

Как обычно, сначала развейте в себе правильную мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Вы должны понять, что лучший способ помочь всем живым существам – это сначала укротить свой собственный ум. И первый шаг в укрощении ума – это медитация шаматха. Если говорить о каких-либо высоких реализациях, то их невозможно достигнуть без реализации шаматхи. С помощью шаматхи все остальные высокие реализации можно породить в себе гораздо быстрее. Даже если вы обретете только четвертую стадию, то, опираясь на это, вы уже можете достичь каких-то других реализаций.

Слушайте это учение со следующими мыслями: «Сегодня я получаю учение по медитации шаматха, и да смогу я, благодаря этому, по-настоящему медитировать на шаматху и достичь реализации в нынешней жизни, либо в одной из будущих жизней». И я во время нашей вступительной молитвы тоже молюсь о том, чтобы благодаря слушанию этого учения, в будущем вы смогли достичь реализации шаматхи, реализации бодхичитты и мудрости познающей пустоту. Когда Духовный Наставник искренне молится за вас, он становится своего рода посредником, медиумом, через которого вас достигает благословение всех будд и бодхисаттв, так что для вас в этом большое преимущество.

В том, что касается вашей медитации, вам очень важно получить благословение своего Духовного Наставника, которое несет в себе благословение всех будд. В противном случае в вашей медитации будет постоянно возникать множество препятствий, и вы не сможете достичь реализаций. Вы также должны понимать, что в будущем, когда на основе этих лекций по шаматхе выйдет книга, вы, прочитав эту книгу, теоретически сможете понять, как достичь шаматхи, но практически, если вы будете медитировать, опираясь только лишь на эту книгу, без опоры на Учителя, вы не сможете реализовать шаматху. Это нельзя сделать на основе только лишь книги. Очень важно получать живую передачу этого учения, этих наставлений от Духовного Наставника, который передает вам их с каким-то чувством, с живыми эмоциями, и когда вы получаете устную передачу, у вас также порождаются необходимые чувства. Вот это очень важно.

Поэтому вы должны понимать, что живая передача учения – это очень и очень важно. В Тибете есть множество книг по Дхарме, когда я их читаю, я могу понять их смысл, но, несмотря на это, у меня есть тринадцать Духовных Наставников. Они мне необходимы для того, чтобы получать от них передачу, живую, устную передачу всех этих учений и наставлений. Я знаю тибетский язык, у меня есть доступ к большому количеству книг, я могу их читать, понимать, но у меня при этом не один Духовный Наставник. Я не говорю, что у меня только один Духовный Наставник и больше мне не нужно, у меня их тринадцать. Это необходимо, потому что для практики тибетского буддизма очень важно получать прямую передачу учений от своего Духовного Наставника, живую передачу учений. Очень важно в равной степени почитать всех своих Духовных Наставников, видеть их как единое целое.

Одного или двух из них вы можете считать своим коренным Учителем, то есть Учителем, который наиболее добр к вам. Того Учителя, который проявляет к вам наибольшую доброту, вы можете считать своим коренным Духовным Наставником. У Атиши было очень много Духовных Учителей, но своим коренным Учителем он считал Серлингпу, потому что именно Серлингпа дал ему учение по порождению бодхичитты. Именно благодаря Серлингпе Атиша смог породить в себе бодхичитту.

Теперь вернемся к теме шаматхи. Я уже объяснил вам, в чем состоят пять ошибок медитации. Основная цель шаматхи – это устранение этих пяти ошибок медитации. Для устранения этих пяти ошибок медитации нужно применять восемь противоядий, и я уже

рассказал вам, в чем заключаются эти восемь противоядий, устраняющие из вашего ума пять ошибок медитации. Я приводил следующую аналогию: ваш ум подобен телевизору. Когда все каналы в телевизоре перепутаны, когда он плохо показывает, это означает, что в телевизоре есть какие-то неполадки. В телевизоре нашего ума в настоящее время показывает только один канал, да и тот очень плохо, неясно. А иногда возникает совмещение этого канала с каким-то другим, и таких людей мы называем ненормальными.

Возможности телевизора нашего ума необычайны, его можно настроить на миллионы каналов. Он может видеть прошлое, будущее, он может одновременно познавать все феномены, все явления. Таков потенциал телевизора нашего ума. Когда мы полностью устраним из телевизора своего ума все ошибки и неполадки, все недостатки, омрачения, потенциал нашего ума сможет полностью развиться. Наш ум обретет всеведение, станет всеведущим умом Будды. Но для того, чтобы достичь этой цели, в первую очередь, нам нужно устранить пять ошибок медитации. А для этого необходимо применять восемь противоядий. Я уже давал вам учение о том, как применять восемь противоядий от пяти ошибок. Эти наставления основаны на учениях, которые были переданы Буддой Майтреей.

Если вы практикуете тантру, Махамудру, Дзогчен, вы должны делать это в первую очередь на основе понимания того, в чем состоят эти пять ошибок медитации, в чем состоят восемь противоядий от них, как устранять ошибки медитации из своего сознания. Только тогда ваша практика будет подлинной, в противном случае практика будет неполной, незавершенной. В учениях тантры нет подробного изложения темы ошибок медитации и противоядий от них. Подразумевалось, что, когда вы подходите к изучению тантры, вы уже имеете этот фундамент в уме. Также и в университетских курсах нет множества базовых предметов, так как предполагается, что вы уже изучили их в школе.

Помимо этого, вы должны понимать, в чем состоят девять стадий, через которые вы продвигаетесь вперед в своей медитации шаматха, в своей однонаправленной концентрации. Я уже объяснил вам, в чем состоят все эти девять стадий. Также я объяснил вам, в чем состоят шесть сил, которые помогут вам продвигаться от первой стадии ко второй, третьей и так далее. Если вас действительно серьезно интересует развитие шаматхи, вы должны знать все эти вещи наизусть. Вы должны помнить, в чем состоят пять ошибок, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил. Также очень важно знать четыре способа вступления в медитацию. Когда вы будете знать эти четыре способа вступления в медитацию, вы также будете знать, как заниматься медитацией, как приступать к медитации.

Первый способ называется «вступление в медитацию через усилие». На первой и второй стадиях вы должны приступать к медитации с усилием, с применением силы. Находясь на первой и второй стадиях, не приступайте к медитации расслабленно, это очень большая ошибка. Расслабленность, спонтанность, все это имеет место лишь на высших – на восьмой и девятой – стадиях. Действуйте подобно орлу. Для того чтобы взлететь, орел сначала должен работать крыльями. И когда орел уже взлетел высоко в небо, то только тогда, находясь высоко, он должен парить спонтанно, свободно. Если он будет продолжать махать крыльями, то это может нарушить спонтанность его парения. Итак, если вы уже на первой и второй стадиях шаматхи попытаетесь пребывать в свободном полете, в расслабленности, в естественности, то вы уподобитесь орлу, который широко развел крылья и парит, сидя на земле. Это очень большая ошибка.

Итак, вы должны понять, что на первой и второй стадиях, как говорил Будда Майтрея, как говорили другие Учителя, вы должны приступать к медитации с сильной внимательностью, с сильной бдительностью и с сильной решимостью, то есть ни о какой расслабленности, ни

о какой спонтанности тут речи быть не может. Миларепа, когда только начал развивать шаматху, ставил себе на голову масляный светильник. Для чего он был нужен? Для того чтобы не расслабляться, для того чтобы он мог поддерживать в себе бдительность, потому что стоило ему чуть-чуть склонить голову вперед, как светильник слетел бы с его головы.

В практике шаматхи длительность медитации не столь важна, самое главное здесь – качество медитации. Даже если вы медитируете краткое время, но делаете это с ясным умом, с остротой ума, с хорошими внимательностью и бдительностью, ваш прогресс будет быстрым. А если вы долго сидите в позе медитации, но в это время пребываете как бы в полусне, наполовину медитируете, наполовину спите, клюете носом, плюс какая-то часть вашего ума блуждает туда-сюда и думает об объектах желаний, то вы можете медитировать хоть десять лет, никакого прогресса у вас не будет.

Второй способ вступления в медитацию. Это вступление в медитацию с перерывами. И подобный способ применяется с третьей стадии по седьмую включительно. Но при этом на этих стадиях остается верным и первый способ, то есть вступление в медитацию должно происходить с применением усилия, уже не столь большого, как на первых двух стадиях, но все-таки некоторое усилие по-прежнему необходимо. Медитация с перерывами не упоминается на первой и второй стадиях потому, что на этих двух стадиях длительность сохранения концентрации, пребывания в медитации еще слишком мала, поэтому здесь даже не встает вопрос о прерывании медитации чем бы то ни было.

Но когда вы медитируете в течение длительного времени, тогда вы можете сказать: «А теперь я прервусь на некоторое время и отдохну». Когда же вы способны сохранять концентрацию всего одну или две минуты, а все остальное время ваш ум блуждает, то о каких перерывах в медитации здесь можно говорить? Итак, с третьей по седьмую стадии наша медитация называется «медитацией с перерывами», потому что медитация продолжается, несмотря на то, что в ней все время возникают перерывы

Третий способ вступления в медитацию называется «вступлением в медитацию с энтузиазмом». Здесь имеется в виду, что на восьмой стадии вначале вам необходим некоторый энтузиазм, небольшое усилие для того, чтобы приступить к медитации. И этого небольшого энтузиазма в начале медитации уже достаточно, вам больше не потребуется применять никакие противоядия. Вам необходим только этот небольшой порыв, небольшой энтузиазм в начале, а потом уже можно расслабиться.

И последний способ вступления, вхождения в медитацию – это «спонтанное вступление в медитацию». Это уже девятая стадия. На девятой стадии вы должны быть спонтанны, естественны, как орел, который парит высоко в небе. То есть он просто свободно и естественно парит, не применяя никаких противоядий. И тогда вы достигнете шаматхи. На девятой стадии вы должны медитировать спонтанно, расслабленно, естественно, пребывая в равности. Подобная медитация приведет вас к реализации шаматхи.

Теперь, как вы в итоге можете достичь шаматхи? На девятой стадии, после того как вы проведете некоторое время в этой спонтанной медитации, вы достигнете так называемой податливости тела. Различают два вида податливости и два вида безмятежности. Податливость – это некая комфортность, услужливость. То есть сначала вы достигаете податливости ума или комфортности ума, а это означает, что, сколько бы вы ни находились в медитации, у вас не возникает ни единого некомфортного ощущения. Сначала возникает податливость ума, а через некоторое время на основе податливости ума возникает податливость тела.

Податливость тела означает, что, сколько бы ваше тело ни пребывало в позе медитации, вы не ощущаете ни малейшей боли, ни неприятных ощущений. Даже если вы будете медитировать три-четыре дня, никакой боли в теле вы не почувствуете. Это возможно. И благодаря этой комфортности, податливости вашего тела, через некоторое время вы достигаете безмятежности тела. Это означает, что помимо услужливости и комфортности ваше тело начинает чувствовать умиротворенность и необычайное блаженство, такое блаженное ощущение, которое не может сравниться ни с каким мирским удовольствием. То есть блаженство начинает пронизывать все ваше тело.

Говорится, что благодаря медитации шаматха, когда вы уже подходите к реализации шаматхи, в вашем теле открываются особые нервные каналы, по которым начинает циркулировать особая энергия, и эта энергия как раз и дает переживание такого необычайного блаженства на физическом уровне. Те, кто достиг шаматхи, говорят, что это ощущение безмятежности и блаженства невозможно описать словами, оно неопишимо.

Но, обретая физическую податливость и физическую безмятежность, вы еще не достигаете шаматхи. После этого вы обретаете безмятежность ума. Очень важно понимать все эти фазы. Все эти реализации приходят поэтапно, последовательно. В будущем, если вы не будете знать об этом, вы можете почувствовать какой-то небольшой комфорт, приятное ощущение в теле и подумать: «Я достиг шаматхи». Но это будет ошибочный вывод, потому что на тот момент шаматхи вы еще не достигните.

Запомните: сначала податливость ума, потом податливость тела, потом безмятежность тела, потом безмятежность ума. Это очень легко запомнить: две реализации, связанные с телом, находятся в середине, в начале и в конце – это реализации ума. Сначала комфортность или податливость, далее идет безмятежность. Когда вы обретете безмятежность ума, то не только ваше тело будет ощущать блаженство и комфорт, но и в уме установится необычайный покой, невероятный покой. Даже если вы будете обходиться без пищи в течение пяти-шести дней, будете голодать, вы не будете испытывать от голода никаких страданий. Вы должны понимать, что к еде относится не только грубая пища, то, что мы привыкли называть едой, бывает еще и пища концентрации или самадхи, так называемая пища неоскверненности. Это очень продвинутые, высокие виды пищи.

Считается, что когда эта мировая система только появилась, в самом начале цивилизации люди питались только пищей концентрации или самадхи, они вообще не употребляли грубую пищу. Поэтому от их тел исходил свет, лучи света, они также могли летать из одного места в другое. Но это было очень-очень давно, может быть многие-многие миллионы лет тому назад. Затем их концентрация начала приходить в упадок, ослабевать, потому что у них возникало большое количество умственных загрязнений, омрачений становилось все больше и больше. Привести что-то в упадок очень легко.

В одном тексте написано, что в самом начале люди, жители этого мира выращивали на полях маис и питались маисом. Об этом упомянуто в одном из текстов. Доказать или опровергнуть это логически невозможно, поэтому я не знаю так это или нет. Но с другой стороны, какой смысл писать неправду.

Когда вы только обретаете эту безмятежность ума, она еще несколько нестабильна и чересчур интенсивна, чересчур высока и поэтому тоже может несколько помешать концентрации, нарушить ее. Не совсем помешать, не полностью нарушить, а подобно тому, как если вы легонько подуете на пламя свечи, то оно поколеблется от вашего дуновения. И таким же образом эта слишком интенсивная безмятежность способна чуть-чуть поколебать концентрацию. Но через какое-то время эта безмятежность ума становится более тонкой и

нерушимой, неколебимой. И вот тогда можно сказать, что вы уже достигли шаматхи. Когда вы обретете эту нерушимую, неколебимую безмятежность ума, это значит, что вы обрели шаматху, достигли шаматхи.

А теперь я вкратце повторю вам наставления по шаматхе на основе картины, которую мы уже рассматривали. Итак, в самом низу изображения вы видите монаха. Это вы. Перед монахом идет черный слон. Это ваш ум. Черный цвет здесь символизирует вялость, притупленность ума. Черная обезьяна, которая идет перед слоном, символизирует блуждание вашего ума. Это первая стадия, которая называется «установка ума». Вот этот краешек дома, который вы видите в правом углу картинке, символизирует ваш мирской дом, вашу московскую квартиру, вы вышли из нее, приняв решение развивать шаматху, развивать свой ум. Слева от обезьянки вы видите пламя, огонь. И сам огонь, и его размер символизируют интенсивность усилия, которое нужно прилагать на этой стадии. Здесь изображено большое пламя, сильный огонь. Это означает, что на первой стадии вам необходимы серьезные усилия, вы должны прикладывать большие усилия, не расслабляться.

Нужно ставить свечу себе на голову, как Миларепа, и концентрироваться, то есть делать это необходимо с большим усилием. Подобно канатоходцу в цирке, который должен пройти по канату, не потеряв равновесия. Представьте себе, какая бдительность ему нужна, какая осторожность. Малейшее отвлечение – и он упадет с этого каната. Вот точно такая же бдительность нужна и вам на первой стадии. Если вы будете практиковать именно таким образом, то ваш ум, несомненно, сможет натренироваться. Без применения усилий, без применения силы, в расслабленном состоянии невозможно достигнуть такого результата, вы лишь будете все больше ухудшать, портить состояние своего ума. Но не впадайте в крайности и не идите на какие-то экстремальные усилия. Это тоже неверно. Вы должны понимать, в чем состоит срединный путь в медитации, он подобен тому, как вы держите очень тонкую фарфоровую чашку в руке: не слишком крепко – иначе вы ее раздавите, и не слишком слабо – иначе она выпадет из ваших рук.

Далее вторая стадия, которая называется «продолженная установка». На первой стадии на голове у слона вообще нет никакого белого пятна, потому что одноминутная концентрация – это ничто. Это слишком несущественно, поэтому здесь ни о каких белых пятнах даже речи не идет. Может быть, там есть какое-нибудь крошечное беленькое пятнышко, но вы все равно не можете его увидеть, потому что в основном все черное. На второй же стадии у слона появляется небольшое белое пятно на голове. Это означает, что вы уже можете удерживать концентрацию в течение двух минут.

У монаха, который идет за слоном (и на первой стадии, и на второй), в одной руке железный крюк, а в другой – аркан. Этот железный крюк, которым подстегивают слона, символизирует бдительность, а веревка – внимательность. Необходимо связать дикого слона своего ума веревкой внимательности и подстегивать, дисциплинировать его бдительностью. По правую и по левую сторону от тропинки, по которой шествуют слон и монах, раскиданы разнообразные предметы: фрукты и так далее. Это символ объектов желаний, объектов блуждания ума. Здесь говорится о том, что нельзя позволять дикому слону своего ума сходить с тропы, идти в сторону объектов желания, то есть нельзя позволять уму отвлекаться.

Далее вы переходите на третью стадию. Третья стадия называется «установка заново» или «переустановка». И здесь вы видите, что на этой стадии слон уже оглядывается на монаха. Слон вашего ума уже оглядывается на вас. Это означает, что здесь ваша внимательность уже сильна, вы обрели некоторую власть, некоторый контроль над своим умом, и стоит ему

начать отклоняться в сторону от объекта, как вы сразу же возвращаете его обратно. На этом этапе на спине слона появляется черный кролик. Это символ тонкой притупленности ума. То есть на третьей стадии вы уже должны опасаться тонкой притупленности ума.

Затем вы видите четвертую стадию. На четвертой стадии слон уже не просто оглядывается назад, но и передняя часть его тела стала белой, почти половина его тела белого цвета. Это символизирует то, что на этой стадии ваша внимательность достигла своего совершенства. На этом этапе в вашем уме уже вообще нет грубого блуждания.

На пятой стадии вы уже идете впереди слона. Эта пятая стадия называется «подчинение ума». На этом этапе вы уже смогли подчинить себе свой ум, и символом этого является то, что вы идете впереди слона. До этого ваш ум был еще не совсем подчинен, не полностью укрощен. И на этом изображении обезьяна уже идет позади слона, следует за слоном. Это символизирует то, что грубое блуждание ума уже никак не может вам помешать. На этом этапе в левой части картинки вы видите дерево с плодами. После того как вы прослушали все комментарии и все наставления по шаматхе, вы воспринимаете эту картину как полное, целостное учение по шаматхе. Вам становится понятно значение каждого элемента этого изображения. Поэтому, когда вы приступите к интенсивной медитацией шаматха, вы должны повесить этот рисунок либо около своего алтаря, либо перед тем местом, где вы будете заниматься. И каждый раз, когда вы будете на него смотреть, он будет напоминать вам о целостном учении по шаматхе, целостном пути к шаматхе.

На одной из верхних ветвей дерева с плодами сидит обезьяна. Что это символизирует? Это символизирует следующее: во время медитации шаматха даже аналитическая медитация на благие темы является препятствием. Поэтому вы не должны допускать никакие аналитические медитации во время медитации шаматха. Но в промежутках между сессиями вы должны заниматься аналитической медитацией. Итак, то, что обезьяна здесь срывает плоды с дерева, символизирует обретение плодов аналитической медитации. В частности, это означает, что если во время сессии шаматхи у вас сильное блуждание ума, то в промежутках между сессиями вы должны медитировать на страдания сансары, на страдания живых существ в сансаре, развивать в себе сострадание, отречение. Это поможет вам справиться с блужданием ума во время занятий медитацией, однонаправленной концентрацией.

Итак, постмедитативная сессия, или промежутки между сессиями медитации, играют очень важную роль в вашей медитации. Если в промежутке между сессиями вы все время думали об омрачениях, ваш ум отклонялся на омрачения, то и сама ваша медитативная сессия тоже будет омрачена. Аналитическая медитация в промежутках между сессиями медитации на шаматху, подобна тому, что вы опускаете в печь железный брусок своего ума, раскаляете его до красна, и затем этот красный кусок железа вы используете во время медитации для того, чтобы выковать из него любую форму, которая вам нужна, придать ему любую форму, которая вам требуется. А железо ума, которое предварительно не было раскалено до красна, невозможно как-либо изменить во время медитативной сессии, невозможно придать ему какую-то новую форму.

Здесь говорится о том, что искусность, умение очень важны. Если вы искусны в шаматхе, если вы обладаете этими навыками шаматхи, то тогда достичь шаматхи нетрудно, не так трудно. Человеку, который не знает, как изменить форму металла, форму железа, будет практически невозможно сделать это. Если же вы знаете этот секрет: как заставить металл изменить свою форму, то сделать это не сложно. Например, кузнецу не составит никаких усилий выковать из железа предмет, который ему нужен. Поэтому вы должны понимать, что аналитическая и однонаправленная медитации являются не противоречием, а

взаимодополняющими вещами. Но, тем не менее, заниматься аналитической медитацией во время однонаправленного сосредоточения не подходит. То есть это время неподходящее, неподобающее для аналитической медитации. Именно в этом заключается ошибка.

В некоторых текстах сказано, что во время сессии однонаправленного сосредоточения нельзя заниматься аналитической медитацией, и некоторые учителя делают из этих цитат ложный вывод и говорят, что заниматься аналитической медитацией вообще нельзя. Это воззрение китайского мастера Хэшана. Лама Цонкапа и Камалашила очень четко его опровергли. Итак, вы должны понимать, что аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение – это не противоречие.

Затем вы доходите до шестой стадии, которая называется «умиротворение ума». На этой стадии вы устраняете тонкую притупленность ума. Поэтому никакого кролика на спине слона уже нет. Это означает, что вы полностью устранили тонкую притупленность ума. После четвертой, пятой стадий продвижение вперед дается гораздо легче, уже без трудностей. Потому что на этих стадиях вы можете пребывать в сосредоточении столько времени, сколько пожелаете. Но ваша концентрация еще недостаточно чиста. Хотя вы уже устранили притупленность ума, тонкие формы блуждания ума по-прежнему продолжают возникать.

Далее переходим к седьмой стадии. На этом изображении на седьмой стадии монах идет между слоном и обезьяной. Это означает, что на седьмой стадии вы устранили даже тонкую форму блуждания ума. До этого обезьяна, символизирующая тонкое блуждание ума, шла, прицепившись к хвосту слона, держась за хвост слона. Это означает, что на предыдущей стадии тонкое блуждание еще имело место, а теперь его нет. Слон на этом этапе изображен почти полностью белым, черные у него только ноги и хвост. Это символизирует, что, несмотря на то, что у вас нет уже даже тонких форм блуждания и притупленности ума, вы все еще должны быть осторожны, чтобы их не допустить. Необходимо проявлять осторожность, иначе они могут вернуться.

Далее изображена восьмая стадия. На рисунке монах идет перед слоном, а слон – абсолютно белый. На этой стадии вам уже можно не опасаться блуждания и притупленности ума. Они уже не возникают. Но, когда вы приступаете к медитации, вам требуется вначале небольшой энтузиазм, а далее медитация уже течет у вас спонтанно. То, что на этой картине монах, то есть вы, все еще стоит, означает, что здесь в начале медитации вам, по-прежнему, требуется небольшое усилие, небольшой энтузиазм.

А на следующей картинке вы видите, как вы уже сидите, и слон сидит рядом с вами. Это девятая стадия. Вы уже расслабились, отдыхаете, и ваш ум тоже в расслабленном состоянии. Здесь вы должны просто расслабиться, просто быть естественным и не создавать ничего искусственно. Здесь вы просто пребываете в естественном, спонтанном, природном состоянии. Это как раз то состояние, о котором вам очень нравится слушать. Это состояние используется именно на девятой стадии. Но наш ленивый ум еще в самом начале, на первой стадии, уже хочет быть таким, как на девятой, действовать так же. Это большая ошибка. Если бы я говорил вам на лекциях, что медитация – это всего лишь релаксация, вы бы очень радовались и думали: «Какое интересное учение дает геше Тинлей. Он сказал, что нужно просто расслабиться, просто пребывать в естественном состоянии. Последовав его наставлениям, я расслабился и ощутил внутренний покой, мой ум стал необычайно счастливым. А потом у меня стали возникать разные образы, видения, я достиг многих реализаций. Поэтому медитация доставляет мне огромное удовольствие, она дает мне столько покоя».

Все это ошибки, все это самообман. Медитация – это тяжелейший труд. Для меня медитация – это очень тяжелая работа. Нужно быть таким же бдительным, таким же внимательным, как начинающий гимнаст, который только приступает к тренировкам. Это очень трудно. Все хорошее требует больших трудов и вначале дается очень тяжело. Научиться чему-нибудь полезному очень трудно. Но в итоге вы обретае безупречный результат. Если же что-то с самого начала дает вам большие результаты, огромный покой и так далее, будьте с этим осторожны. Помните, что полезные навыки не даются легко, они достигаются с трудом, благодаря усилиям. Когда вы достигаете чего-либо с большим трудом, прикладывая значительные усилия, это умение, этот навык останется с вами надолго. А то, что дается вам очень быстро, быстро и уйдет. Такова теория взаимозависимого происхождения.

Итак, на следующем рисунке монах уже летает. Это символизирует податливость и безмятежность тела. Далее изображен монах, который уже едет верхом на слоне. Это символизирует обретение податливости и безмятежности ума. Это символы податливости и безмятежности тела и ума – реализаций, которых вы достигаете после девятой стадии. Монах, сидящий верхом на слоне, также является символом самой шаматхи, потому что когда вы обретае безмятежность ума, то вы тем самым обретае и шаматху тоже. Вы обретае шаматху с того момента, когда вы обретае безмятежность ума. Поэтому монах, сидящий верхом на слоне, означает как обретение безмятежности ума, так и обретение шаматхи.

И последняя картинка: монах держит в правой руке меч Манджушри и едет верхом на слоне в обратную сторону, возвращается. Это символизирует обретение союза шаматхи и Випашьяны, безмятежности и особого проникновения в суть вещей. Завершающие строки ежедневной молитвы как раз касаются обретения союза шаматхи и Випашьяны, безмятежности и проникновения. Шаматха – это безмятежность, а Випашьяна – это особое проникновение, особое постижение.

Что такое особое проникновение? Когда вы проводите аналитическую медитацию на пустоту с помощью шаматхи, то посредством этого анализа, этой медитацией вы обретае безмятежность ума. Вы развиваете мудрость, обретае понимание истинной природы всех феноменов. Эта мудрость, познающая пустоту, как раз и называется союзом шаматхи и Випашьяны. Но это все еще концептуальное познание пустоты, не прямое. Когда вы обретае эту реализацию, то тем самым вы обретае меч Манджушри, который подсекает сансару под корень.

Но для того чтобы заниматься медитацией на обретение мудрости, познающей пустоту, сначала вы с помощью шаматхи должны развить отречение и бодхичитту. Для того чтобы развить в себе отречение, предварительно вы должны ослабить свою привязанность к этой жизни. Для того чтобы ослабить свою привязанность к этой жизни, причем не просто ослабить, а полностью устранить ее, уничтожить, вы должны развить в себе корень всех реализаций, то есть преданность Духовному Наставнику. Поэтому, непосредственно после обретения шаматхи, вы достигаете реализации преданности Учителю. С помощью шаматхи реализовать преданность Учителю очень легко. Далее вы занимаетесь медитациями на драгоценность человеческой жизни и на непостоянство и смерть, чтобы устранить привязанность к этой жизни. Затем вы медитируете на Прибежище и закон кармы для того, чтобы обрести сильную опору на Три Драгоценности и жить в чистом согласии с законом кармы, не позволяя омрачениям наносить себе вред. Затем вы медитируете на четыре благородные истины, чтобы развить отречение. И затем, когда вы на основе отречения медитируете на бодхичитту, вы обретае и бодхичитту.

Обретя бодхичитту, вы встаете на первый путь Махаяны, который называется «путь накопления». А затем, когда вы достигните союза шаматхи и Випашьяны, то есть концептуального познания пустоты, вы перейдете на второй путь из пяти путей Махаяны, который называется «путь подготовки». У вас уже будет концептуальное познание пустоты, то есть союз Випашьяны и шаматхи. Не любое концептуальное познание пустоты является союзом Випашьяны и шаматхи. Люди с очень высокими умственными способностями могут обрести концептуальное познание пустоты, не вступая на какой-либо из путей и не имея реализации шаматхи. Но это концептуальное познание пустоты очень слабое. А когда вы обретете концептуальное познание пустоты, являющееся союзом шаматхи и Випашьяны, оно будет очень мощным. Випашьяна, в принципе, означает концептуальное познание пустоты. Сама по себе Випашьяна уже предполагает союз с шаматхой. Без шаматхи достижение Випашьяны не возможно, вы должны это понимать. Об это очень четко сказано в «Абхисамаяланкаре» – в труде, который был написан Буддой Майтреей.

На втором пути – пути подготовки – вы вновь и вновь медитируете на концептуальное познание пустоты, то есть Випашьяну. На этом пути выделяют четыре этапа. Первый из них называется «жар», потому что на этом этапе вы порождаете в себе жар огня, необходимого для прямого познания пустоты. Когда вы переходите на второй уровень пути, ваше познание пустоты становится более четким, чем на первом. Этот второй уровень называется «пик», то есть прямое познание уже практически проявляется, то есть вы подошли к нему практически вплотную. С этого пика или с этой вершины до прямого познания пустоты вам уже рукой подать.

Третий уровень называется «терпение». Когда вы его достигаете, ваше виденье пустоты становится еще более ясным и четким, и с этого уровня уже не возможно упасть в низшие миры. А до достижения этого уровня вам следует постоянно быть осторожным, потому что вы постоянно рискуете упасть в низшие миры. Иногда бодхисаттвы, уже находясь на пути накопления, падают в низшие миры. Но, подобно резиновому мячу, не успев туда упасть, они тут же опять взлетают вверх благодаря силе бодхичитты. Но, тем не менее, они падают. Но благодаря бодхичитте они не могут остаться в низших мирах, они моментально поднимаются наверх.

Четвертый уровень называется «высшая Дхарма». Это высший уровень мирского, высшая дхарма из всех мирских дхарм. Потому что до тех пор, пока вы не обретете прямого познания пустоты, вы еще относитесь к мирскому существу, считаетесь мирским существом, вас еще называют ребенком. Когда же вы с этого четвертого уровня второго пути обретаете прямое познание пустоты, то вы переходите на третий путь, который называется «путь видения». И с этого момента вы становитесь высшим существом или арьей. Третий путь – путь видения – длится одно мгновение. Уже в следующее мгновение прямого познания пустоты вы переходите на четвертый путь – путь медитации.

Существуют десять бхуми или десять уровней бодхисаттв. Первый бхуми соответствует пути накопления, а бхуми со второго по десятый соответствуют пути медитации. На каждом бхуми бодхисаттва избавляется от тех или иных омрачений, затем на седьмом бхуми бодхисаттва полностью устраняет из ума все свои омрачения и достигает архатства, то есть становится архатом Махаяны, потому что он полностью уничтожил в своем уме все омрачения, полностью избавился от всех омрачений. Последние три бхуми – восьмой, девятый и десятый – называются тремя чистыми бхуми. На этих трех последних бхуми уже никаких нет омрачений, поэтому они называются чистыми, но на них еще наличествуют факторы, препятствующие всеведению. И бодхисаттва, находясь на этих последних трех бхуми, устраняет факторы, препятствующие всеведению.

Что такое препятствие к всеведению? Пример здесь приводится следующий. Омрачение подобно чесноку, лежащему в стакане. Когда вы вынимаете чеснок омрачений, в чашке вашего ума все еще сохраняется запах чеснока. Вот этот запах чеснока и называется препятствиями к всеведению. Итак, на восьмом, девятом и десятом бхуми вы устраняете факторы, которые препятствуют вашему познанию всех феноменов, из-за этих препятствий вы не можете познавать все феномены.

Один из учеников Будды – Маудгальяна – обладал невероятно мощным ясновидением, но не разглядел в уме одного старика, который хотел стать монахом, добродетели, в силу которой он мог бы стать монахом в этой жизни. Он сказал этому старику: «У тебя нет отпечатков добродетели в уме, поэтому ты не можешь стать монахом». Расстроенный старик, плача, вышел на улицу, и там его встретил Будда. Будда спросил старика: «Почему ты плачешь?» Старик объяснил ему причину. «Не беспокойся, – сказал Будда, – ты можешь стать монахом: Маудгальяна еще не избавился от всех факторов, препятствующих его всеведению, поэтому он не может познавать все феномены, у его ясновидения все же есть ограничения. Много-много ионов тому назад ты родился мухой, потом оказался на сухой коровьей лепешке. Началось наводнение, и ты, влекомый потоком воды, на этой лепешке обогнул вокруг ступы, драгоценной ступы, в которой хранились мощи Будды».

Сила объекта необычайна. Если вы видите Будду, либо мощи Будды, то это создает у вас особую карму, которая становится причиной для вашего освобождения от сансары. Не всякая карма может послужить причиной освобождения. Эта карма называется «карма подобия освобождения», таков термин. Эта карма, которая может послужить причиной к освобождению. Если у вас нет этой кармы, то вы не можете стать монахом. Эта история ясно свидетельствует о том, что, поскольку Маудгальяна еще не избавился от всех препятствий к всеведению, он не мог видеть карму, созданную много-много ионов тому назад.

Итак, когда, находясь на восьмом, девятом и десятом бхуми, вы устраняете все препятствия к всеведению, и затем, когда на десятом бхуми вы посредством ваджрной концентрации, ваджрной медитации устраняете последние наитончайшие факторы, препятствующие всеведению, в следующий момент уже вы становитесь Буддой. Став Буддой, вы одновременно обретае Рупакаю и Дхармакаю – два тела Будды. Рупакая – это тело формы Будды, Дхармака – это тело истины Будды. Различают два вида Рупакаи – это Самбхогака и Нирманака. Самбхогака – это тело формы наслаждения, а Нирманака – это тело проявления. Самбхогака – это самое тонкое тело. Это тончайшее тело способны увидеть только арьи. У Самбхогакаи есть пять качеств. Сейчас у нас нет времени подробно останавливаться на всех пяти качествах, но для вас важно понимать это учение, иначе вы не будете знать, к чему вы стремитесь. Вы будете говорить: «Я хочу поехать в Москву», – но вы не будете ничего знать о Москве. Если вы даже не знаете, что такое Москва, где расположен этот город, вы не попадете в Москву.

Нирманака – это тело проявления, это то тело, которое могут увидеть даже обычные живые существа. Вот такое тело будды называется Нирманакаей. Будда Шакьямуни пришел в этот мир в форме Нирманакаи и принес нам благо. Его Святейшество Далай-лама – это тоже тело Нирманака. Авалокитешвара, Манджушри, Тара, все эти божества в том виде, в котором их воспринимают люди, не имеющие прямого познания пустоты, это тоже аспекты Нирманакаи. Дхармака – это то тело будды, которое непосредственно связано с качествами ума. То есть оно называется телом, но фактически имеет отношение к уму, потому что, на самом деле, означает оно ум. Различают два вида Дхармакаи. Одна из них –

это Джнянадхармакая – тело мудрости истины, а вторая Свабхавикакая – тело таковости истины.

Тело мудрости истины – это ум Будды, который познает все феномены. Этот аспект – аспект всеведения, познания всех феноменов ума Будды – называют телом мудрости истины. А чистота и таковость ума Будды называется «тело таковости истины» Итак, с точки зрения Прасангики Мадхьямики, чистота ума Будды и пустота ума Будды, таковость ума Будды – все это одно и то же, одно целое. Все это различные аспекты одного целого. В конечном итоге, когда вы обретете эти четыре кайи или четыре тела, вашей главной задачей будет вернуться в этот нечистый мир и начать помогать живым существам, то есть указывать им тот путь, который вы прошли сами. Так поступил и Будда Шакьямуни, сначала он сам прошел этот путь, последовательно достиг всех плодов, всех результатов этого пути. А затем он пришел в наш мир и указал нам тот путь, который уже прошел сам.

Сегодня мы с вами закончили полное наставление о том, как развить шаматху, и я надеюсь, что в будущем эти лекции будут изданы в книжной форме. Эта книга будет путеводителем, руководством, которое в будущем поможет вам развить шаматху. В особенности полезна она будет для тех людей, которые получили это учение. Я хочу, чтобы на основе этих лекций вы издали книгу.

Вы должны правильно использовать время, которое я провожу в Москве. Пока я нахожусь здесь, я пытаюсь посвящать вам свои тело, речь и ум, и вы должны этим пользоваться. Все непостоянно, рано или поздно все разрушится и исчезнет. Вы должны понимать, что все приятные и хорошие вещи в жизни подобны росинкам на траве, – как только встанет солнце, вся роса высохнет, исчезнет. Поэтому, пока роса еще не испарилась, вы должны ее собрать.