

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Слушайте учение с чистой преданностью Гуру, с памятованием о возможности перерождения в низших мирах. Также думайте о том, чтобы избавиться от болезни омрачений, чтобы принести благо всем живым существам. Кроме этого, если вы получали посвящение, то очень важно вспомнить о тантрических практиках стадий керим и дзогрим, – с такой мотивацией получайте учение. Сейчас мы все вместе прочитаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике» для порождения правильной мотивации.

В Среднем Ламриме очень подробно объясняются все техники, но я уверен, что вы не сможете все это очень точно запомнить. Я также, не смотря в текст, не могу все это помнить. Хотя я получал множество комментариев, но когда развивал шаматху, у меня была эта книга по Ламриму в качестве навигатора. Вы тоже можете не беспокоиться, по итогам этого учения выйдет книга, где будут все эти наставления. Вы всегда сможете посмотреть в эту книгу. Это будет в то время, когда вы будете развивать шаматху. А сейчас, когда вы получаете учение, для вас самое главное – это получать живую передачу.

Очень важно получать учение от Духовного Наставника, который имеет живой опыт этого учения. Кроме того, он передает вам комментарий, основываясь на подлинном тексте, и так вы получаете живую передачу учения. Только продвигаясь по такому пути, есть возможность получить реализации. Если же мастер не владеет живой передачей учения, и у него нет подлинного текста, в этом случае он просто хочет собрать как можно больше денег с учеников. Внутри у него нет сострадания, он хочет, чтобы у него было много учеников, поэтому он думает: «Что мне надо сделать, чтобы у меня было больше учеников?» Он говорит много разных странных вещей, не основываясь на подлинных текстах, к нему собирается много людей, они медитируют. Но таким способом получить реализации невозможно.

Итак, вам необходимо, чтобы учение передавал опытный мастер, у которого есть опыт, и он бы передавал учение как комментарий на подлинный текст. При этом вы со своей стороны получаете комментарий с большой верой. Когда вы медитируете, вы также опираетесь на подлинные тексты, и если вы медитируете не один-два дня, а длительное время, тогда есть шанс, что вы достигнете какой-то реализации.

В наши дни, во времена упадка, достичь духовных реализаций очень трудно, это большая редкость. В прошлые времена люди достигали духовных реализаций быстрее, потому что в своих предыдущих жизнях они накапливали заслуги, у них было собрание заслуг и высокие отпечатки Дхармы. Поэтому они быстрее достигали реализаций. В наше время у вас очень мало заслуг. Что касается отпечатков в уме, то у вас очень слабые отпечатки Дхармы, но множество ошибочных отпечатков. И поэтому сбить вас с толку, сбить с пути очень легко, а вести вас в правильном направлении очень трудно. Это квалификация учеников, которые есть в наши дни. Поэтому вы должны понять, что в настоящий момент у вас очень мало заслуг, и сейчас, еще до того как вы приступили к развитию шаматхи, вам нужно делать очень большой упор на накоплении заслуг и очищении негативной кармы.

Практика гуру-йоги очень важна для накопления высоких заслуг и очищения от негативной кармы. Каждый день порождайте преданность Учителю, это самый лучший способ подготовить себя к обретению более высоких реализаций. Какой бы недостаток ни явился вам со стороны вашего Духовного Наставника, старайтесь видеть его как искусное средство. Думайте так: «Если бы Духовный Наставник не явил себя подобным образом, мы не смогли бы его увидеть. Если бы он явил свое безупречное тело, мы не смогли бы его увидеть, поэтому то, что он является в облике обычного человека, – проявление его большой доброты». То, что Будда Майтрея явился Асанге в облике собаки, это большая его доброта к

Асанге. Если бы Будда Майтрея явил свое безупречное тело, Асанга не смог бы его увидеть. Итак, смотрите все время на Духовного Наставника так: если вы замечаете какие-то недостатки, то думайте, что это очень большая доброта вашего Духовного Наставника, и трансформируйте это видение кажущихся недостатков в еще большую веру в Учителя, это очень важно. У вас очень слабая вера в Духовного Наставника, и если вы будете концентрировать внимание на его недостатках, то ваша вера будет становиться все слабее и слабее. Не проверяйте его, это не ваше дело. Здесь говорится, что до тех пор пока вы не приняли какого-то мастера в качестве Духовного Наставника, вам нужно исследовать его, но после того как вы его уже приняли, не проверяйте его.

Преданность Учителю очень и очень важна для духовных реализаций. Вы очень быстро накопите заслуги, очень быстро очиститесь от тяжелой негативной кармы, сможете гораздо легче развить шаматху. Секрет быстрого достижения духовных реализации – это преданность Учителю, об этом вам нужно помнить.

Итак, вчера мы с вами рассматривали тему о том, что необходимо делать в тот момент, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Мы дошли до восьмого пункта. Седьмой пункт, где проводилась аналогия со слоном, веревкой, крюком и колонной, мы закончили.

Теперь – восьмой пункт. Здесь лама Цонкапа говорит, что когда вы установили ум на объекте медитации, очень важно крепко держать объект. Для этого самое главное – это развить внимательность. Внимательность подобна веревке: если ваша веревка становится крепче, то вы сможете пребывать на объекте более длительное время, точно так же как слон будет находиться рядом с колонной, если он привязан к ней крепкой веревкой. Если вы не удерживаете объект медитации крепко, если держите его слегка расслабленно, то тогда будет присутствовать определенная ясность объекта, но внимательность развиваться не будет. Внимательность развивается, когда вы вырабатываете очень сильную решимость: «Я не отклонюсь от этого объекта медитации, я буду очень сильно его удерживать». В этом случае, в случае сильной решимости, ваша внимательность будет становиться все сильнее и сильнее. Например, если кто-то назовет вам номер телефона какого-то не очень важного для вас человека, то вы послушаете и быстро забудете этот номер. Но если этот человек очень важен для вас, очень полезен, если без его номера телефона у вас в будущем будут проблемы, то, когда вам будут называть его номер телефона, вы будете очень внимательны, и потом эти цифры останутся у вас в голове.

Итак, вам необходимо крепко удерживать объект с хорошей бдительностью, именно таким образом вы сможете развить внимательность. Это очень похоже на процесс запоминания текста, заучивания его наизусть. Для развития внимательности здесь используется очень похожий механизм. При развитии шаматхи хотя вы не запоминаете текст, но держите свой ум на ментальном образе, на объекте медитации, стараетесь удержать его как можно дольше, и это очень похоже на запоминание текста. Когда вы читаете текст снова и снова, вы постепенно запоминаете его наизусть. Точно также вам нужно развивать концентрацию, это подобный механизм.

Когда я был маленьким, меня заставляли запоминать тексты, но мой ум блуждал туда-сюда, и я ничего не мог запомнить. Тогда мой Духовный Наставник строго сказал: «Выучи этот текст наизусть, иначе я побью тебя». От такой строгости мне сразу становилось легче выучить текст, и он уже не забывался. Если учитель не строгий, то маленькие монахи читают тексты, но ничего не запоминают, потому что их ум блуждает туда-сюда. Поэтому наставнику приходится быть строгим, даже бить их, но в результате они понимают, что нужно быть внимательнее и хорошо запоминают тексты.

Лама Цонкапа говорит, что не должно быть никакого расслабления, развитие концентрации очень важно принимать всерьез, вы вырабатываете сильную решимость: «Я не забуду объект медитации». Тогда наступит прогресс. Далее, когда вы достигаете определенной высокой стадии, тогда лама Цонкапа говорит, что нужно расслабиться. Но в тот момент, я уверен, что вы не будете расслабляться, у вас будет склонность к применению противоядия. Это, как, например, человек всю свою жизнь привык работать, и когда выходит на пенсию примерно в шестьдесят лет, он все время хочет что-то делать, хотя в этот момент ему уже нужно расслабиться. Ему говорят: «Пожалуйста, отдыхайте», – но он говорит: «Нет, я не хочу отдыхать, я хочу работать». То есть, когда людям нужно расслабиться, в это время они не хотят расслабляться, а когда приходит время что-то делать, в этот момент они хотят расслабиться. В этом слабость нашего ума.

Лама Цонкапа говорит, что если в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, что объясняется в махамудре, техника здесь та же самая, просто объект медитации отличается. Вместо того чтобы выбрать в качестве объекта медитации образ Будды, вы выбираете свой ум, просто ясность и осознанность. Здесь вы пребываете в обнаженном состоянии, просто в состоянии осознания без каких-либо искусственных мыслей. Какая бы мысль ни возникла, не следуйте за ней и не отвергайте ее. Просто пребывайте в ясности и осознанности, в естественном, обнаженном состоянии ума. Когда вы это обнаруживаете, то обнаруживаете объект медитации. Здесь процесс тот же самый: когда вы обнаружили объект медитации, вы порождаете сильную решимость: «Я буду пребывать в этом естественном состоянии, в обнаженном уме». Вы ничего не визуализируете, просто пребываете в своем естественном состоянии ума, в ясности и осознанности. Когда вы это обнаружили, то оставайтесь в этом состоянии.

Здесь, когда вы пребываете в этом состоянии, вам необходимо развивать внимательность и также сильную решимость: «Я не выйду из этого состояния, я не буду следовать за концептуальными мыслями, а буду пребывать в этом ясном и осознанном состоянии. Если концептуальная мысль возникает, то она возникает из обнаженного состояния ума и возвращается обратно в это же обнаженное состояние ума. Я не буду следовать за этой концептуальной мыслью, я буду оставаться в этой обнаженной природе ума». С такой решимостью вы пребываете в этом состоянии. Это называется развитием концентрации. Но со временем ваша внимательность становится слабой, и вы начинаете следовать за концептуальными мыслями: отправляетесь на рынок, покупаете хлеб, картошку или мясо. Когда вы остаетесь в таком состоянии, если вы немного голодны, то у вас возникает концепция о куриной ноге: «О, я давно не ел, мой друг в городе, наверное, сейчас обедает. Я тоже после сессии обязательно пойду, куплю курицу и съем ее. Я давно не ел. Хочу куриную ногу». В этом случае вы не медитируете, а блуждаете здесь и там. В этот момент вам необходима бдительность, которая даст вам знать, что сейчас вы не медитируете. Ваше тело остается здесь, но ум блуждает повсюду.

Итак, здесь говорится, что даже если вы выбираете ум в качестве объекта медитации, то вам необходима точно такая же техника. Вам нужно выработать очень сильную решимость: «Я буду пребывать в этом состоянии и не отклонюсь от него».

Далее, второе положение. Что касается того, что вам необходимо делать в тот момент, когда ваш ум установлен на объекте медитации, это объясняется в трех подзаголовках: первый – объяснение безошибочного способа установки ума; второй – объяснение ошибочного способа установки ума; третий – границы сессии, или продолжительность сессии.

Сейчас мы подошли ко второму подзаголовку. Ошибочной способ установки ума на объекте медитации объясняется в восьми подзаголовках. В прошлые времена упоминался такой

ошибочной способ установки ума на объекте медитации: некоторые практики, когда во время развития концентрации очень крепко удерживали объект, не могли правильно установить свой ум на объекте медитации и сразу начинали отклоняться от него. То есть, когда они слишком крепко держали объект, их ум начинал блуждать. А когда они расслаблялись, им удавалось удерживать объект длительное время, поэтому они подумали, что расслабленный способ удержания объекта – это самый лучший способ. Здесь они говорили, что чем больше вы расслабляетесь, тем лучше сможете развить концентрацию.

Лама Цонкапа говорит, что это неподлинное наставление, оно может работать в каком-то кратковременном отношении, но в долговременном отношении оно не даст хорошего результата. Всю свою жизнь вы будете пребывать в таком состоянии, в котором ваш ум не будет блуждать, но при этом у него будет тонкая притупленность. Так вы не достигнете высокого развития ума. Это похоже на сон, когда вы расслабляетесь, и у вас нет мыслей. Здесь никакой концентрации нет, мы каждый день этим занимаемся, ничего особенного в этом нет.

Второй пункт. Здесь лама Цонкапа говорит: эти мастера утверждали, что чем больше вы расслабляетесь, тем лучше становится ваша медитация. Почему? Потому что, с одной стороны, когда вы расслабляете свой ум, то блуждание ума совершенно точно не возникает. Здесь механизм такой, что если вы удерживаете объект медитации очень крепко, то возникает блуждание ума, а если расслабляете это удержание, то возникает притупленность ума. Когда вы так ослабляете удержание объекта, естественным образом блуждание ума становится меньше, и вы начинаете думать: «Теперь блуждание ума уже не возникает, как хороша эта техника! Расслабляешься, и такая высокая концентрация получается». Но здесь нет никакой концентрации, просто блуждание ума становится меньше, но, с другой стороны, притупленность ума становится больше. Так никакого прогресса не получается. Здесь лама Цонкапа говорит, что хотя в это время нет грубого блуждания ума, но у вас развивается притупленность ума.

Здесь вы не понимаете двух характеристик концентрации. С одной стороны, концентрация должна быть очень ясной и свободной от притупленности ума, а, с другой стороны, она должна быть однонаправленной и свободной от блуждания ума. Если с этими двумя характеристиками вы удерживаете знакомый объект медитации, это называется развитием чистой концентрации. Когда вы расслабляетесь, здесь у вас отсутствует одна характеристика – ясность объекта.

Третьим пунктом лама Цонкапа говорит о том, что очень трудно развить концентрацию, обладающую двумя характеристиками. Поэтому, когда люди спрашивали великого йогина прошлого, великого мастера медитации, Чандрагомина: «Каким образом развить концентрацию», – он говорил, что это нелегко. Он говорил: «Ели вы удерживаете объект медитации слишком крепко, то возникает блуждание ума. Если вы расслабляете удержание, то возникает притупленность ума. Очень трудно найти середину, которая была бы свободна от слишком крепкого удержания объекта и от слишком расслабленного. Так как очень трудно найти должное равновесие, мой ум беспокоен. Что же делать?»

Здесь вам нужно понимать разницу. Решимость, что вы будете пребывать на объекте медитации, у вас должна быть очень сильной, но слишком крепко удерживать объект, – это ошибка, потому что тогда у вас возникнет блуждание ума. Если вы немного ослабляете свою концентрацию, то возникает притупленность ума. Сейчас я не могу вам очень точно это объяснить. Только в тот момент, когда вы начнете медитировать, я смогу это сделать. Например, я бы вам сказал: «Это слишком крепкое удержание объекта, не держите так,

немного расслабьтесь». Но тогда вы совершенно точно расслабитесь очень сильно, думая, что вы обнаружили объект медитации, и это будет также неверно.

Если человек не имеет хорошей тренировки, навыка ходить по канату, и я ему скажу: «Сдвинь вес немного в эту сторону» – то он весь свой вес перенесет в эту сторону. Это на сто процентов так. Например, вы идете по канату и начинаете заваливаться в одну сторону. Вы спрашиваете: «Геше Ла, что мне нужно делать?» Я отвечаю: «Нужно отклониться в другую сторону». Я уверен, что в этом случае вы всем весом перевалитесь на другую сторону и упадете. Теоретически это легко, но на практике это очень трудно – вы будете либо полностью заваливаться в одну сторону, либо полностью в другую, и не сможете пройти по канату даже одной секунды.

А как медитируют многие люди? Они даже не стоят на этом канате. Если человек стоит на канате и потом падает, то это очень хорошо. Многие люди даже не стоят своими ногами на канате, потому что еще не обнаружили объект медитации. Итак, если кто-то стоит на канате, это значит, что он обнаружил объект медитации. Это очень хорошо, если вы найдете объект медитации. А те, кто сидит рядом с канатом и даже не встали на канат, просто говорят слова: «Концентрация, расслабление». Какая же это тренировка? Потом они говорят: «У меня такие ощущения!» Никакой медитации здесь нет. Они называют это махамудрой, дзогченем. Какой смысл называть собаку львом? Ничего особого тут нет.

Ошибкой многих моих учеников может быть следующее: хотя они и обнаружат объект медитации, но когда будут заваливаться в одну сторону и пытаться выровнять баланс, то полностью упадут в противоположную сторону. Им нужно будет научиться тому, каким образом сохранять равновесие. Первой их ошибкой может быть паника, потому что у них еще нет опыта в медитации. Не должно быть никакой паники, здесь нужно расслабиться. Но не то, чтобы полностью расслабиться – у этого слова есть много разных смыслов.

Далее, необходима сильная внимательность: «Я буду сохранять равновесие. Сколько я смогу так пройти по этому канату, то есть пребывать на объекте медитации?» Так вы идете по этому канату, и если слегка начинаете заваливаться в одну сторону, то понимаете, что это слишком крепкое удержание объекта. Вы понимаете: «Я слишком крепко его удерживаю, нужно немного расслабиться». Но когда вы немного расслабляетесь, то, заваливаясь в другую сторону, вы понимаете, что слишком сильно расслабились и нужно крепче удерживать объект.

Итак, вначале начните с того, чтобы более крепко держать объект медитации. Позже Лама Цонкапа приводит цитату Будды Майтреи, где говорится о том, почему на первой и второй стадии вам нужно держать объект очень крепко. Здесь также очень важны четыре способа вступления в медитацию.

На первой и второй стадиях вы начинаете медитацию, очень крепко удерживая объект. Это очень важно. Если вы держите объект слишком крепко, то возникает блуждание ума, и вам нужно слегка расслабиться. Подобно канатоходцу: сначала в одну сторону чуть больше отклониться, но потом выровнять баланс. Итак, начинайте с крепкого удержания объекта. Затем используйте здравомыслие. Сейчас вы хорошо знаете пример с канатоходцем, посредством этого сохраняйте равновесие. Если у вас есть такое представление, то в момент развития концентрации уже нет никаких сомнений и замешательства. Вам не нужно проводить никаких экспериментов, просто следуйте наставлениям, тогда развитие будет происходить само собой. Если, например, профессиональный программист дает вам совет, как нужно что-то сделать, то в этом случае вам не нужно экспериментировать, пробовать одно и другое: «Наверное, туда надо, или туда». Не надо создавать проблем. Если вы точно

делаете так, как он говорит, то сразу все получится. «Ой-ой-ой, я так сделал – не получилось, а что тут надо делать, я не понял». В этом состоит разница между тем, когда наставления дает опытный наставник и неопытный. Ваши друзья, которые, как и вы, не знают, как правильно поступать, говорят что-то, и вы день и ночь думаете об этом, потом что-то делаете, но у вас ничего не получается. Если же после этого профессионал вам скажет: «А, вы это забыли, это так-то и так-то», – и вы все сделаете точно, как он вам сказал, то будет результат. Поступайте точно также.

Поэтому когда Джамьян Шепа давал комментарий на Ямантака-тантру, он говорил: «Делайте все точно так, как я указываю здесь, и тогда, если вы не достигнете реализаций, то можете сжечь этот текст». Он знал на сто процентов, что если делать так, как он сказал, то любой человек достигнет реализаций. Но при этом необходимо иметь фундамент, и тогда невозможно не получить реализации. Профессиональный программист говорит: «Так и так делай, и невозможно, чтобы это не получилось». Все это механизм причины – результата. Буддизм – это наука об уме, и если вы создадите полную причину, то невозможно будет не получить результат.

В четвертом положении лама Цонкапа объясняет, каким образом сохранять середину, то есть не слишком крепко удерживать объект, но и не слишком расслаблено. Это я вам уже объяснил. Вам нужно понять это на опыте – как сохранять баланс. На словах понять это очень трудно. Только на собственном опыте вы сможете установить: «Если я так удерживаю объект, то это слишком крепко, возникает блуждание ума». Если возникает блуждание ума, то это означает, что вы слишком крепко держите объект. Если же вы слишком сильно расслабляетесь, то возникает притупленность ума. По этой притупленности вы можете оценить, что слишком сильно расслабились. Только на собственном опыте вы сможете понять, что является слишком крепким, а что слишком расслабленным удержанием. Это касается не только слишком крепкого удержания: если вы держите объект медитации даже чуть крепче, чем это необходимо, то возникает блуждание ума. Вы понимаете это из собственного опыта: «О, это за пределами золотой середины». Когда возникает блуждание ума, вы сразу должны понять: «Я удерживаю объект крепче, чем нужно». Далее, если вы расслабитесь, то начнет возникать притупленность ума и ясность объекта станет все меньше и меньше, тогда вы поймете, что чуть-чуть зашли за границу – вы слишком расслабились. Таким образом, на собственном опыте вы понимаете, что нужно держаться середины и удерживать объект не слишком крепко, но и не слишком расслаблено. Например, если вы слишком крепко будете держать чашку, то вы ее раздавите, а если слишком слабо, то она упадет.

Пятый пункт. Здесь лама Цонкапа приводит цитату, подчеркивая, что учение, которое он здесь излагал, придумал не он, оно основано на подлинных текстах. Асанга получил учение о том, как развивать концентрацию, такое учение, как «Абхисамаяаланкара», от Будды Майтреи. Асанга в «Абхисамаяаланкаре» говорит о том, что когда вы приступаете к медиации на первой и второй стадиях, то есть на стадиях установки и продолженной установки, то необходимо крепко удерживать объект. Приступайте к медитации, крепко удерживая объект медитации. Здесь объясняется четыре способа вступления в медитацию, и на первых двух стадиях вам необходимо приступать к медитации, очень крепко удерживая объект. Это не просто мысли, которые пришли ламе Цонкапе на ум, и он их записал, это учение основано на подлинных текстах.

Утверждение о том, что нужно полностью расслабиться, и тогда медитация будет очень хорошей и высокой, не упоминается ни в одном коренном тексте. Это было бы новым придуманным учением, и вы не смогли бы добиться никакого прогресса. Это называется искажением учения. Здесь вам нужно быть осторожными, потому что в наши дни есть

учителя, которые передают наставления, не основываясь на подлинных текстах, а основываясь только на собственном маленьком опыте. Это очень опасно. Особенно, когда сами ученики начинают друг другу объяснять, как медитировать, это еще более опасно. «О, я так медитировал, и у меня сразу получилось». «Ты как делал?» «О, я вот так-то делал». Это очень опасно, вообще такого не слушайте.

Кхедруб Ринпоче говорил, что если человек не знает Дхарму правильно, то в этом случае не давать учение – это очень хороший вклад с его стороны в сохранение чистой Дхармы. Если вы не знаете, так и говорите: «Я не знаю», – не нужно давать другим свои интерпретации учения. У вас очень много неверных отпечатков. Вы говорите: «А, я давно так думал. Там так говорится?» «Да». «Хорошо, я тоже так думаю». Потом вы думаете, что вы – особенный человек.

Далее, шестой пункт. Ошибка незнания того, как развить внимательность. В том случае, если вы не знаете, как развить внимательность, вы приступаете к медитации без сильной решимости: «Я не забуду объект медитации». Вы просто расслабленно, даже не обнаружив объект медитации, и не зная характеристик внимательности, очень долго пребываете как будто бы в медитации. Здесь лама Цонкапа говорит, что в результате произойдет следующее: если человек не выполняет медитацию правильно, не знает, как развивать внимательность, то он не развивает концентрацию. При этом его ум не функционирует правильно, то есть в обычном состоянии вы думаете, а здесь вы перестаете думать, а это не развивает концентрацию, и возникает деградация ума. Мозг не работает, развития концентрации нет, с другой стороны, он ничего не думает, просто сидит без мыслей. Признаком этого будет то, что ваша память будет становиться все хуже и хуже, и также вы будете становиться все более глупыми. Если кто-то вам что-то скажет, вы переспросите: «О чем это вы сказали?» Если вам скажут адрес дома, подробно объяснят, как его найти: пойти прямо, потом направо и так далее – то вы не сможете найти этот дом. Это означает, что происходит деградация, это нехороший знак, в этом случае лучше не медитировать. Потом вы не захотите работать. У вас не будет заботы ни об этой, ни о следующей жизни. Это большая трагедия.

Седьмой пункт. Здесь, когда вы с внимательностью удерживаете объект, не позволяете себе его забыть, вам необходима бдительность, чтобы следить за тем, чиста ваша концентрация, или нет. Некоторые люди думают, что если они установили ум на объекте медитации и у них не возникает ни притупленности, ни блуждания ума, то в этом случае бдительность не нужна. Но это неправильно, у вас всегда должна быть бдительность, которая будет отслеживать, чиста ваша концентрация, или нет. Если она не чиста, то бдительность дает об этом сигнал.

В том случае, когда ваша внимательность пребывает на объекте медитации, и при этом у вас нет ни притупленности, ни блуждания ума, но вы в этот момент применяете противоядие, – это ошибка. В этот момент не применяйте противоядие, просто концентрируйтесь. Но это не означает, что в этот момент у вас не должно быть бдительности. Хотя вы и сохраняете концентрацию, но какая-то часть вашего ума все время следит за тем, чиста ваша концентрация или нет. Как с машиной: даже если на дороге нет машин, вы все равно смотрите, есть они там или нет, назад смотрите, вперед, – везде.

Вы можете думать, что ваша концентрация чиста, но, если у вас нет бдительности, то как вы сможете удостовериться в этом? У вас все время должна быть бдительность. Подобно тому, как маленькая рыбка плавает в воде: она движется, но при этом не тревожит воду. И ваша бдительность должна быть такой рыбкой, не акулой. Большая акула будет вам мешать. Итак,

ваша бдительность должна быть очень маленькой рыбкой, которая движется, не мешает вашей концентрации, но при этом следит за тем, чиста концентрация или нет.

Если у вас чистая концентрация, и вы с хорошей внимательностью удерживаете объект, то в этом случае какая-то часть вашего ума, очень маленькая часть – всего пять процентов следит за концентрацией, а девяносто пять процентов ума пребывает на объекте.

Здесь лама Цонкапа также говорит, что когда вы с внимательностью пребываете на объекте медитации, и маленькая часть вашего ума следит за вашей концентрацией, она не должна следить все время, иначе это помешает вашей медитации. Время от времени она должна проверять ум.

Это на сто процентов подлинная теория, поступайте в точном соответствии с ней, тогда во времена высокого прогресса вам не нужно множество различных теорий, так вы точно добьетесь результата. Я хочу дать вам такой комментарий, чтобы во время медитации на шаматху вам не нужно было приходить ко мне и задавать вопросы. У меня голова болеть будет. Сейчас я полностью готов вам отвечать, а в тот момент я не буду отвечать на ваши вопросы. Во время развития шаматхи просто делайте все в соответствии с этой теорией. Единственное, что вам будет мешать, это ваша лень. Поэтому просто с энтузиазмом следуйте этой теории.

Один из моих хороших друзей однажды отправился к Гену Нима, о котором было известно, что развил шаматху. Сейчас он уже ушел из жизни, но на тот момент он был известен как живой мастер, развивший шаматху и вступивший на путь подготовки. Это живой мастер, нам необходимы такие мастера. Итак, мой друг Таши Гьяцо отправился к Гену Нима, они знали друг друга. Он спросил: «Я слышал, что вы развили шаматху, это правда?» Ген Нима ответил: «Да, я ее развил». Тогда он спросил: «Сколько времени у вас ушло на развитие шаматхи? В текстах говорится, что требуется шесть месяцев». Ген Нима ответил: «Я развил шаматху за три месяца, не за шесть».

В сутрах говорится, что на развитие шаматхи требуется шесть месяцев. В тантре есть уникальные техники в отношении развития концентрации, с помощью которых ее можно развить быстрее. Этот пример показывает нам, что Ген Нима полностью владел всеми наставлениям по сутре, но, в дополнение к этому он использовал тантрические техники. Он был великим мастером тантры. Всю теорию он знал очень ясно, не путал различные положения, и поэтому у него развитие концентрации проходило очень легко.

Как, например, если человек является очень опытным мастером в ремонте компьютеров, то он очень быстро сможет отремонтировать компьютер. А если человек не имеет хороших знаний об устройстве компьютера, если он не знает механизма, особенно если я начну чинить компьютер, то, может быть, уйдет двадцать лет, но я так и не смогу починить его, а, может быть, он станет еще хуже – я там потрогаю, тут. Итак, ситуация одинаковая.

В любой области, если вы хотите развиваться, в первую очередь, вам необходимо очень точно представлять себе эту область, не приступайте сразу же к починке компьютера, или к медитации. Это неправильно. Некоторые мастера говорят: «Не учитесь – просто медитируйте». Это очень опасно. Они приводят в пример велосипед: не надо учиться на нем ездить, пару раз сядете на него, и на третий раз научитесь. Пример интересный. Но велосипед – это простая вещь, конечно, здесь не надо много учиться. Но если вы начнете ремонтировать компьютер, то за один-два раза этому нельзя научиться. Это сложный механизм. Ремонт ума еще труднее, поэтому без теории он невозможен. Пример похож, но не совсем.

Поэтому, когда говорят, что не нужно изучать теорию, а надо просто медитировать, это полностью ложный совет. Но если вы только изучаете и не медитируете, то это тоже неверно – это совершенно точно. Лама Цонкапа говорил: «Я пишу Обширный и Средний Ламримы для тех, кто хочет медитировать, а не для тех, кто хочет стать ученым. Для тех, кто хочет медитировать, эта информация очень важна».

Итак, Таши Гьяцо спросил у Ген Нима: «Пожалуйста, дайте мне какой-нибудь опытный совет, как развить шаматху». Здесь Ген Нима немножко подумал и сказал: «Если говорить об Обширном и Среднем Ламримах ламы Цонкапы, то даже те, кто в настоящий момент развил шаматху, не могут дать более точных советов, чем те, которые находятся в этих текстах. Поступай точно в соответствии с теми советами, которые даются Обширным и Средним Ламримах, тогда будет невозможно не развить шаматху».

Этот ответ мне очень понравился, это сказал настоящий мастер. Он сказал, что никто не может объяснить более ясно, чем эти наставления. Здесь все представлено очень систематично, точно и безошибочно.

Итак, здесь говорится, что когда вы с внимательностью установили свой ум на объекте медитации, то, спустя какой-то период времени, вам нужно оставаться на объекте медитации. Потом проходит еще какой-то отрезок времени, и вы также остаетесь на объекте медитации. То есть очень важно напоминать себе об этом.

Здесь говорится, то если вы что-то выучили наизусть, и, скажем, в течение дня и на следующий день не вспомнили об этом, и позже об этом не вспоминаете, то когда пройдет много времени, даже несмотря на то, что вы это знали наизусть, вы забудете это. Таков механизм нашего ума, нам необходим постоянный фактор напоминания.

Итак, во время концентрации на объекте медитации вы напоминаете себе о том, что нужно пребывать на объекте медитации и укреплять решимость: «Я буду оставаться на объекте медитации». Затем, спустя какое-то время вы вновь себе об этом напоминаете, то есть вы постоянно напоминаете себе об этом. Например, в уме вы произносите: «Пребывай на объекте медитации». Или, если вы медитируете на ум, то говорите: «Обнаженное состояние ума». Произносите одно слово. Тогда вы не забудете объект медитации, будете пребывать на нем. Это то, что называется «ментальным словом», вы просто напоминаете себе об объекте таким ментальным словом, чтобы не помешать своей концентрации. Иначе вы можете подумать: «Я могу сохранять концентрацию очень долго», и если не будете напоминать себе об объекте медитации, то у вас не будет развития внимательности, у вас будет что-то наподобие сна. У вас не будет блуждания ума, но при этом вы также не будете пребывать на объекте медитации. Концентрация означает, что у вас есть объект медитации, вы пребываете на нем и не отклоняетесь от него. Благодаря внимательности ваша концентрация обладает двумя характеристиками: свободой от блуждания и свободой от притупленности ума. То есть, с одной стороны, концентрация ясная, а, с другой, – однонаправленная. И это восьмой пункт. Это устранение ошибочных способов установки ума.

Далее, третье главное положение. Здесь говорится о границе, о продолжительности сессии, насколько длинной она должна быть. Это объясняется в трех подзаголовках. Первый подзаголовок. В тибетском тексте «Стадии медитации», в срединных стадиях медитации ничего не упоминается о том, какой длительности должна быть сессия. В коренном тексте говорится: «Пребывайте настолько долго, насколько можете».

Второй подзаголовок. Здесь лама Цонкапа говорит о том, что, поскольку так изложено в коренном тексте, то здесь нет определенной границы по времени, насколько долгой должна быть сессия. Если у человека хорошая концентрация, то ему нужно стараться пребывать на объекте настолько долго, насколько он может. Но в начале, когда люди не знают, как обрести чистую концентрацию, слишком долго пребывать на объекте медитации является ошибкой.

Итак, это зависит от человека. Это правда, вы не можете сказать о сессии для развития шаматхи, какими они должны быть по времени. Для некоторых они должны быть длинными, для некоторых – короткими, это зависит от человека. Потому что, если человеку нужно долго пребывать в медитации, а он будет делать короткие сессии, то это не позволит ему развиваться. Но в начале, когда мы не знаем, каким образом обрести чистую концентрацию, если мы будем долго пребывать на объекте, то это будет пустой тратой времени – это все равно, что самоистязание.

Здесь лама Цонкапа говорит, что если вначале у вас нет чистой концентрации, и вы не можете долго сохранять чистую концентрацию, то не делайте слишком длинные сессии. Как только вы замечаете, что возникло блуждания ума, то сразу нужно остановиться и начать подход заново. Такой должна быть ваша сессия.

Третий подзаголовок. Здесь говорится, что когда ваша концентрация развивается, если она становится чистой, тогда делайте сессии все более длинными: час или два, но не более. После этого вам нужно останавливать сессию. Затем немного расслабьтесь и спустя какое-то время, вновь начните сессию. В то время, когда ваша концентрация до какой-то степени развита, вам необходим будильник, потому что два часа у вас будут проходить, как одна минута. Этот будильник должен звенеть очень тихо, негромко, иначе это очень опасно. Здесь я на собственном опыте могу сказать, что когда вы находитесь в медитации, вы не замечаете, как проходит время, и если будильник звонит вдруг резко, то сердце начинает биться очень быстро. В это время, когда ваш ум становится все более и более тонким, резкий звук может быть очень опасен для сердца. Поэтому ваш будильник надо настроить так, чтобы он звенел очень тихо.

Во время диспута очень важно задавать такие вопросы: «Что представляют собой пять ошибок медитации, каковы восемь противоядий, как они становятся противоядиями от ошибок?» Задавайте вопросы о бодхичитте для того, чтобы вы напоминали себе об этом. В прошлом я давал все эти наставления о развитии бодхичитты. Я давал наставления, основываясь на Обширном Ламриме в прошлом году. Что касается шаматхи, то шаматха на основе Обширного Ламрима – это самое основополагающее учение, с которым Средний Ламрим, комментарий опыта, такое техническое учение становится для вас очень полезным.

Не просто задавайте вопросы, чтобы создать другой стороне трудности, то есть такие вопросы, на которые другие не смогли бы ответить. Это был бы глупый диспут.

Один мой друг из Новой Зеландии стал монахом, и потом дискутировал с другими монахами. Он как-то пришел и сказал: «Я дискутировал с одним монахом, он очень странный». Я спросил: «Почему?» Он сказал: «Он задал вопрос, я неправильно ответил, а он так рад был, и веселый ушел». Как можно радоваться, когда неправильно отвечают? Он сказал: «Когда я неправильно ответил, он должен был подумать: «Как жалко, нет, это не так», он должен был объяснить. А он просто сказал: «Ца, это неправильно», отругал меня и ушел». Это неправильно.

Сами диспуты очень хороши и полезны, но когда люди ведут диспут с эго, то возникают такие ошибки. Я вижу, что когда задают вопросы, а противник неправильно отвечает, то там

радуются. Здесь я тоже такое вижу, это неправильно. Вы должны испытывать сострадание и стараться помогать другим. Ведите диспут таким образом, чтобы позволить другим людям понять этот вопрос. Ведите диспут так же, как Геше Вангчен.

Он невероятный мастер логики. В монастыре Дрепунг нет мастера понимания логики, философии выше, чем Геше Вангчен. Однажды во время диспута в монастыре присутствовал Далай-лама. В диспуте на вопросы отвечал Ганден Трипа, один из самых главных гелугпинских мастеров. Вопросы задавал один геше с острым умом, хорошо знающий философию, одноклассник Геше Вангчена. Когда он дискутировал, то специально задавал такие тонкие вопросы, спрашивал нечто такое, что было неочевидно для всех. Ганден Трипа было трудно на них ответить, он не мог все вспомнить. Но он тоже очень хорошо знал философию. Я с профессорами разговаривал, и даже они не знают всей науки, поскольку в ней очень много информации, которую человек не может запомнить в полном объеме. А буддийскую философию как можно знать всю?

В результате всем монахам стало неудобно, потому что Ганден Трипа все уважали. Далай-ламе тоже было неудобно. Тогда Геше Вангчен сразу встал и начал диспут. Он задавал вопросы, на которые Ганден Трипа мог ответить, и Геше Вангчен говорил: «Да-да это правильно. Спасибо, это очень правильный ответ». У него не было ни одной такой мысли: «Я покажу людям, какой я умный». Потом он сказал: «Вы правильно на все отвечали, я не могу дальше дискутировать. Спасибо, вы правильно отвечали». Вот такой пример. У Далай-ламы лицо сразу стало светлым. Потом все смеялись. Геше Вангчен очень много знает, но задавал он такие вопросы, на которые его оппонент мог ответить. Он спрашивал: «Как это?» Ганден Трипа ему объяснял, и Геше Вангчен говорил: «Правильно». И все люди получали знания. Потом Геше Вангчен сказал: «Спасибо большое». С него вам надо брать пример.