно. Вы это всё слышите, но вы не слушаете, вы не концентрируетесь на этом, вы сосредоточены только на одном – на телеэкране, на который вы смотрите. Это называется слушание без удостоверения. То есть вы не удостоверяете умом то, что слышите, потому что вы однонаправленно сосредоточены на другом объекте.

И таким же образом, если во время вашего однонаправленного сосредоточения на объекте медитации, у вас будут возникать другие, посторонние мысли, не интересуйтесь ими, не пресекайте их, но и не следуйте за ними. И тогда они исчезнут сами по себе. Эти концепции будут исчезать, не помогая и не мешая вам. Сейчас для вас важнее всего именно эти советы, потому что сначала вам нужно пройти через это. Главный пример – это ребёнок, смотрящий на картину. Не забывайте эту аналогию. Ещё один пример: ваша концентрация должна быть подобна тонкой хлопковой нити, мягкой, но крепкой.

Не следуйте за своими концепциями, но и не пресекайте их. Просто сосредоточьтесь на объекте медитации, и тогда концепции будут исчезать сами собой, как надпись на воде. Запомните эту аналогию: «надпись на воде», «письмена на воде». Ещё один пример: «подобно птице, летящей в небе». Когда птица летит, она не оставляет в небе никаких следов. И точно так же, когда у вас в уме возникает концепция, она должна исчезнуть, не оставив никаких следов, подобно птице, летящей в небе.

Концепции подобны волнам. Волна возникает из-за ветра. Остановить волну руками невозможно, потому что с каждым новым порывом ветра будут возникать новые волны. Как же вы можете остановить их? Итак, волны возникают из-за ветра. Здесь под волнами следует понимать концепции, а под ветром – следование за своими концепциями. Концепции возникают из-за следования за концепциями. Как они возникают? Сейчас я вам объясню. Например, вы сидите, медитируете, концентрируетесь. Если вы голодны в это время, неожиданно у вас возникает образ еды, картинка еды. И после этого вы уже говорите: «Какой приятный запах! Как давно я не ел такой еды. Сейчас я закончу медитацию и приготовлю эту еду. Ой, а у меня нет такого-то ингредиента. Когда я закончу медитацию, мне надо быстренько сбегать в магазин и купить это».

Вот это и называется следованием за концепциями, в этом случае волны концепций никогда не прекратятся. Это лишь один небольшой пример, на самом деле существует множество других примеров. Если в момент возникновения какой-либо концепции, вы сразу же за неё уцепитесь и продолжите следовать ей, то породится целая цепочка концепций. Итак, не следуйте за концепциями, но и не прогоняйте их от себя, не говорите себе: «Мысли о еде не приходите!» Просто скажите: «Моя главная цель – это объект медитации, и я буду просто пребывать на объекте медитации».

В одном уме не могут одновременно возникнуть две мысли. Если вы будете держаться за образ Будды, продолжать удерживать образ Будды, то все прочие мысли о еде и тому подобном будут возникать и тут же сами исчезать. Они будут исчезать сами благодаря тому, что вы продолжаете удерживать образ Будды. Не следуйте за этими посторонними концепциями и мыслями, следуйте лишь за своим пребыванием, продолженным пребыванием на объекте медитации. Если вы будете действовать таким образом, то со временем у вас возникнет опыт переживания того, что ваши концепции уменьшились, они как бы решили отдохнуть или сделали передышку.

Итак, ваша концентрация становится лучше, и вы достигаете второй стадии, которая называется «продолженной установкой». На этой стадии вы способны концентрироваться на объекте медитации в течение двух минут без блуждания и притуплённости ума. На первой и на второй стадиях вы вынуждены всё время обновлять свою внимательность, то есть вы не можете сохранять прежнее внимание на объекте, вы всё время должны зарождать это внимание заново.

Третья стадия называется «повторная установка ума». Ваша внимательность подобна нити определённой длины, например, на первой стадии она у вас такой-то длины, на второй стадии, для двухминутной концентрации вам требуется нить внимательности большей длины. Когда эти две минуты истекут, вы должны заново устанавливать внимание. То есть вы должны открывать глаза и потом приступать с новым вниманием, с новой внимательностью уже к новой установке объекта. Вы не можете продолжать ту же самую нить внимательности. Достигнув второй стадии шаматхи – способности сохранять концентрацию в течение двух минут, – вы должны пытаться продлить эту концентрацию.

Третья стадия называется «повторная установка» или «переустановка ума». Это означает, что вы продлеваете двухминутную нить своей внимательности, вы как бы привязываете к ней ещё один отрезок, чтобы нить удлинилась, вы связываете короткие отрезки, чтобы получить одну длинную нить. Это называется переустановка или повторная установка, но смысл такой: вы соединяете, например, вагоны поезда, вы присоединяете к составу вагон, ещё один, для того, чтобы состав стал длиннее. Итак, достигнув второй стадии шаматхи, вы должны пытаться продлить период концентрации, то есть удерживать объект пятнадцать минут, а затем, после небольшой паузы, ещё пятнадцать минут без перерыва старайтесь удерживать сосредоточение на объекте.

Разница между первой и второй стадиями в том, что на второй стадии вы можете удерживать концентрацию на объекте в два раза дольше, чем на первой, удваиваете этот период сосредоточения. Разница между второй и третьей стадиями заключается в длительности возникающих периодов блуждания ума. На второй стадии, когда ум отклонился в сторону, начал блуждать, вам требуется определённое время, чтобы вернуть его назад к объекту и продолжить концентрацию на объекте. На третьей стадии этот период возникающего блуждания уже будет гораздо более кратким. Как только ум уходит в сторону, вы сразу же возвращаете его на объект, то есть промежутка нет, и ваша концентрация занимает больше времени.

Третьей стадии вы достигаете уже силой внимательности. Когда ваша внимательность становится всё сильнее и сильнее, вы достигаете третьей стадии. Нить вашей внимательности, вашего внимания всё увеличивается и увеличивается, становится длиннее и длиннее, и вы достигаете третьей стадии.

Теперь четвёртая стадия. Благодаря тому, что вы будете продолжать медитацию, ваша внимательность будет неуклонно укрепляться. На третьей стадии вы уже будете способны

удерживать сосредоточение 15, 20, 30, 40 минут без перерыва – это всё относится к третьей стадии. Итак, двадцать минут концентрации относятся к третьей стадии. И если вы способны удерживать концентрацию сорок минут, то это всё ещё третья стадия, хоть и более высокий её уровень. На третьей стадии вы можете концентрироваться без перерыва и час, и полтора часа. Вы должны очень хорошо запомнить, в чем заключаются все стадии.

Когда вы обретёте способность удержать сосредоточение на объекте без каких-либо перерывов столько времени, сколько захотите, и вашу концентрацию уже не будет нарушать грубое блуждание ума, вы достигнете четвёртой стадии медитации, это будет означать переход на четвёртую стадию шаматхи. На этой стадии вы можете без перерыва удерживать сосредоточение уже три, четыре часа. Если вы уже обрели способность держать концентрацию на объекте двадцать минут, то вы можете удерживать её и сорок, и сорок пять минут, и час. То есть, когда перейдён рубеж в двадцать минут, вы уже способны держать концентрацию и в течение часа. Но это ещё не четвёртая стадия. На четвёртой стадии уже нет никакого грубого блуждания ума, и для вас уже невозможно потерять объект медитации. На этом этапе вы переходите на четвёртую стадию.

Третья и четвёртая стадии достигаются на основе силы внимательности. На этой стадии вы достигаете совершенства внимательности, то есть ваша внимательность достигает совершенства. Взглянув на изображение, мы видим, что на первой стадии у слона немножко побелела голова, появилось белое пятно на голове. На второй стадии это белое пятно на голове у слона несколько увеличилось, то есть пребывание ума стало более длительным. На третьей стадии уже четверть тела слона стала белой. На четвёртой стадии, как видно на этой картинке, вы – монах – находитесь уже перед слоном, а не следуете за ним. Это означает, что на этой стадии грубая форма блуждания уже пресечена. Это означает, что вы уже обрели контроль над своим умом, то есть вы уже идёте впереди, а слон следует за вами.

Вы должны понимать, что когда вы достигнете четвёртой стадии, ваша внимательность станет совершенной. На этой стадии уже невозможно потерять объект медитации. Во время медитации у вас могут возникать тонкие формы блуждания и притуплённости ума, но потерять объект медитации, потерять концентрацию на объекте вы уже не можете. Обретение такой способности – это знак того, что вы достигли четвёртой стадии. Вам уже не надо будет спрашивать у своего Духовного Наставника, достигли вы четвёртой стадии или нет. Также вам не надо обращать внимания на свои сны, думать: «Мне приснился такой сон, может быть, это знак того, что я достиг четвёртой стадии».

Стадии продвижения к шаматхе не имеют никакого отношения к вашим сновидениям. Ваши сны никоим образом не связаны с вашей практикой шаматхи, и гадания тоже не имеют отношения к шаматхе. Вы можете судить о том, какой стадии вы достигли на основе знаков, которые возникают у вас в вашем личном опыте, в вашей личной практике. Поэтому очень важно знать границы, отделяющие одну стадию от другой.

Чем отличается первая стадия от второй? Временем пребывания ума на объекте. На первой стадии вы можете сохранять концентрацию одну минуту, на второй стадии это время удваивается. В чём разница между второй стадией и третьей? Это время блуждания ума в сторону от объекта. На второй стадии вы способны удерживать концентрацию на объекте в течение двух минут, но потом возникает блуждание ума, и вы не можете сразу же вернуть ум к объекту, на объект. А на третьей стадии, как только возникает блуждание ума, вы сразу же переустанавливаете свой ум на объекте. Следовательно, ваша концентрация длится уже дольше, ваша внимательность сохраняется дольше. На этой стадии, при возникновении блуждания ума, вы сразу же моментально переустанавливаете ум, потом

опять возникает блуждание, опять моментально переустанавливаете. Очень большую роль здесь играет внимательность.

По мере того как ваша внимательность укрепляется и укрепляется, становится всё лучше, всё сильнее, вы постепенно доходите до совершенства своей внимательности, доводите ее до совершенства. И когда она достигает совершенства, вы достигаете четвёртой стадии.

Если вы практикуете тантру, то, когда вы достигнете четвертой стадии шаматхи, тантрические реализации начнут приходить к вам гораздо быстрее, именно благодаря этому. На четвёртой стадии вы уже можете выполнять кое-какие практики дзогрима, шести йог Наропы, даже дзогрим Ямантаки. Например, вы сосредоточиваетесь на пупочной чакре, удерживаете сосредоточение на кратком «а» (а-тунг), эта практика становится доступной вам. Как говорится, у центрального канала есть десять так называемых дверей, то есть это те двери, через которые ветры могут войти в центральный канал. Одна из этих дверей – это пупок, пупочная чакра. Другая находится в межбровье, одна в горле, одна в сердце. Я не могу, не имею права слишком подробно рассказывать об этом.

Здесь действует следующий естественный механизм: если вы обрели способность четыре часа держать концентрацию без блуждания ума, вы можете четыре часа концентрироваться на кратком слоге «а» (а-тунг) в своей пупочной чакре, и в результате этой четырёхчасовой концентрации ветры естественным путём войдут в ваш центральный канал через пупочную чакру. Это естественный процесс. А когда ветры соберутся в вашем центральном канале, растворятся в центральном канале, вы пройдёте через восемь видимостей, предшествующих моменту смерти, сопровождающих процесс умирания, и в итоге вы дойдёте до ясного света. Вам не надо будет своим грубым умом пытаться понять, что есть ясный свет, где ясный свет, пытаться постичь ясный свет грубым умом. Когда вы пройдёте через эти восемь стадий растворения, в итоге вы увидите ясный свет, как он есть, обнажённый ясный свет напрямую.

В тантре объясняются две различные техники обнаружения ясного света. Первые наставления называются прямыми наставлениями о ясном свете, вторые – косвенными наставлениями о ясном свете. Но главная цель и той, и другой техники – это идентифицировать или распознать ясный свет. А ясный свет – это наитончайший, сверхтонкий ум, который обладает невероятной силой и мощью. Его сила подобна силе ядерного оружия. Когда вы используете атом, то это очень мощное средство в ваших руках. Точно также, когда вы научитесь использовать ясный свет, это будет мощнейшим средством борьбы с вашими омрачениями.

Какова наша основная цель? Наша основная цель – уничтожить омрачения, одержать победу над омрачениями. Но постижения одной лишь условной или относительной природы ясного света недостаточно. Самая главная ваша цель заключается в том, чтобы этот ясный свет ума познал пустоту. Вы должны познать пустоту этим ясным светом, тогда вы обретёте абсолютное противоядие от омрачений. Прямые наставления об обнаружении ясного света можно сравнить со следующим примером. Например, на улице много людей, и среди них находится ваша мать. Но очень многие люди внешне похожи на вашу мать. Мать здесь символизирует ясный свет. Духовный Наставник указывает вам на вашу мать и говорит: «Вот она». Но вам всё равно очень трудно увидеть, где ваша мать, на которую он указал, потому что рядом с ней находится очень много других, похожих на неё, людей.

А косвенный способ объяснения или косвенная техника обнаружения ясного света – это указание, что таким-то вот способом, таким-то путём вы можете достичь растворения всех ветров в центральном канале. Это всё равно, что всех людей, находящихся на улице, кроме

вашей матери, развести по домам. Когда они все разойдутся по домам, на улице останется только одна женщина – это ваша мать, и вы увидите её напрямую. Это называется косвенные наставления, ведущие к ясному свету. Они очень надёжны, никакого риска в них нет.

Прямые наставления о ясном свете можно уподобить океану. Например, вы никогда в жизни не видели океана, вы не видели даже озера. При этом вам говорят, что океан – это огромный водоём, где очень много воды. Но вы, не зная о том, что такое океан, не зная даже о том, что такое озеро, можете перепутать океан с озером. Существует множество озер разного размера, и какое-нибудь большое озеро вы можете принять за океан. А косвенные наставления о ясном свете подобны тому, что вместо того, чтобы описывать, как выглядит океан, которого вы никогда не видели, вам говорят: «Следуй по такому-то каналу, потом по такому-то, потом следуй туда, тогда ты достигнешь океана». И там вы напрямую сможете увидеть, что такое океан, узнать, как он выглядит. Вам дают указания, как его достичь.

Таким образом, в шести йогах Наропы не объясняется подробно, как выглядит ясный свет, и что это такое, но там даются подробные техники достижения ясного света. Когда вы впервые увидите океан сами, своими глазами, вы тоже не сможете в точности объяснить другим людям, как выглядит этот океан. Вместо того чтобы пытаться объяснить другому человеку вкус мёда, вы можете просто сказать ему: «Иди туда-то, там увидишь банку мёда. Открой ее и попробуй мед, тогда ты поймёшь, какой он на вкус».

Поэтому я очень уважаю и почитаю именно косвенные наставления о достижении ясного света. Прямые наставления я тоже очень ценю, но для нас, в нашей нынешней ситуации, более надёжны именно косвенные наставления. Конечно, люди, у которых есть очень мощные благие отпечатки, могут быть исключением. Духовный Наставник объясняет им, что такое ясный свет, и они сразу же, благодаря только одному этому объяснению, могут распознать и идентифицировать на своём опыте ясный свет. Но и у них тоже нет никакой гарантии, что они точно смогут определить ясный свет, распознать ясный свет, нет каких-то критериев, на основе которых можно сказать с уверенностью, что они его познали. А чувства очень обманчивы, не доверяйте своим чувствам, своим ощущениям, обязательно должен быть некий критерий.

Например, если вы оказались в лесной чаще, то у вас может появиться сильное чувство, что запад, западное направление прямо перед вами, вам надо идти вперед, тогда вы будете двигаться на запад. Но оказывается, что вы идёте в противоположную сторону. В действительности запад у вас за спиной, а вы говорите: «Нет, я чувствую, что это запад, потому что в моём воображении запад – именно это направление!» И, поскольку у вас очень сильное представление, в своём воображении вы очень сильно верите, что это запад, вам кажется, что вы идёте на запад. Итак, в лесу очень важен компас. Только по компасу вы определите, в каком направлении вы движетесь. Все инструкции, которые я вам даю: о первой стадии, о второй стадии, в чём различия между ними, – всё это как компас, по которому вы можете понять, где находитесь. Это бесценные учения, но сейчас они постепенно приходят в упадок.

На пятой стадии из-за слишком большой погружённости ума внутрь возникает притуплённость ума или вялость. На четвёртой стадии ваша внимательность достигает совершенства, и у вас уже нет грубой формы блуждания ума. По мере того как вы продвигаетесь в своей медитации, достигаете четвертой стадии, у вас исчезает грубая форма блуждания ума, но проявляется грубая форма притупленности ума. Поэтому, когда вы достигнете четвертой стадии, вам нужно немножко усилить концентрацию на объекте,

сделать её крепче именно для устранения грубой формы притуплённости ума. Устранив грубую форму притуплённости, вы достигнете пятой стадии.

На пятой стадии у вас не остаётся грубой формы притуплённости ума, но остаётся тонкая форма притуплённости. И здесь нам предстоит применять противоядия для устранения конкретной тонкой формы притуплённости, вялости ума. На пятой стадии основная опасность состоит в том, что тонкую форму притуплённости ума можно легко перепутать с чистой концентрацией. И здесь приводится такой пример: если вы спутаете вора со своим другом, охраняющим ваш дом, то вам будет очень трудно удержать вора от воровства в вашем доме, предотвратить кражу. То есть если вы думаете, что этот вор на самом деле ваш друг, который является вашим охранником, то вы выпускаете его в свой дом и запираете дверь на ключ. Это называется принять ошибку в медитации за хорошее качество своего ума. Это очень опасно. Поэтому, как я вам уже говорил, вы должны уметь распознавать тонкую форму притуплённости ума. На пятой стадии вы должны делать больший упор на устранение тонкой притуплённости ума.

На этой стадии вам очень опасно расслабляться, не расслабляйтесь! Не раскидывайте крылья и не расслабляйтесь, а то упадёте. Постоянно остерегайтесь тонкой притуплённости ума, делайте объект медитации чётче, ярче, усиливайте свою концентрацию на этом объекте. Бдительность должна работать здесь всё время. Вы должны запомнить, что на пятой стадии вы свободны от грубой притуплённости ума. А когда вам удастся устранить тонкую форму притуплённости ума, вы достигнете шестой стадии.

На шестой стадии уже нет тонкой формы притуплённости ума. И пятая, и шестая стадии зависят от силы бдительности. На шестой стадии из-за интенсивности вашего сосредоточения на объекте, из-за крепости удержания объекта возникнет тонкое блуждание ума. Когда тонкая форма блуждания ума уже будет пресечена, не будет больше появляться, вы достигнете седьмой стадии.

На седьмой стадии тонкие формы блуждания и притуплённости продолжают возникать, но это происходит очень, очень редко. Здесь вы просто должны быть осторожны, потому что в целом на седьмой стадии тонких форм притуплённости и блуждания уже не возникает. Но если вы будете неосторожны, они могут возникнуть, поэтому вам просто надо не допускать их возникновения. На седьмой стадии вы просто должны остерегаться тонких форм блуждания и притуплённости ума. На седьмой стадии ваше равновесие ещё непрочное, довольно шаткое, и оно может нарушиться, если вы не будете осторожны. Когда вы достигнете восьмой стадии, вам уже не надо будет остерегаться тонких форм притуплённости и блуждания ума, потому что на этой стадии они уже вообще не будут возникать.

Седьмую и восьмую стадии вы обретаёте на основе силы усилия, то есть вам требуется некоторое усилие для достижения этих двух стадий. На седьмой и восьмой стадиях вам уже не нужны ни внимательность, ни бдительность, вам необходима только сила усилия. Если на седьмой или восьмой стадии вы будете постоянно применять бдительность, применять противоядие – это как раз будет ошибка применения противоядия тогда, когда применять его уже не нужно. На седьмой и восьмой стадиях используется только усилие, сила усилия, то есть некоторая осторожность.

Когда вы достигаете восьмой стадии, в начале этой стадии вам требуется приложить некоторое усилие для того, чтобы войти в состояние концентрации на объекте, а потом ваша концентрация продолжается спонтанно и свободно, без каких-либо усилий. В коренных текстах сказано, что на восьмой стадии не нужна никакая бдительность. Можно

сказать, что на седьмой стадии небольшая бдительность все еще необходима, так как проявление осторожности – это тоже бдительность. Но поскольку на восьмой стадии уже не возникают никакие тонкие формы притуплённости и блуждания ума, то здесь вам уже не нужна бдительность.

На восьмой стадии сначала вам необходимо применять очень небольшое усилие для того, чтобы войти в состояние концентрации, медитации. Но потом, по мере того как вы осваиваетесь, вновь и вновь и пребываете в медитации, какие-либо усилия становятся вам не нужны, ваша медитация уже является спонтанной. Вы уже можете войти в состояние сосредоточения спонтанно, без малейших усилий.

Возьмём, к примеру, заучивание какого-нибудь текста наизусть: до тех пор, пока вы не запомните его безупречно, вам нужно будет прикладывать какое-то усилие для того, чтобы вспоминать его. То есть вы всё время прилагаете какое-то усилие, чтобы вспоминать слова этого текста, вспомнить, что следует за этим, за этим, за этим. Но когда вы заучили его безупречно, в совершенстве, то вы можете воспроизвести его спонтанно, то есть вы воспроизводите этот текст по памяти уже без малейших усилий. И точно также, когда вы достигнете девятой стадии, состояние концентрации будет возникать у вас совершенно спонтанно, вхождение в сосредоточение будет спонтанным. Девятую стадию вы обретаёте, достигаете в силу привычки, привыкания. После достижения восьмой стадии, в силу привыкания к объекту медитации, вы переходите на девятую стадию. Девятая стадия называется «поглощение».

Первая стадия называется «установка ума», вторая стадия – «продолженная установка», третья стадия – «повторная установка», «установка заново» или «переустановка», четвёртая стадия – это «близкая установка», пятая стадия – это «подчинение», шестая стадия – «умиротворение», седьмая стадия – «полное умиротворение», восьмая стадия – «однаправленность» и девятая стадия – это «поглощение». Если вы понимаете эти термины, то они сами будут напоминать вам о смысле каждой стадии.

Теперь вспомним про шесть сил. Первая сила – это сила слушания, вторая сила – сила размышления, третья – сила внимательности, четвёртая – сила бдительности, пятая – сила усилия и шестая – сила привыкания. Сейчас я вам сжато повторяю, то, что объяснял раньше, говорю тоже самое, но сжато. Первая сила – сила слушания – поможет вам достичь первой стадии. Вторая сила – сила размышления – поможет вам достичь второй стадии. Третья сила – сила внимательности – поможет вам достичь третьей и четвертой стадий. Четвёртая сила – сила бдительности – поможет вам достичь пятой и шестой стадий. Пятая сила – сила усилия – поможет вам достичь седьмой и восьмой стадий. И шестая сила – сила привыкания – поможет вам достичь девятой стадии.

Далее, различают четыре способа вступления в сосредоточение. Они помогут вам понять, каким образом приступать к сосредоточению. На первой и второй стадиях вы должны входить в состояние сосредоточения с применением силы. Первый способ вступления в сосредоточение – вступление с применением силы, то есть не расслабленно, а подталкивая себя к этому. Но не слишком сильно подталкивайте, так чтобы не сломать чашку, хотя и достаточно сильно. На первой и второй стадиях очень важно не расслабляться, постоянно себя подталкивать, постоянно применять силу.

Все эти учения – это подлинные учения Будды Шакьямуни, Будды Майтреи. Это не учение ламы Цонкапы. Нет никаких гелугпинских, ньингмапинских, кагьюпинских учений, все эти учения – учения Будды. Очень важно опираться на коренные тексты. Когда все четыре школы объясняют какие-либо учения, они обязательно должны ссылаться на коренные

тексты. Все время должны даваться ссылки на слова Будды Шакьямуни, на слова Майтреи, ссылки на первоисточники. Либо должны быть ссылки на великих учителей монастыря Наланды, потому что это источник чистых цитат. То же самое в науке, в науке не признаются неподтвержденные теории, не основанные на фактах, высказанные не авторитетными специалистами. Наука основана на системе знаний, традиционных знаний, которые накапливались веками. Это наследие трудов множества ученых, это коллективное наследие многих тысяч ученых.

На стадиях с третьей по седьмую используется второй способ вступления в медитацию – это вступление с перерывами. Поскольку на этих стадиях в уме все время возникает то блуждание, то притупленность, это прерывает вашу концентрацию. Поэтому медитация должна быть с перерывами, должна сопровождаться перерывами. То есть вы не должны весь день проводить в концентрации. На высоких стадиях сосредоточения вы можете медитировать хоть весь день, для вас он пролетит как десять минут. На восьмой стадии вы вступаете в медитацию без перерыва, потому что на восьмой стадии тонкие формы блуждания и притупленности уже просто не могут возникнуть в вашем уме. Тему четырех способов вступления в медитацию закончим в следующий раз.

Когда я закончу наставления по шаматхе, я сразу же продолжу учение по Ламриму. Так что в следующую среду, когда у нас будет учение по шаматхе, мы сначала закончим тему, которую мы сегодня не успели завершить, а потом я сразу же перейду к дальнейшим учениям по Ламриму. Это будет продолжение подробных комментариев к первому тому Ламрима. То есть это будет повторение тех комментариев, которые я давал в Курумкане, многие мои ученики не смогли поехать в Курумкан и получить это учение. А для тех людей, которые уже слышали эти комментарии, будет полезно прослушать второй раз, потому что у вас будет ощущение, что вы получаете какие-то новые комментарии, не будет ощущения, что вы это уже слышали.

Один великий мастер, прослушав комментарии на Ламрим в тридцать седьмой раз, сказал: «Вот теперь-то я, наконец, понял учение Ламрим». А когда вы полностью поймете учение Ламрим, это будет означать, что вы полностью поняли все учение Будды. Это невероятное достижение. При этом вы будете понимать все тонкие механизмы: как породить отречение, как породить бодхичитту, как обрести мудрость, познающую пустоту. Все учение Ламрим представляет собой эти три основы пути. А три основы пути нужны нам для того, чтобы полностью устранить из ума все омрачения. В противном случае омрачения никогда не покинут ваш ум.

Омрачения нельзя просто взять, собрать и выбросить из ума, вы не сможете это сделать. Поэтому вы должны культивировать в себе противоядия от омрачений, необходимые для того, чтобы устранить их из ума. При этом ваша основная цель, основная цель вашей практики заключается в том, чтобы устранить из ума все свои омрачения. Всё учение сутры и тантры предназначено для того, чтобы полностью и бесповоротно удалить устранить из ума все омрачения. Это бой с омрачениями, сражение с омрачениями. А тот, кто полностью победил в себе омрачения, называется архатом или победителем врага. То есть ваш истинный враг – это ваши омрачения. Архат означает победитель врага. Настоящий враг – это ваши омрачения, именно они обманывали вас с безначальных времен и до сих пор это делают. Поэтому не довольствуйтесь прослушиванием комментариев на Ламрим один, два, три раза. Вы должны слушать эти наставления снова и снова.