

Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, укрощающее ум, крайне важно развить в себе правильную мотивацию. Вначале лучший способ укрощения ума – слушать учение как можно больше, это поможет вам обуздать свой ум. Благодаря слушанию учения в вашем уме зародится так называемая мудрость, возвращенная на слушании. На основе первой мудрости, возвращенной на слушании, у вас появится вторая мудрость – возвращенная на размышлении. Первая мудрость предоставит в ваше распоряжение очень много материала, который вы можете анализировать. Вы сможете размышлять над этим материалом, и в итоге у вас появится второй вид мудрости – мудрость, возвращенная на размышлении. Только когда у вас появится мудрость, возвращенная на размышлении, вам надо будет перейти к интенсивной медитации. В ходе медитации у вас зародится третий вид мудрости – мудрость, возвращенная на медитации.

Сам Будда советовал нам это, он говорил, что вначале нужно культивировать мудрость, возвращенную на слушании, потом на основе этого – мудрость, возвращенную на размышлении, а затем уже мудрость, возвращенную на медитации. Итак, слушание, размышление и медитацию нужно производить в правильной последовательности. Вначале идет слушание, потом размышление и только потом медитация. Вы не должны делать наоборот – сначала медитировать, потом думать, размышлять и только потом слушать. Иногда в России люди начинают прямо с медитации. Они на эмоциональном подъеме начинают с медитации и вначале слишком интенсивно медитируют. А когда в результате этой медитации не достигается никаких успехов, у них в уме возникают сомнения. Размышляя об этом, в конечном итоге они понимают, что медитировали неправильно. Тогда они приходят слушать учение. Это последовательность обратная той, что необходима.

Если вместо того, чтобы начать с начала, вы начинаете с конца, вы тратите очень много времени впустую. Поэтому крайне важно соблюдать правильную последовательность. Это мой маленький совет вам. Учителя традиции кадампа советовали совмещать слушание, размышление и медитацию. Эти три процесса необходимо вмещать в один день. Так, по их словам, учение, которое вы получили утром, днём вы должны обдумать. На то, что вы обдумали днём, вечером следует медитировать. Это называется объединением слушания, размышления и медитации. Поэтому не впадайте в очередную крайность, говоря: «Сначала я буду только слушать учение, и лишь потом буду размышлять и медитировать». Дхарма настолько обширна, что вы можете учиться хоть всю жизнь и не изучите всю Дхарму. Поэтому Атиша говорил: «Дхарма очень обширна, а жизнь очень коротка». Кроме того, мы не знаем, когда умрем. Поэтому подобно утке, которые извлекают из океана молоко, вы должны извлекать из Дхармы самую суть. Таков мой небольшой совет вам перед сегодняшним учением.

А теперь мы продолжим обсуждение учения Шантидевы. Мы с вами обсуждаем труд Шантидевы «Бодхичарья-аватара» или «Вступление на путь деяния бодхисаттвы». Сейчас мы рассматриваем пятую главу, которая называется «Бдительность». В прошлый раз мы остановились на том разделе этой главы, где Шантидева перечисляет недостатки отсутствия внимательности и бдительности. Так, например, если в вашей повседневной жизни у вас нет внимательности и бдительности, то из-за этого вы будете совершать множество ошибок. Никакая духовная практика, которой вы занимаетесь, не принесет позитивных результатов. Сейчас Майя будет читать шлоку за шлокой, а я буду комментировать их.

Человек, пораженный телесным недугом,  
 Ни на что не способен.  
 Подобно этому, ум, лишенный этих двух [качеств],

Не в силах ничего совершить.

Итак, здесь Шантидева говорит, что человек, который страдает от множества болезней и недугов, который физически очень ослаблен, ни на что не способен, и что бы он ни пытался сделать, его действия не имеют никакого эффекта. Точно также если у вас нет внимательности и бдительности, ваш ум будет страдать от множества болезней омрачений. Из-за этого ваш ум очень сильно ослабеет, и тогда если вы захотите развить шаматху, вам будет очень трудно это сделать, и какой бы духовной практикой вы ни занимались, никаких результатов у вас не будет. Поэтому если вы действительно хотите достичь каких-то духовных реализаций, в первую очередь позаботьтесь о том, чтобы в вашем уме были такие качества, как внимательность и бдительность. Тогда вы будете меньше страдать от своих омрачений, и ваш ум будет потихоньку укрепляться.

На самом деле нет никакой необходимости предпринимать особые усилия для того, чтобы развивать благой потенциал своего ума. Этот потенциал будет проявляться сам по мере уменьшения омрачений. Весь благой потенциал уже существует в уме по природе. Например, у вас всех есть способность к развитию шаматхи. Ничего особенного в ясновидении нет, у вас всех есть способность к ясновидению. Например, если стекла моих очков заляпаны грязью, я ничего не могу разглядеть четко. Я плохо вижу не из-за того, что у меня нет способности к хорошему зрительному восприятию, а потому что грязь на моих очках препятствует моему видению. Когда я смою грязь со своих очков, я смогу разглядеть всё очень отчетливо. Таким образом, способность хорошо видеть не возникла у меня после того, как я смыл грязь со своих очков, она уже у меня была. Вот это и называется природой Будды.

Природа Будды означает то, что мы все обладаем потенциалом к познанию всех явлений. Но в настоящий момент наша способность омрачена различными загрязнениями, поэтому мы не познаем все феномены. Однако благодаря шаматхе, или однонаправленному сосредоточению, в нашем уме становится меньше концепций, соответственно, становится меньше омрачений, и благодаря этому увеличивается наша способность к ясному видению. Итак, вы должны понять, что основное препятствие к достижению нами реализации – это омрачения, которые возникают из-за отсутствия внимательности и бдительности. Вы должны понимать, что на начальном этапе, когда у вас еще пока нет противоядия от тех или иных омрачений, вам крайне необходимы внимательность и бдительность, которые являются очень хорошим средством для уменьшения омрачений.

Все, что постиг небдительный ум  
В ходе слушания, осмысления и медитации,  
Не удерживается в памяти,  
Как вода – в треснувшем сосуде.

Такое бывает из-за отсутствия бдительности. Вы прослушали уже очень много учений, размышляли над ними и медитировали на их смысле. Однако если вы сейчас проверите свой ум, то поймете, что задержалось в вашем уме очень мало. Это происходит из-за отсутствия бдительности и внимательности. Очень важно понимать драгоценность человеческой жизни и Дхармы, с помощью внимательности и бдительности держаться за эти драгоценные учения, и тогда они дольше задержатся в вашей памяти. Даже при неблагоприятных условиях эти знания будут с вами. Тогда вы сможете вести себя как сильный человек при любых обстоятельствах.

Пока же происходит следующее. Вы все очень сильные, когда слушаете учение. В вас столько вдохновения, что вы, возможно, сидите здесь и думаете: «Для того чтобы помочь

всем живым существам, я могу отправиться даже в очень опасное, далекое место». У вас могут появляться такие мысли, потому что сейчас Дхарма с вами. Но из-за отсутствия внимательности и бдительности Дхарма не задержится надолго в вашем сознании, при любом неблагоприятном условии вы тут же её потеряете и станете опять таким же обычным человеком, как и все остальные. Тогда даже мельчайшее слово в ваш адрес будет ранить вас, вы будете отвечать колкостями и оскорблениями, ссориться, ругаться с другими. Вы должны понимать, что всё это является следствием одного – отсутствия внимательности и бдительности.

Даже те, кто обладает обширными знаниями,  
Верой и редким упорством,  
Запятнают себя пороками,  
Если утратят бдительность.

Если у вас нет внимательности и бдительности, то, даже если вы станете ученым, даже если вы будете полны энтузиазма в своей практике, вам будет казаться, что вы занимаетесь практикой, но в действительности вы будете нарушать очень много своих обязательств. Потому что когда у вас отсутствует внимательность и бдительность, вы не можете следить за своим умом и охранять его должным образом. Мы уже обсуждали слова Шантидевы в этой главе о том, что если вы не обуздываете свой ум, нет смысла в соблюдении большого количества обетов и обязательств. Самый главный обет для вас – обуздывать свой ум и охранять его. Если вы как следует не охраняете свой ум, то у вас постоянно будут возникать такие омрачения, как зависть, привязанность, и все ваши попытки делать практику будут бесполезны. Если вы будете заниматься практикой из привязанности, из зависти или из чувства соперничества, эта практика будет совершенно бесполезна.

Утрата бдительности, словно вор,  
Вслед за ослаблением памятования  
Украдет накопленные заслуги,  
Обрекая меня на рождение в низших мирах.  
Мои клеши, точно шайка воров,  
Выжидают удобного случая.  
Улучив момент, они похищают мои добродетели,  
Не оставляя надежды на рождение в высших мирах.

Здесь Шантидева говорит, что если у вас нет бдительности, то даже если вы накопили какие-то заслуги, они очень скоро исчезнут подобно тому, как вор ворует богатство, которое вы накопили своим трудом. Поэтому если вы, сохраняя бдительность, будете помнить о том, что заслуги следует правильно посвящать, они не будут так быстро исчезать. Кроме того, из-за отсутствия бдительности день ото дня возрастают омрачения. Хотя известно, что неведение является причиной всех остальных омрачений, но у вас одной из причин возрастания омрачений может стать недостаток внимательности и бдительности, вам нужно это понимать. Поэтому очень важно в повседневной жизни сохранять памятование о том, что вы делаете. Если вы не будете внимательны к тому, что вы делаете, вам будет казаться, что вы делаете практику Дхармы, но в действительности вы будете заниматься чем-то совершенно противоположным практике Дхармы.

Итак, развивая в себе внимательность, постоянно следите за собой и проверяйте себя, это очень важная практика Дхармы. Вы должны понимать, что из-за отсутствия внимательности порождаются омрачения. Из-за этих омрачений вы накопите негативную карму, которая воспрепятствует вам в будущем получить благоприятное рождение или

драгоценную человеческую жизнь и продолжить практику Дхармы. Все это происходит из-за недостатка внимательности.

И поэтому я никогда не позволю памятованию  
Отойти от дверей моего ума.  
А если это случится, должно вспомнить о муках ада  
И водворить его на прежнее место.

Проанализировав ущербность отсутствия внимательности, вы должны сказать себе: «Я никогда не позволю себе утратить внимательность». Ранее Шантидева в этом труде советовал, что если у вас, например, на руке рана, вы должны оберегать ее, находясь в людном месте, потому что если кто-то случайно дотронется до вашей раны, вам будет больно. Ещё более бережно вы должны охранять рану своего ума, потому что она гораздо более болезненна, боль от нее невыносимее, чем от физической раны. Если вы не будете оберегать свой ум как следует и из-за этого попадете в низшие миры, то страдания, которые вы там испытаете, будут просто невыносимыми. Все страдания, которые испытывают люди – это просто ничто по сравнению со страданиями низших миров. Сомневаться в том, что низшие миры существуют не приходится, потому что они совершенно точно существуют.

Не думайте также, что мы – люди – раньше всегда тоже рождались людьми и в будущем тоже всё время будем людьми, это ложная концепция. Какую причину вы создаёте, такой результат вам и предстоит испытать, таков механизм причины и следствия. Если животные создают хорошую причину, они могут родиться в силу этой причины людьми. Если люди создают негативную причину, из-за этой дурной кармы они могут переродиться животными. Так что то, где вам предстоит родиться, зависит от вас самих, это в ваших руках. Итак, Шантидева здесь говорит: «Памятуйте о страданиях низших миров и как следует следите за своим умом, охраняйте его». Это очень практичный и очень хороший совет. Сейчас, когда вы – люди, когда у вас есть какое-то имущество, вы легко можете подумать, что вы никогда не родитесь в низших мирах, но это ошибочная концепция.

Памятование легко удерживать  
Тем счастливицам, кто пребывает рядом с духовным учителем,  
С благоговением внимает советам наставника  
И преисполнен страха.  
Будды и Бодхисаттвы, наделенные всепроникающим взором,  
Смотрят во все стороны света.  
Все открывается их взору,  
И я также стою перед ними.  
Размышляя так,  
Преисполнись стыдом, благоговением и страхом.  
И тогда памятование о Буддах  
Будет снова и снова возрождаться [в уме].

Здесь Шантидева объясняет, как породить в себе памятование. Причины бдительности и внимательности – это пребывание рядом с Духовным Наставником, рядом с друзьями по Дхарме, это слушание учений, попытка применять советы Учителя на практике, и также посредством понимания пагубных последствий отсутствия внимательности и бдительности порождение в себе страха перед этими последствиями. Страх перед последствиями отсутствия внимательности и бдительности также может стать причиной порождения внимательности и бдительности. Когда у вас будет внимательность и бдительность, ваш ум

будет пребывать в состоянии счастья. Это очень хорошая причина порождения в уме радости.

Например, у вас на руке есть рана. Если вы невнимательны, то вы неосторожно ходите, размахивая руками, и всё задеваете своей раной. Когда вы возвращаетесь после такого гуляния, вам еще больнее, чем раньше. Но если вы идете куда-то, бдительно охраняя свою рану от постороннего контакта, то никакой боли не испытываете и спокойно возвращаетесь обратно. Та же самая ситуация с умственной раной. Если вы ведёте себя разнузданно, неосознанно, говорите всё, что приходит вам в голову, пьёте и едите всё, что вам дают, делаете, что вам заблагорассудится, то когда вы наконец возвращаетесь после такого гуляния, у вас начинается кошмар из-за того, что у вас нет внимательности и бдительности. Нужно понимать, что никто вас не наказал, вы сами себя наказали, не имея внимательности и бдительности. Когда вы начинаете думать об этом, то понимаете, что внимательность и бдительность действительно оберегают умственную рану.

Когда мы защищаем наш ум с помощью внимательности, мы ограждаем себя от депрессии. У меня есть толика внимательности и толика бдительности, и благодаря этому я никогда не испытываю депрессии. Чем больше у вас внимательности и бдительности, тем больше вы обретаете покоя, и тогда вам не надо молиться богу: «Пожалуйста, бог, даруй мне покой». Покой появится сам благодаря развитию таких качеств, как бдительность и внимательность. В этом и заключается настоящая духовная практика.

Иногда люди думают, что духовная практика – это сидеть и молиться каким-то божествам, просить у них что-то: «Дай мне это, дай мне то». Но эта концепция далека от концепции буддийской молитвы. Подобное представление о молитве является следствием идеи боготворца. Если вы верите в то, что бог сотворил всё, в том числе и вас, тогда вам ничего не остается, как сидеть и молить, чтоб бог вам что-то ниспослал: «Бог, мне голодно, пошли мне еду. У меня денег нет, деньги тоже дай» Подобные молитвы являются следствием представления о том, что всё создал бог, но на самом деле это не так. Бог создал далеко не всё. Он может дать вам какой-то совет, наставить вас на путь, но он не может дать вам счастья, вы сами должны создавать причины для этого.

Если бы бог или Будда мог дать всем счастье, то тогда бы уже все были счастливы, потому что будд и бодхисаттв бесчисленное количество, и они обладают невероятным состраданием. Тогда вам не надо было их просить о счастье, они бы сами пришли и подарили бы вам счастье, потому что они заботятся о вас больше, чем о себе самих. Они все время бы приходили бы и делали вас счастливыми, но это невозможно. Итак, как говорится в буддизме, сила закона кармы превосходит силу будды, поэтому какую причину вы создадите, такой и получите результат. В данном случае вы можете размышлять в том числе и о механизме кармы, это тоже укрепит у вас осознание того, насколько важна для вас внимательность и бдительность.

Благодаря этому бдительность и внимательность начнут расти у вас сами собой. Причины у этого: во-первых, близость к Духовному Наставнику, во-вторых – близость к друзьям по Дхарме. То есть косвенно здесь говорится, что лучше не водить дружбу с дурными людьми. Третья причина – следование советам Духовного Наставника. Четвертая – это страх перед пагубными последствиями отсутствия бдительности и внимательности. Помните о примере с раной на руке. Если вы не оберегаете свою рану, беспечно ходите по улицам среди людей, то вам будет больно. Гораздо больнее вам будет, если вы не бережёте рану своего ума.

Ещё одна причина внимательности – думать о том, что будды и бодхисаттвы вездесущи. Это значит, что они постоянно присутствуют перед вами и видят всё, что вы делаете. Людей вы можете обмануть, но будд и бодхисаттв обмануть вы не в состоянии. Таким образом, когда вы одни и уже вот-вот готовы сделать что-то неподобающее, и вдруг вспоминаете о том, что будды и бодхисаттвы вездесущи и сейчас они видят то, что вы делаете. Вам будет стыдно в присутствии будд и бодхисаттв делать что-то дурное, если вы ранее дали им обет не поступать так. У вас возникнет уважение, почтение и страх перед последствиями негативной кармы.

В «Джатаках» Будда говорит: «Совершать негативные действия скрытно, таясь от людей – всё равно, что в тайне от всех принимать яд». Это очень глупо. То есть вы съели яд потихоньку от всех, а потом вы говорите всем: «Никакого яда я не принимал». Даже если люди будут думать, что вы никакого яда не принимали, и будут хвалить вас за это, вам-то это не поможет, потому что вы уже этот яд проглотили. Поэтому вы должны понимать, что совершать негативные действия в тайне от всех – это все равно, что в тайне от всех потреблять яд. При этом высшие существа, божества могут видеть всё, что вы делаете, даже если это вы делаете в тайне от всех.

Когда памятование стоит  
 На страже дверей ума,  
 Тогда приходит и бдительность.  
 И, даже снова оставив нас, она возвращается.  
 И потому, как только поймешь,  
 Что в уме есть изъян,  
 В тот же миг застынь  
 [Неподвижно], подобно древу.  
 В этих шлоках объясняются последствия развития в себе бдительности или бдительного слежения за своим умом. Вот в той шлоке, которую мы прочли ранее, я повторю ее сейчас. Размышляя так,  
 Преисполнись стыдом, благоговением и страхом.  
 И тогда памятование о Буддах  
 Будет снова и снова возрождаться [в уме].

Здесь говорится о том, что если вы внимательно и бдительно следите за своим умом, то вы будете непроизвольно вспоминать о буддах, об их благих качествах, и у вас будет непроизвольно появляться чувство Прибежища. Когда в вашем сердце появится чистое Прибежище, это чувство защитит вас от перерождения в низших мирах в одной следующей жизни. Если вы умрете с чувством чистого Прибежища, то это даст вам стопроцентную гарантию, что в следующей жизни вы не родитесь в низших мирах. Ещё одним результатом практики развития внимательности и бдительности, как говорит Шантидева, является следующее. Когда вы попадаете в неблагоприятные обстоятельства, внимательность будет возникать у вас сама собой и защищать вас от попадания под власть омрачений. Благодаря освоению вами внимательности и бдительности, они у вас в любую минуту будут возникать непроизвольно. Бдительность, которая была у вас раньше, будет продолжать оставаться с вами. Когда она будет вдруг исчезать, она будет всё равно возвращаться в силу привычки охранять свой ум.

Эти советы очень полезны для вашей неформальной практики. Если вы в точности будете выполнять все советы Шантидевы, данные им здесь, я уверен, что через год вы станете очень счастливым человеком. Шантидева не советует нам, что мы должны бросить бизнес, не ходить туда-сюда, то есть вы можете продолжать заниматься бизнесом, продолжать ездить, гулять, делайте всё это с внимательностью. Например, если у вас рана на руке, вы

не обязаны сидеть дома, вы можете выходить на улицу. Всё зависит от того, насколько хорошо вы можете уберечь свою рану от внешних неблагоприятных воздействий. Итак, помните об этом совете и будьте внимательны ко всему, что делаете.

Взору не должно блуждать  
 Рассеяннo и бесцельно.  
 Сосредоточив ум,  
 Опустите глаза долу.

Чтобы вы не делали, прежде всего вы должны исследовать, является ли это действие верным или не является. Мы же делаем все наоборот – мы неосознанно начинаем что-то делать, а когда уже сделаем это, начинаем думать о том, было это правильно или неправильно. Например, когда нас охватывают эмоции, мы очень много говорим другим людям и лишь потом вспоминаем, всё ли, что мы сказали, было правильно. А некоторые люди даже не задумываются об этом, они говорят всё неосознанно и потом не помнят, что сказали. Итак, какие бы действия тела, речи и ума вы не предпринимали, перед тем как начать что-либо делать, проверьте, насколько правильным является это действие. Если действие верно, делайте его до тех пор, пока не достигнете поставленной цели. Это касается как духовной, так и мирской области, то есть, здесь применим один и тот же совет.

В мирской жизни у вас тоже не должно быть много планов, один-два проекта – достаточно. Сначала исследуйте, насколько они верны, практичны, результативны, и когда вы в этом убедитесь, приступайте к ним и идите до конца. Иной раз вы перескакиваете с одной деятельности на другую, разворачиваете какое-то дело, и уже вот-вот результаты должны появиться, как вы вдруг устаёте от этого и говорите себе: «Нет, не буду я это продолжать, лучше я чем-нибудь другим займусь, устал я от этого». Это дурная привычка. Если у вас есть такие привычки, то вы не достигнете никаких успехов ни в мирской, ни в духовной деятельности. Итак, это очень важный совет. Сначала проанализируйте, верно это действие или неверное, достижимо ли это для вас, но как только вы решите это для себя, идите до конца.

Однако порой осмотрись вокруг,  
 Чтобы дать отдых глазам.  
 И если завидишь кого-нибудь,  
 Устремив к нему взор и обратись с приветствием.  
 Чтобы проверить, нет ли опасности на пути,  
 Снова и снова погляди по сторонам.  
 А перед тем, как остановиться на отдых,  
 Обернись и посмотри вдаль.  
 Так, поглядев вперед и назад,  
 Либо продолжай свой путь, либо возвратись обратно.  
 Подобно этому, в любой ситуации действуй,  
 Лишь осознав, что следует совершить.  
 Решив: «Мое тело останется в таком положении»,  
 Приступайте к действию.  
 Затем время от времени следи,  
 Сохраняется ли [избранное тобой] положение.  
 Старательно проверяй,  
 Не вырвался ли на свободу бешенный слон твоего ума,  
 Привязан ли он  
 К великому столбу размышлений о Дхарме.

Как вы уже понимаете, бдительность и внимательность очень важны. Когда вы развиваете внимательность, вы должны охранять свои тело, речь и ум. В первую очередь вы должны следить за своим телом. Если мы не будем как следует следить за телом, то в нашем уме будет возникать очень много концепций. Следить за телом означает, прежде всего, следить за пятью органами чувств – за глазами, носом, ушами, за ртом. Для меня это очень полезные, очень практичные советы. Не знаю, как для вас.

На словах вообще очень легко говорить о том, что в духовной практике нужно делать всё только позитивное и хорошее и воздерживаться от негативного и дурного. Но понять, как делать хорошее и не делать плохое, как уменьшать негативные поступки трудно. Например, очень легко сказать, что бизнес – это купля-продажа. Но затем возникают вопросы: как покупать, когда покупать, где покупать. Ответить на все эти вопросы уже не так легко. Вам нужно узнать много разных подробностей, и только после этого вы сможете сказать, что вы знаете, как покупать и как продавать.

То же самое в духовной области. Как совершать положительные поступки, как воздерживаться от негативных поступков, знать все механизмы, как всё это связано с внимательностью, с бдительностью – это не такие уж простые вопросы. Когда вы всё это очень хорошо усвоите, то, даже если вы будете просто ехать в автобусе и наблюдать за происходящим, при этом вы будете выполнять очень сильную духовную практику. Со стороны людям будет казаться, что вы спите, но на самом деле вы будете выполнять очень мощную практику. Если же вы не знаете, как правильно практиковать, то вы закроете все окна и двери, отгородите себя от всего окружающего мира, поставите перед собой большую дамару, большой колокольчик, будете громко стучать, звенеть в колокольчик с дамару, петь, начитывать огромное количество мантр, но в уме при этом будете думать: «Сейчас снизойдет особое божество, и я стану особенным». Эти мантры будут лишь еще больше раздувать ваше эго. Из такого затворничества вы выйдете со словами: «Я – великий йогин. Вы – сансарические живые существа и должны относиться ко мне с почтением». Даже если такой человек проведет пятилетний ретрит, это будет пустая трата времени. Даже если в это время он будет воздерживаться от пищи, если он скажет: «Пока я в ретрите, я буду есть только один раз в день», это будет самоистязание. Если он даст себе обет спать лишь два часа в сутки во время ретрита – это будет пустой тратой времени.

Итак, совет, который дает здесь Шантидева, по-настоящему важен. Шантидева не говорит, что нужно закрыть все двери и окна и проводить ретрит, используя колокольчик и ваджру, он говорит: «Следите за телом, речью и умом»). Когда на основе этого вы достигнете некой стабильности в контроле над телом, речью и умом, тогда можно практиковать тантру. Шантидева сам был великим мастером тантры и написал множество тантрических комментариев. Он был невероятным тантрическим йогиним. Не думайте, что Шантидева говорил обо всем только с точки зрения сутры, он был великим тантрическим наставником.

В первую очередь очень много омрачений у нас возникает из-за объектов зрительного восприятия, из-за того, что наши глаза постоянно разбегаются и видят очень много разных вещей. Это происходит непроизвольно. Допустим, вы увидели человека, и ваш взгляд начинает тут же начинает изучающе скользить по его ушам, шее, по его одежде. Вы смотрите, что на нём одето, хорошая ли на нём одежда или наоборот. Мужчина обычно при встрече с другим мужчиной тут же обращает внимание на его часы, насколько они дорогие. У всех свои слабости, поэтому вы не должны слишком широко раскрывать глаза, позволять им разбегаться, чтобы в поле вашего зрения не попадало большое количество объектов, потому что это является условием для порождения омрачений. Поэтому Шантидева

говорит, что нужно исполниться решимости: «Я не буду без причины глазеть по сторонам».

Не надо слишком пристально наблюдать за тем, что делают другие люди. Вот если вы увидели, что им нужна помощь – идите и помогите. А чрезмерного любопытства, когда вы просто праздно разглядываете людей: «Так, а что они там делают, а эти что делают» надо избегать. Как говорил Шантидева: «Опусти глаза долу». Немножко побольше надо смотреть вниз, опустив глаза, не надо слишком глазеть по сторонам. Это совет для вашего зрительного органа. Не надо всё время ходить с опущенными глазами, иногда, чтобы отдохнуть, вы можете посмотреть на красивую природу, пейзажи. Когда к вам подходит человек, нужно обратиться к нему с приветствием и сказать: «Как я рад тебя видеть» или что-то подобное. То есть здесь не говорится, что вообще нельзя смотреть по сторонам, вы должны смотреть для того, чтобы сделать что-то хорошее. Но если у вас есть риск породить омрачения, то лучше не смотреть. Допустим, вы что-то увидели и почувствовали, что у вас из-за этого вот-вот появится привязанность, зависть или что-то в этом роде, тогда надо сразу же потупить и сказать себе: «Нет, не смотри». Если вы будете поступать таким образом, то вы будете оберегать рану своего ума, и у вас будет всё больше и больше покоя. Если вы не будете охранять свою рану, то рана будет становиться все глубже и глубже.

Ну и затем, если там, где вы идете, может возникнуть какая-то опасность, то вам надо внимательно смотреть себе под ноги и по сторонам, чтобы избежать опасности. Итак, куда бы вы ни шли, что бы вы ни делали на уровне тела, делайте все осознанно, осмысленно. Всё время следите, что вы сейчас делаете своим телом, какие физические действия вы совершаете. В традиции тхеравады распространена так называемая медитация при ходьбе. Выполняя эту медитацию, вы учитесь осознавать все движения своего тела, такие как ходьба. Если вы будете осознавать все свои движения, делать всё осознанно, то вам будет очень легко породить в себе концентрацию, сосредоточение, потому что осознанность к своим действиям – основная причина развития сосредоточения.

Даже если вы кушаете, кушать надо тоже осознанно, вы должны жевать медленно, подносить ложку или вилку ко рту медленно, осознавая, что вы едите, что у вас внутри происходит. От этого пища покажется вам вкуснее. Если же вы судорожно глотаете всё огромными кусками, думая о посторонних вещах, то пища будет совершенно безвкусной. Если, когда едите, вы обдумываете: «Она сказала то-то, он сказал то-то, они сделали так-то», то никакого удовольствия от пищи вы не получите. Итак, когда вы едите, надо осознавать, что вы сейчас едите, не надо поддаваться во время этого процесса на множество разнообразных концепций.

А вот если вы обдумываете какой-то проект, к которому собираетесь приступить, думайте только об этом проекте. Скажите себе: «У меня есть такой проект, насколько он для меня возможен», и начинайте анализировать его со всех сторон. Когда вы приняли решение, что это стоящий проект, то решайте. А после этого вы можете закрыть эту книгу, положить ее в ящик и отодвинуть. Иными словами, не надо всё время думать о чем-то одном, о каком-то одном проекте. Иначе у вас какие-то эмоции бродят, и вы всё думаете, думаете и не можете выбросить его из головы. Это глупо. Допустим, вам предложили какой-то интересный проект, и вы из-за этого настолько возбуждены, что думаете о нём всю ночь, и не можете заснуть. Даже во время еды он не идет у вас из головы. Это неверно. Думайте о том, о чем вам надо думать, но ограничивайте себя в этом. Это очень хороший совет на самом деле. Когда вас переполняют эмоции, не надо принимать никаких решений, вот что я вам советую. Если кто-то говорит: «У меня такой-то проект», не надо сразу же кидаться и говорить: «Отлично, я участвую в этом проекте, я готов этим заниматься». Не надо

поспешно решать такие вещи. Скажите: «Я подумаю, а завтра отвечу тебе». Это поступок взрослого человека. Не надо решать что-то немедленно, не надо принимать решений, когда у вас сильные эмоции. Потому что на эмоциях вы увидите только одну сторону этого проекта, а вторую даже не заметите. Когда вы проснётесь на следующее утро, и ваш ум еще будет находиться в более-менее нейтральном состоянии, вы сможете рассмотреть этот проект с обеих сторон – и преимуществ, и недостатков. Проанализировать это дело как следует, вы сможете принять правильное решение.

Старательно проверяй,  
 Не вырвался ли на свободу бешеный слон твоего ума,  
 Привязан ли он  
 К великому столбу размышлений о Дхарме.  
 Дабы ни на единый миг  
 Не утратить сосредоточения,  
 Постоянно исследуй свой ум,  
 Спрашивая себя: «Чем он занят?»

Итак, Шантидева здесь говорит, что наш ум подобен безумному дикому слону. Этого бешеного слона следует постоянно держать привязанным к столбу благого настроения ума. Помимо этого, нужно постоянно следить за тем, привязан ли бешеный слон ума к столбу благого настроения, или же он вырвался на свободу. Если ему даже на мгновение удастся вырваться и отбежать от этого столба, нужно моментально его туда вернуть. Это значит, что старайтесь как можно дольше поддерживать в себе такие позитивные чувства, как любовь, сострадание, желание всем счастья. Если в вашем уме зародится какая-то вредоносная мысль, или чувство огорчения из-за того, что другим хорошо, вы должны моментально вернуть ум в позитивное русло.

Мастера кадампы занимались особой медитацией, которая была целиком посвящена наблюдению за своим умом. Они следили за тем, сколько у них возникает отрицательных мыслей, сколько положительных. То есть они ничего специально не порождали – ни негативного, ни благого, а просто следили за своим умом, что в нем появляется, какие процессы в нем происходят. Они просто пребывали в осознании ясности и познающей способности ума. Это ещё пока не медитация на ясный свет. Медитация на ясный свет – это очень трудное занятие. Для медитации на ясный свет вам потребуется очень много тонких и подробных инструкций. Когда Ваджрапани давал на этот счет советы ламе Цонкапе, он сказал, что если люди не знают, как медитировать на ясный свет ума, то лучше вообще не медитировать.

Итак, мастера кадампы просто пребывали на своем уме и бдительно следили, какая мысль у них возникает в данную минуту – позитивная, негативная или нейтральная. Если у них возникала какая-то негативная мысль, они не следовали за ней, они тут же её распознавали, не пытаясь ни цепляться, ни задавить её. Они просто брали черный камешек и откладывали его в сторону, говоря: «Вот одно негативное состояние ума я распознал». Затем они опять следили за умом, и если в нём возникала одна позитивная мысль, они опять же не следовали за ней и не пресекали её, а откладывали в сторону белый камешек. Если же у вас нет хорошей бдительности, то вы никаких камешков никуда не кладете, потому что даже не замечаете, какие у вас мысли – позитивные или негативные.

Эта медитация, как видите, очень проста и очень полезна. Если вы начнете заниматься такой медитацией, вначале у вас будет больше черных камешков, чем белых. Но постепенно количество белых камешков станет возрастать. Кстати, вам совершенно не грозит опасность сойти с ума от такой медитации, наоборот, ваш ум станет гораздо

стабильнее. Это просто проверка своего ума, того, что происходит в вашем уме. Это как диагностика ума. То есть на этом этапе вы не применяете никаких противоядий от омрачений, вы просто пытаетесь понять, в чем ваша слабость. Я рекомендую эту медитацию и вам тоже. Это очень полезная медитация. Вам в общем-то вовсе необязательно находить белые и черные камушки и раскладывать их, просто следите за своим умом. Если у вас возникла негативная мысль или эмоция, вы должны распознать её, сказать себе: «Вот негативная мысль».

Некоторые учителя говорят, что негативные эмоции подобны вору. Когда вор прокрадывается в ваш дом, и вы, ничего ему не говоря, даете ему понять: «Я тебя заметил, вор», то вора охватит такое смущение, что он постарается покинуть ваш дом. Если же вы слепы, не видите никаких воров в своем доме и не думаете об этом, то вор будет постоянно посещать ваш дом. То же самое с негативными эмоциями, здесь работает точно такой же механизм. Как только вы дадите своей негативной эмоции понять, что вы её заметили, распознали, она естественным образом будет уменьшаться. Вы будете на страже, когда эта эмоция опять возникнет, и тогда она не будет возникать. Это по-настоящему практичный совет, который давали великие учителя прошлого. Они сами применяли в своей практике этот метод, убедились в его позитивных результатах и из сострадания делятся этими методами с вами. С помощью внимательности и бдительности не забывайте о тех советах, которые вы сегодня получили, это очень драгоценные советы.