

Итак, для того чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Сегодня утром с сильным состраданием или с каким-то уровнем сострадания, мы, желая всем живым существам избавиться от страданий и обрести безупречное счастье, приняли обеты Махаяны. Если наш ум движим состраданием, и хотя бы одну минуту мы с таким умом держим восемь обетов Махаяны, то в этом случае накапливаем очень высокие заслуги. Даже во сне вы накапливаете высокие заслуги, когда держите обеты ради блага всех живых существ. Вы не должны петь песни, принимать пищу в неположенное время и держать все остальные обеты. И тогда, даже если вы спите, то накапливаете очень высокие заслуги. Если с такими обетами вы получаете учение, то обретаете еще больше преимуществ, потому что в этом случае накопление заслуг и накопление мудрости происходит у вас одновременно.

С большой радостью подумайте: «Сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Это золотой, драгоценный шанс, он не будет оставаться со мной надолго, однажды мне придется расстаться с этой драгоценной человеческой жизнью. Пока у меня есть этот золотой шанс – драгоценная человеческая жизнь, я постараюсь использовать ее на благо всех живых существ». С такой мотивацией получайте учение, тогда само получение учения станет для вас очень мощной практикой Дхармы.

Итак, что касается учения, то позавчера мы с вами обсуждали продолжительность сессии. Лама Цонкапа говорит, что в отношении длительности сессии нет конкретных рекомендаций, потому что одним практикам больше подходят длинные сессии, а кому-то короткие. Итак, все зависит от уровня практикующего. Если речь идет о начинающем практике, то вначале, пока его ум не чист, пока он не обладает хорошей концентрацией, в этом случае ему рекомендуется выполнять более короткие сессии. Если ваша концентрация нечиста и у вас часто возникают такие ошибки, как притупленность и блуждание ума, то в этом случае выполнять длительные сессии было бы ошибкой. В это время выполняйте краткие сессии и старайтесь сохранять чистую концентрацию. Каждую сессию начинайте с чистой концентрацией, и как только она становится нечистой, заканчивайте сессию, прерывайтесь и затем начинайте снова с чистой концентрацией.

Я приводил вам аналогию с канатоходцем в отношении развития концентрации: когда вы идете по канату, как вы сохраняете равновесие? Если вы упали, то на земле не делайте вид, что вы концентрируетесь, это бессмысленно. Не ведите себя так, будто вы медитируете. Встаньте снова на канат, вам нужно обнаружить объект медитации, и после этого старайтесь сохранять равновесие. Старайтесь сохранять концентрацию как можно дольше, и если у вас получается сохранять равновесие, то подходите к длительности сессии с точки зрения здравого смысла – делайте сессию длиннее.

Лама Цонкапа говорит, что вначале, когда вы развиваете концентрацию, не слишком себя толкайте, это было бы неискренним. Вначале вам необходимо выполнять практику очень искусно, иначе она бесполезна. Что касается искусного метода, то вам нужно себя подталкивать, но не слишком сильно. Если вы слишком сильно себя толкаете, – это неправильно, если же не толкаете совсем, – это тоже неправильно, поэтому вам нужно знать, что такое искусный метод и насколько вам нужно себя подталкивать.

Третий пункт – что касается развития концентрации – объясняется в трех главах. Первая глава – что вам необходимо делать перед тем, как установить свой ум на объекте медитации. Вторая глава – что вам необходимо делать в то время, когда вы устанавливаете свой ум на объекте медитации. Третья глава – что вам необходимо делать после того, как вы установили свой ум на объекте медитации.

Первая глава. В отношении того, что вам необходимо делать перед тем, как установить свой ум на объекте медитации, здесь я говорил, что вам нужно устранить свою лень. Если вы ее не устраните, то у вас так и не появится шанс обнаружить объект медитации и установить на нем свой ум. Вы никогда не будете медитировать. Вы будете откладывать, говорить: «Потом, потом», – и в итоге умрете, вы будете медитировать на кладбище в ящике для медитации.

Вторая глава – что вам необходимо делать в то время, когда вы устанавливаете свой ум на объекте медитации. Мы это уже рассмотрели.

Третья глава – что необходимо делать после того, как вы установили свой ум на объекте медитации. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый – что необходимо делать в то время, когда возникают притупленность и блуждание ума. Второй – что необходимо делать, когда не возникают притупленность и блуждание ума.

Что произойдет после того, как вы установили свой ум на объекте медитации? Вам придется бороться с притупленностью и блужданием ума, если вы хотите развить более чистую концентрацию. Здесь опять приводится аналогия с канатоходцем. В первую очередь вам нужно научиться тому, каким образом вставать на канат. Второе – научиться тому, как сохранять равновесие, как удержаться на канате. После этого вы уже не просто стоите, а двигаетесь по канату. То есть, здесь говорится о том, как после установления равновесия продвигаться вперед. При вашем движении возникнет две ситуации. Когда у вас возникает блуждание, или притупленность ума, что вы должны делать? Здесь приводится такой пример: что вам нужно делать, когда возникает ветер и канат начинает дрожать? Вторая ситуация: что вам необходимо делать, когда у вас не возникает ветра блуждания и притупленности ума, то есть когда канат не колыхнется? Если вы это знаете, то совершенно точно сможете пройти по канату без проблем.

Итак, после того как ум нашел объект медитации и установился на нем, в этом случае начинают возникать притупленность и блуждание ума, – что вам необходимо делать в этой ситуации? Средний Ламрим – это опытный комментарий, Лама Цонкапа написал его, основываясь на собственном опыте развития шаматхи.

Итак, первая глава: что необходимо делать в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации, и начинают возникать блуждание и притупленность ума. Это рассматривается в двух подзаголовках. Первый – здесь указывается противоядие от не распознавания притупленности и блуждания ума. Второй – здесь указывается противоядие от не устранения притупленности и блуждания ума, даже если вы их распознали.

Итак, первое – противоядие от не распознавания притупленности и блуждания ума. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый – здесь даются определения притупленности ума и блуждания ума. Когда вы знаете определения, вы очень легко сможете их распознать.

Например, если вы не хотите пустить в свой дом вора, то недостаточно просто сказать: тот человек – вор. Это не точное определение, потому что многие люди не являются ворами. Чтобы точно определить вора, надо знать его специфические характеристики, точное определение вора. Если вы знаете точное определение вора, то когда он заходит к вам в дом, вы говорите ему: «Ты – вор, пожалуйста, не заходи в мой дом».

Итак, вы сможете легко пресечь притупленность и блуждание ума, если знаете их определения. В прошлые времена бывало, что люди не знали точного определения

притупленности ума, в особенности тонкой притупленности. И вместо того чтобы распознать это состояние как тонкую притупленность ума, которая является препятствием к медитации, они, наоборот, считали, что это признак хорошей концентрации и пребывали в таком состоянии тонкой притупленности долгое время, но их ум не развивался и не достигал прогресса.

Если вы идете в неправильном направлении, то сколько бы ни продвигались, вы никогда не добьетесь прогресса, наоборот, ваша ситуация будет становиться все хуже и хуже. Я рассказывал вам шутку о человеке, который направлялся в город и, встретив проезжающую мимо него колесницу, попросил извозчика взять его с собой. Его взяли и он поехал. Так они ехали очень долго, и потом человек спросил у извозчика: «Как далеко мы сейчас от города?» Извозчик ответил: «Теперь уже очень далеко». Поэтому продвигаться в неправильном направлении, выполнять ошибочную практику – это очень опасно. В этом случае лучше вообще ничего не делать, потому, что так вы уйдете слишком далеко от своей цели.

Теперь – определение. Из этих двух ошибок, притупленности и блуждания ума, в первую очередь дается определение блуждания ума, оно объясняется в трех пунктах. В первом пункте приводится цитата из коренного текста «Куньту» о том, что подразумевается под блужданием ума: ум, который охвачен привязанностью, устремляется к объекту привязанности, и это становится препятствием к развитию концентрации. Это определение блуждания ума – цитата из коренного текста.

Во втором пункте рассматриваются объект, аспект и функция блуждания ума. Объект блуждания ума – это не тот объект, на котором мы сосредоточены, а объект привязанности. Как только он возникает, то естественным образом вы теряете объект медитации. Наш объект медитации – это либо образ Будды, либо наш ум. Что касается объектов блуждания ума, то это некий привлекательный объект. Аспект блуждания ума – это необузданный ум, который хочет отклониться от объекта медитации. Функция блуждания ума – создавать препятствия к тому, чтобы ваш ум пребывал на объекте медитации. Это три характеристики блуждания ума. Объект – это объект привязанности, который противоположен объекту медитации. Аспект – это необузданный ум, который хочет отклониться от объекта медитации. Функция – это создание препятствий к тому, чтобы ваш ум сконцентрировался на объекте медитации. Когда у вас возникает такое блуждание ума, у вас появляется препятствие к тому, чтобы пребывать на объекте медитации. Например, когда вы идете по канату и начинает дуть сильный ветер, то в этом случае есть опасность, что вы упадете, не сможете удержаться на канате.

Итак, мы закончили рассматривать второй подзаголовок касательно блуждания ума. Здесь блуждание ума объясняется в трех подзаголовках. Первый – это цитата, в которой говорится о том, что такое блуждание ума. Второй – это объяснение трех характеристик блуждания ума. Теперь третий – каким образом блуждание ума мешает вам продолжительно пребывать на объекте медитации. В ходе объяснения первого и второго пунктов я уже объяснил, что объект блуждания ума отличается от объекта медитации. Объект медитации – это не объект привязанности, это объект веры, вдохновения. Когда вы устанавливаете свой ум на таком объекте, возникает блуждание ума и появляется совершенно новый объект. Здесь возникает объект привязанности, потому что ваш ум очень привык к привязанности. У нас есть очень сильные отпечатки привязанности из множества предыдущих жизней. Когда создается такой небольшой интерес к объекту медитации, он может быть испорчен и уничтожен очень легко. Освоенный за очень длительное время объект привязанности может очень легко его уничтожить. Здесь, когда возникает блуждание ума, оно очень быстро мешает вашей концентрации по трем причинам: объекта, аспекта и функции блуждания ума.

Итак, первое – блуждание ума мы рассмотрели, дали ему определение. Второе – это притупленность ума. Что касается блуждания ума, то в Обширном Ламриме объясняется, что такое грубое и тонкое блуждание ума. Здесь, в Среднем Ламриме, не дается подробных объяснений, что такое грубое и тонкое блуждание ума, потому что это основано на здравомыслии, на том, что вы это уже знаете.

А в чем разница между грубым блужданием ума и тонким блужданием ума? Вы знаете об этом или уже забыли? Когда возникает грубое блуждание ума, вы полностью теряете объект медитации. Что касается тонкого блуждания ума, то здесь вы не теряете объект медитации полностью. На пятой и шестой стадиях медитации вы сохраняете концентрацию на объекте, вы уже никогда не потеряете объект медитации, но здесь возникает тонкое блуждание ума. Вы можете очень долго пребывать на объекте медитации, но когда возникает тонкое блуждание ума, что происходит? В это время ваша концентрация будет не очень чистой, она как бы раздвоенная, хотя вы не теряете объект медитации, но она направлена в две стороны, а раздвоенной иглой невозможно сшить одежду. То, что у вас раздвоен ум, означает, что, с одной стороны, ум направлен на объект медитации, поскольку вы сохраняете концентрацию, а, с другой стороны, поскольку возникает тонкое блуждание ума, то ваш ум немного отклоняется к объекту привязанности, и так ум становится раздвоенным. С таким раздвоенным умом, сколько бы вы ни пребывали на объекте, вы не сможете развить более высокой концентрации.

Что касается тонкого блуждания ума, то ваш ум отклоняется к объекту привязанности, но не полностью. Если он полностью теряет объект медитации, то это грубое блуждание ума. Если вы не полностью теряете объект медитации, то это тонкое блуждание ума.

Здесь приводится такой пример: вы внимательно смотрите на какой-то объект, сосредоточены на нем, и в этот момент где-то за домом раздается какой-то звук, например, разговор, и вы пытаетесь расслышать, что там говорят. В этот момент вы хотите сосредоточиться на объекте и также хотите услышать, о чем говорят. В этом случае вы не можете правильно сосредоточиться и не можете нормально расслышать, о чем идет речь. В Тибете есть поговорка: «Если вы едите цампу, то одновременно с этим вы не можете играть на флейте».

Итак, если вы полностью теряете объект медитации из-за блуждания ума, то это грубое блуждание ума. А если вы не полностью теряете объект медитации, а ваш ум только немного отклоняется к объекту привязанности, и одновременно с этим вы сохраняете концентрацию, то это тонкое блуждание ума. Это на сто процентов так.

У блуждания ума есть три характеристики: объект – это объект привязанности; аспект – это не укрощенный ум, который хочет отклониться от объекта медитации; функция – это создание препятствия к пребыванию ума на объекте медитации. Эти три характеристики есть как у грубого, так и у тонкого блуждания ума. Если у вас есть такое понимание, тогда вы на сто процентов сможете развить концентрацию, развить шаматху. Это касательно того, что такое грубое и тонкое блуждание ума.

Теперь – притупленность ума. Определение притупленности ума объясняется в пяти пунктах. Первый – здесь говорится о том, что некоторые оппоненты не понимают разницы между притупленностью ума и «мукпа». Мне трудно перевести это слово на английский язык, но притупленность ума и «мукпа» – это не одно и то же. В действительности «мукпа» – это причина притупленности ума, сама «мукпа» не является притупленностью ума.

Лама Цонкапа говорит, что некоторые оппоненты в прошлом в Тибете не понимали, что есть разница между притупленностью ума и тем, что называется «мукпа». Они думали, что это одно и то же. В «Стадиях медитации» Камалашила говорит, что из мукпа возникает притупленность ума. Во многих подлинных текстах говорится, что из мукпа возникает притупленность ума и поэтому сама мукпа не является притупленностью ума. В таких случаях лучше использовать тибетские термины: «чинва» – это притупленность ума, «мукпа» – это причина притупленности ума.

Второй пункт. Определение терминов по отдельности. Даже не все тибетцы понимают, что такое мукпа, это особый термин. Я уверен, что у вас в России нет такой терминологии, поэтому лучше использовать такие специфические термины, чтобы не спутать их с чем-то другим. В тексте «Куньту» говорится, что мукпа – это часть неведения. Из-за того, что она делает тело и ум тяжелыми, они не могут легко приступить к деятельности, и это становится препятствием. Это то, что называется мукпа.

Что такое «чинва»? Здесь вы удерживаете объект медитации, но через некоторое время интенсивность удержания объекта становится слабой, ясность этого объекта становится очень низкой, вы теряете ясность объекта медитации. Это чинва. Здесь чинва не обязательно является частью неведения. Если вы не можете крепко удерживать объект медитации, немного ослабили удержание этого объекта, то естественным образом ясность объекта становится слабой. И это называется чинва. Из-за чинва у вас нет ясной концентрации. А из-за блуждания ума вы не можете длительное время пребывать на объекте. Поэтому чинва не является частью омрачения, это как функция ума – из-за того, что ум не может удерживать объект медитации очень крепко, объект медитации не является вам ясно. Это называется чинва.

Далее, какова разница между грубой и тонкой притупленностью ума? Из-за того, что вы не удерживаете крепко объект медитации, вы полностью теряете ясность этого объекта. Это называется грубой притупленностью ума. После прихода грубой притупленности ума очень быстро возникает сонное состояние. Вы сильно расслабляетесь и после этого ваш ум совершенно не способен видеть объект медитации. Тогда вы уже не знаете, чем вы занимаетесь и начинаете спать. Когда вы выходите из медитации, вы спрашиваете: «Что я здесь делаю?»

Что такое тонкая притупленность ума? Она возникает из-за того, что вы начинаете терять ясность объекта медитации, расслабляете удержание объекта медитации. Здесь вы должны понимать, что если вы удерживаете объект слишком крепко, то возникает блуждание ума. А если вы удерживаете объект расслаблено, то возникает притупленность ума. Очень трудно найти середину между слишком сильным и слишком слабым удержанием объекта, поэтому очень трудно развить концентрацию.

Что касается тонкой притупленности ума, то когда вы слишком ослабляете удержание объекта, уходите от середины, то сразу же возникает тонкая притупленность ума. В этот момент у вас есть ясность объекта медитации, но нет высокой интенсивности этой ясности. Например, если вы вкручиваете лампочку мощностью сто ватт и видите, как она светит, а потом меняете ее на лампочку мощностью семьдесят пять ватт, то вы видите, что она светит ярко, но ей недостает интенсивности яркости. Когда вы сами обрываете опыт того, что такое максимальная интенсивность ясности объекта, после этого, как только у вас начинает уменьшаться интенсивность ясности, вы сразу начинаете понимать, что возникает тонкая притупленность ума. Здесь вы понимаете, что вы удерживаете объект чуть слабее, чем нужно, то есть вы немного отклоняетесь от этой середины. После этого вы возвращаетесь к середине, то есть не слишком крепко и не слишком слабо удерживаете объект. Сразу же у

вас возникает высокая ясность объекта. Поэтому чинва, или притупленность ума – это когда в процессе медитации вы начинаете ослаблять удержание объекта медитации, и ясность объекта начинает уменьшаться. Это называется чинва.

Лама Цонкапа говорит о том, что чинва может быть также и позитивным состоянием ума. А мукпа не может быть позитивной, она может существовать либо под влиянием негативного состояния ума, либо может быть нейтральной, но позитивной быть не может. Что касается тонкой чинва, например, когда вы визуализируете образ Будды, – вы немного ослабляете удержание объекта медитации, интенсивность ясности немного падает, но вы все еще можете визуализировать образ Будды, видеть его. Эта пониженная интенсивность ясности визуализации образа Будды является позитивным состоянием ума. То есть, тонкая притупленность ума может быть также и позитивной.

Теперь, чтобы устранить притупленность ума, необходима как ясность, так и крепкое удержание объекта медитации. Первое – когда вы визуализируете объект медитации и пытаетесь увидеть объект настолько ясно, насколько это возможно, это устраняет чинва. Второе – когда вы удерживаете объект медитации крепко, это тоже устраняет притупленность ума, чинва. Если во время медитации вы не визуализируете объект медитации ясно и при этом не удерживаете его крепко, то в этом случае чинва будет развиваться все больше и больше. Для того чтобы предотвратить чинва, еще когда вы приступаете к медитации, в качестве профилактического средства вам необходимо удерживать объект очень крепко. Визуализируйте его настолько ясно, насколько это возможно. Тогда с самого начала вы пресечете чинва, и ваш объект медитации будет очень ясным, свободным от чинва.

Итак, когда вы обрели настолько ясный объект, насколько это возможно, и стараетесь пребывать на нем однонаправленно, не отклоняясь, это называется развитием чистой концентрации. Но вначале для того чтобы обнаружить объект медитации, как только вы обретаете общее видение образа Будды и отдельные части тела Будды, вы просто довольствуетесь тем, что развиваете какой-то уровень концентрации. Вам нужно понимать, что в самом начале вы можете обрести только общее видение образа Будды, и хотя вам необходима ясная концентрация, вначале вы не можете ее обрести. Поэтому здесь не нужно прикладывать большие усилия для этого, просто довольствуйтесь общим представлением. По мере того как ваша концентрация будет становиться все лучше, старайтесь видеть объект все более и более ясно. Ясность – это ваша цель. Но сразу она не получается. Всегда надо говорить: «Я хочу иметь очень ясную, четкую концентрацию, четкий объект медитации». Но сразу это не получится. Поэтому вначале пятидесяти процентов ясности для вас достаточно. Но если вы все время пребываете с такой пятидесятипроцентной ясностью объекта, то вы никогда не добьетесь прогресса. Это очень важно знать. У вас должна быть цель: «Я хочу иметь стопроцентную ясность объекта медитации, потому что это – противоядие от притупленности ума». У вас не должно быть сомнений, и очень важен энтузиазм. Если вы медитируете с таким пониманием, то прогресс сразу увидите.

Пятым пунктом лама Цонкапа говорит о том, что распознавать на собственном опыте грубую и тонкую притупленность ума очень трудно. Во многих текстах нет подробных объяснений, что такое грубая и тонкая притупленность ума. Если у вас на собственном опыте нет правильного представления о том, что такое грубая и тонкая притупленность ума, то вы можете спутать притупленность ума с объектом медитации. Если вы спутаете их, то, сколько бы вы ни медитировали, вы не сможете улучшить концентрацию, и будете продвигаться в неправильном направлении.

Здесь лама Цонкапа говорит о том, что теоретически вы можете знать, что представляет собой притупленность ума, но для того чтобы очень точно установить это, нужно медитировать и на собственном опыте понять, что вот это – грубая притупленность ума, а это – тонкая притупленность ума. Когда вы медитируете, но при этом ясности совсем нет, и ваш ум расслаблен, то это грубая притупленность ума. Затем в процессе медитации, когда у вас присутствует ясность объекта, но интенсивность ясности снижена, вы поймете, что это тонкая притупленность ума. Мы можем думать, что тонкая притупленность ума – это очень ясное видение объекта, но оно вовсе не является таковым. Вы должны обрести опыт того, что такое совершенно ясный объект медитации. Если вы однажды переживете очень высокий уровень интенсивности ясности объекта, то далее в процессе медитации, увидев, что уровень интенсивности ясности снизился, вы поймете, что это тонкая притупленность ума. Итак, мы закончили рассматривать первый подзаголовок – это определение блуждания и притупленности ума.

Второй подзаголовок – это что вам необходимо делать, когда у вас в процессе медитации возникают блуждание и притупленность ума. Чтобы распознать, что возникли эти ошибки медитации, очень важна бдительность. Вы можете знать определение блуждания и притупленности ума, но этого недостаточно. Если у вас нет бдительности, то вы никогда не распознаете, что в вашей медитации возникли блуждание или притупленность ума, хотя при этом вы можете очень хорошо знать их определения. Поэтому бдительность очень важна в процессе медитации, и тогда, как только возникнут эти ошибки, вы сразу поймете, что они появились. Если вы сейчас не хотите спать, значит, между вашими двумя ушами что-то есть.

Чтобы распознать ошибки в процессе медитации, необходимо развить бдительность. Это объясняется в пяти пунктах. Первый пункт – здесь говорится, что когда в вашей медитации возникают блуждание или притупленность ума, чтобы их распознать, очень важно иметь бдительность. Лама Цонкапа говорит, что хотя вы можете очень точно знать определение того, что такое блуждание ума, притупленность ума, грубое блуждание, тонкое блуждание, но если у вас нет бдительности, то во время медитации вы никогда не распознаете тот момент, когда они возникают. Тогда какой смысл в знании этих определений? Но даже если у вас есть бдительность, но вы не знаете определений блуждания и притупленности ума, то эта бдительность не сможет их распознать в ходе медитации. Тогда, сколько бы у вас ни было бдительности, вы не сможете заметить блуждание и притупленность ума. Поэтому знать определения очень важно, и одновременно с этим очень важна бдительность.

Например, в дом заходят люди, среди которых находится вор. Вы знаете определение вора и хотите поймать его. Но если у вас нет бдительности, то вы пропустите вора и он зайдет внутрь. Вы не заметите его. Вы знаете, кто он, но не заметите, как он вошел. Но если у вас есть бдительность, но вы не знаете определение вора, то вы каждому будете смотреть в лицо, будете очень аккуратны. Но какой смысл смотреть каждому в лицо, если вы не знаете определение вора? Может случиться так, что вы остановите человека, приняв его за вора, но это будет не вор, а в это время вор пройдет внутрь. Поэтому знать определения очень важно. Но даже если вы их знаете, без бдительности вы не сможете распознать блуждание и притупленность ума.

Итак, вам необходима такая бдительность, которая не просто распознает блуждание и притупленность ума в момент их возникновения, но даже до того, как они собираются возникнуть, такая бдительность должна сразу понять, что они собираются возникнуть и с самого начала не позволить им возникнуть. Это как ФСБ: когда террористы готовятся что-то предпринять, ФСБ их ловит. Это функция ФСБ. А если террористы уже заложили бомбу и ФСБ старается обезвредить ее – это уже не очень хорошая функция ФСБ. То есть, если вы пресекаете эти ошибки еще до того, как они возникли, это самый лучший способ справиться

с блужданием и притупленностью. Правительство подобно шаматхе, а бдительность подобна ФСБ, которое охраняет правительство.

Второй пункт. Здесь лама Цонкапа говорит, что если вы не разовьете бдительность, то, сколько бы вы ни выполняли медитацию, вы будете продвигаться в неправильном направлении. Если вы длительное время медитируете без бдительности, устанавливаете длительное время для сессии, то в этом случае, сколько бы вы ни занимались медитацией, все это будет ошибочным, вы не сможете добиться прогресса в медитации.

Так, если без бдительности вы медитируете длительный период времени, то вы можете подумать, что занимаетесь очень особой медитацией, например, вы говорите, что занимаетесь медитацией на ясный свет. В действительности, вы вообще не выполняете никакой медитации. Наоборот, если вы привыкнете к такой медитации, то она будет давать вам определенный покой ума, поскольку у вас не возникает много концептуальных мыслей. Так вы привяжетесь к этому и будете пребывать в таком ленивом состоянии, когда вы не хотите ничего думать и делать. Таким образом, жизнь пройдет впустую. Это похоже на наркотики. Когда наркотиков нет, возникает много мыслей и вы несчастливы. Когда наркотики есть, ваш ум немного отдыхает от мыслей, и потом считает это покоем ума. Поэтому вам хочется еще и еще раз наркотиков, но тогда жизнь проходит впустую. Если медитация неправильная, то будет точно также. Если у вас такая медитация, то мыслей нет, и вы думаете: «Как счастливо, это покой ума». Вы сидите, но ум не развиваете, прибежища у вас нет, очищения от негативной кармы нет, омрачений меньше не становится, вы даже заслуги не накапливаете. Так сидите, а жизнь проходит впустую. Говорить вы можете очень высокие слова о ясном свете, но в действительности вы даже не становитесь буддистом.

Во времена Атиши один человек медитировал в горах в течение десяти лет, выполнял очень строгий ретрит, никуда не уходил с гор. Он не учился длительной медитации, не изучал философию, а просто получил передачу небольшого коренного текста, где говорилось, что если он будет медитировать днем, то станет буддой днем, а если будет медитировать ночью, то станет буддой ночью. Получив эту передачу, он сразу же отправился медитировать, думая, что он медитирует на ясный свет. Дромтонпа спросил у Атиши: «На такой-то горе есть практик, который медитирует уже десять лет, выполняет очень интенсивную медитацию. Как у него обстоят дела с практикой Дхармы?» Атиша, используя ясновидение, посмотрел и сказал: «Жалко, этот человек до сих пор не стал буддистом».

Если вы не стали буддистом, то для вас невозможно достичь буддийских реализаций. Вначале убедитесь, что стали буддистом, затем уменьшите привязанность к этой жизни, а потом – к следующей жизни. После этого вступите на путь Махаяны, тогда вы сможете говорить о махаянских реализациях.

Эта история, которая произошла в прошлом, для нас очень хороший пример того, каким образом нам необходимо сохранять учение в России. Нам необходимо сохранить такую систему, при которой даже если мы сами не достигнем реализаций, но наше будущее поколение сможет легко медитировать и достичь реализаций. Здесь я веду свою работу девятнадцать лет и вижу, что молодое поколение уже очень хорошо готово, чтобы в дальнейшем медитировать. Если вы сохраните такую систему, то будут приходить все новые и новые поколения, и они будут гораздо более прочными и более подготовленными к достижению высоких реализаций.

Третьим пунктом лама Цонкапа говорит о том, что причина бдительности – это внимательность, поэтому вам необходимо знать, каким образом развить внимательность. Итак, бдительность возникает из внимательности. Здесь говорится о том, что



внимательность и бдительность находятся в соотношении причины и следствия. Но здесь говорится, что это не похоже на то, как из семечка вырастает дерево. Здесь взаимосвязь причины и следствия такая, как у солнца и солнечного света.

Солнце подобно внимательности, из него излучается солнечный свет – это бдительность. Итак, с полной внимательностью вы сосредоточены на объекте медитации. После этого каким-то маленьким краешком ума вы проверяете, не появилась ли в вашем уме какая-то ошибка медитации. Девяносто девять процентов вашего ума с внимательностью пребывает на объекте медитации, и в этой внимательности какая-то маленькая часть вашего ума следит за тем, появились ошибки медитации или нет. То есть, здесь бдительность не является полностью отдельной от внимательности. Когда у вас хорошая внимательность, в этом случае легко возникает бдительность, и вы очень легко можете распознать блуждание или притупленность ума.

Лама Цонкапа говорит, что когда внимательность слабая, то даже если вы скажете: «Я хочу распознать ошибки медитации», – вы не сможете распознать их, потому что внимательность, то есть солнце, само слабое и солнечный свет тоже не может быть сильным. Здесь, хотя бдительность неотделима от внимательности, у бдительности немного другая функция: она следит за умом – появились в нем ошибки или нет, а внимательность полностью удерживает объект медитации.