

Наше время проходит очень быстро, осталось два дня – завтра и послезавтра. Не смотря на то, что я даю учение, я также получаю удовольствие, я не устаю, потому что вижу, что в вашем понимании есть прогресс. Этот год сильно отличается от предыдущего, вы задаете хорошие вопросы, хорошо отвечаете, поэтому я очень счастлив. Особенно интересно то, что представители молодого поколения дают очень хорошие ответы. Бывает, что в Индии некоторые монахи учатся пять-десять лет, но по некоторым вопросам они не смогут дать таких ответов. Это хорошо, но прогрессу нет предела, поэтому вам нужно становиться все лучше и лучше. Очень важно учиться для развития ума. Развитие ума очень важно. Для развития ума очень важно, в первую очередь, обрести хорошее знание Дхармы. Чем лучше становится ваше понимание, тем более профессиональной станет в дальнейшем ваша практика.

Это на сто процентов так. Лама Цонкапа приводил такой пример. Один человек, имея только общие представления об учении, общие знания, сразу начал медитировать. Другой человек изучал в подробностях философию, но медитацией не занимался. Когда же он приступил к медитации, то добился гораздо большего прогресса, чем первый практик. Тот, кто понимает всю систему и знает все техники, с помощью которых можно добиться прогресса, день ото дня будет добиваться все большего прогресса. Такова ситуация в любой области: поэтому в большие компании берут на работу профессионалов. Профессионал – это тот, кто в определенной области знает в деталях все техники и общую теорию. Такому человеку они платят больше, потому что он профессионал и дает лучший результат компании. Мне нравятся профессионалы, мне не нравятся просто любители, поэтому я даю вам такое подробное учение, чтобы вы стали профессионалами в области развития ума. Что касается такого подробного учения о том, как развить бодхичитту, как развить шаматху – вы можете прочитать книги, выходящие на английском языке, но не сможете найти там такого подробного учения.

Сравните учение по четырем благородным истинам, которое мы издали недавно в виде книги, с какими-нибудь книгами на эту тему – вы не сможете найти такого учения. Потому что в этом учении я соединил наставления ламы Цонкапы, которые он передавал в Обширном Ламрине, Среднем Ламрине, а также множество других комментариев. Все это я объединил. Я это делаю для того чтобы вы стали профессионалами. Но даже если вы не станете профессионалами, это не страшно, нужно, чтобы будущее поколение стало профессионалами, – это моя главная цель. Сейчас я уже девятнадцать лет веду работу в России и вижу, что работа прошла не впустую. Молодое поколение, дети, которым было тогда три-пять лет, сейчас уже подросли, и я вижу, что у них очень хорошее понимание. Может быть, Андрею было десять лет, когда я приехал.

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

Сегодня я бы хотел, чтобы мы немного расслабились. Вчера мы все вместе сидели вечером у костра, рассказывали анекдоты. Из них мне понравились два анекдота. Я бы хотел вам их рассказать.

Первый анекдот. Один человек отправился в ад. Он увидел там множество существ с очень длинными руками, и хотя рядом с ними была пища, они не могли ее есть. Они очень сильно страдали от того, что не могут есть. Затем он отправился в рай. Там была та же ситуация: у существ тоже были длинные руки, и вокруг была еда. Но существа там были счастливы. Человек спросил: «Почему они счастливы?» Ему ответили: «Потому что они кормят друг друга». Ситуация здесь одна и та же, но в одном случае существа заботятся друг о друге, и они счастливы, в другом случае не заботятся и поэтому они несчастны. Подобная ситуация

может возникнуть и в семье: если люди будут заботиться друг о друге, то будут жить счастливо, а если нет, то будут жить несчастливо.

Второй анекдот. Один человек бродил по лесу и собирал грибы. Увидев грибы, он очень радовался и приговаривал: «Грибочки, грибочки!» На тропинке ему встретился джинн, который сказал ему: «Загадай три желания, я их исполню». Этот человек загадал первое желание: «Я хочу быть очень богатым», – и он стал очень богатым. Затем он загадал второе желание: «Я хочу быть очень умным», – и стал очень умным. Джинн сказал: «Теперь загадай третье желание». Человек сказал: «Я хочу счастья, покоя ума», – и оказался в лесу со своей корзинкой, он шел по тропинке и, увидев грибы, радовался и приговаривал: «Грибочки, грибочки!» У него пропало очень большое богатство, пропал очень большой ум, но он стал очень счастлив. Речь идет о мирском уме, а не о духовной практике. Если вы умны в мирском отношении, то используете свой ум больше для создания негативной кармы.

Теперь, что касается шаматхи. Мы дошли до пятого подзаголовка. Здесь такая тема: каким образом вам развивать бдительность после того, как ваш ум установился на объекте медитации. Вчера мы говорили о том, как породить бдительность. Теперь мы дошли до пятого положения. Здесь речь идет о понимании различий между внимательностью и бдительностью. Я вам говорил, что бдительность не полностью отделена от внимательности. Внимательность подобна солнцу, а бдительность подобна солнечным лучам. Самая главная функция внимательности – это наблюдение объекта медитации, а что касается бдительности, то эта маленькая часть ума следит за тем, возникли в вашем уме притупленность и блуждание, или не возникли. Что касается внимательности, то ее функции в том, что есть знакомый объект, удержание его и не отклонение от него.

Итак, сейчас вернемся к основной главе. Основная глава: что необходимо делать после того, как ваш ум установился на объекте медитации, объясняется в двух подзаголовках. Первый – что необходимо делать, когда возникают притупленность и блуждание ума, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Второй – что необходимо делать, когда притупленность и блуждание не возникают в вашем уме, когда ваш ум установлен на объекте медитации.

Итак, первый пункт: что необходимо делать, когда возникают притупленность и блуждание ума в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый пункт – противоядие от не обнаружения притупленности и блуждания ума. Это мы закончили рассматривать. Второй пункт – здесь указывается противоядие от того, что когда ваш ум установлен на объекте медитации, и в это время возникают притупленность и блуждание ума, вы не применяете противоядие. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый подзаголовок – распознавание намерения для устранения притупленности и блуждания ума. Это противоядие, устраняющее притупленность и блуждание ума, заключается в распознании причин притупленности и блуждания, потому что если вы устраните причины, то с самого начала они не появятся в вашем уме. Итак, первое: когда вы установили ум на объекте медитации, и возникают притупленность и блуждание ума, вы их устраняете посредством намерения.

Второй подзаголовок – когда вы пребываете на объекте медитации, вы определяете причины притупленности и блуждания ума, устраняете их, и тогда сами притупленность и блуждание не возникают в момент медитации. Здесь говорится о том, что нужно определить и установить намерение, и посредством этого намерения устранить притупленность и блуждание ума. Каково здесь намерение? Чтобы применить противоядие от притупленности и блуждания, очень важно иметь намерение. Если у вас нет намерения, то вы ничего не делаете, ленитесь и позволяете этим ошибкам пребывать в вашем уме.

В буддийской философии говорится, что мы, люди, в жизни постоянно что-то делаем. Но тараканы тоже постоянно что-то делают. Что ими движет? Намерение. Если же у человека нет намерения что-либо делать, то он становится совершенно ленивым и ничего не делает. Итак, что такое намерение?

Чтобы использовать намерение для применения противоядия от притупленности и блуждания ума, в первую очередь, необходимо узнать, что представляет собой намерение. Здесь лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Куньту» («Антология абхидхармы»). Там говорится, что намерение – это вторичный ум, ментальный фактор, ментальное действие, которое движет в определенном направлении тело, речь и ум. Оно может быть позитивным, нейтральным, а также негативным. Намерение, которое движет вашим телом, речью и умом в направлении вредоносных действий, – это негативное намерение. Если вы собираетесь кого-то убить, то здесь должно быть намерение кого-то убить.

Васубандху в «Абхидхарме» говорит, что различают карму и пути кармы. Карма само по себе – это умственное намерение. Пути кармы – это действия речи и тела, которые возникают через это намерение. И то и другое считается кармой, но среди них самое главное – это намерение ума. Вы должны понимать, что само по себе намерение – это карма. Оно может быть позитивным, нейтральным и негативным. Далее, благодаря тому, что вы совершаете какие-то действия, они оставляют отпечатки в вашем уме, они называются кармическими отпечатками. Намерение устранить притупленность и блуждание ума – это тоже ментальная карма. Это намерение, которое называется кармой. С одной стороны, это карма-намерение, а, с другой стороны, чтобы устранить притупленность и блуждание ума, вам нужно намерение устранить их, иначе вы не сможете это сделать. Карма – это действие. Здесь главное действие ума – это намерение, то есть карма – это намерение. Из этого уже возникают позитивные, негативные или нейтральные действия. Все остальные эмоции возникают уже после этого. Сначала возникает намерение сделать что-то вредоносное, а потом уже из этого намерения возникают негативные эмоции, возникает зависть, гнев и т.д. Например, из такого намерения: «Пусть я обрету все преимущества, что будет с остальными людьми – неважно», – возникают негативные действия. Если вы с таким намерением поделитесь с кем-то хлебом или чем-то другим, все равно это будет негативным действием. Намерение – это вторичный вид ума, оно движет ваш ум в направлении позитивных, негативных или нейтральных действий. Это называется намерением.

Здесь, когда говорится о намерении, речь идет о специфическом намерении в отношении шаматхи. Когда у вас возникают притупленность и блуждание ума, порождается намерение устранить их. Такое специфическое намерение вам необходимо развить. Здесь речь идет не о любом намерении, например, не о намерении накапливать заслуги или выполнять очистительные практики. Это хорошие виды намерения, но здесь речь идет о намерении устранить притупленность и блуждание, как только они возникают в вашем уме. Это очень сильное намерение.

Это намерение должно быть сильным. Если оно будет таковым, тогда, как только притупленность и блуждание возникнут в вашем уме, вы захотите применить противоядие, чтобы их устранить для того чтобы обрести чистую концентрацию. Итак, первое – это установление намерения, что является очень важным для того чтобы применять противоядие от блуждания и притупленности ума.

Второй подзаголовок: чтобы устранить притупленность и блуждание ума, есть два способа. Первый способ – здесь говорится о том, как устранить притупленность ума. Вы не просто

определяете, что у вас появились притупленность и блуждание ума, это также будет результатом функции бдительности. Вы определили, что у вас в медитации возникли притупленность и блуждание ума, но только этого недостаточно, вам также нужно породить намерение устранить их, иначе вы будете долго пребывать в медитации, так и не устранив их, – это очень тонкий механизм, очень важный для медитации. Как только у вас появилось такое намерение устранить их из своей медитации, вам также необходимо знать метод, с помощью которого это можно сделать. Иначе у вас даже может быть намерение, но устранить притупленность и блуждание ума вы не сможете. Вы поняли механизм? Если вы хорошо знаете механизм, то этого достаточно, даже если вы забыли слова – ничего страшного. Самое главное – механизм. Если вы знаете его, то никогда не забудете. В любой сфере так. Если же вы не знаете механизма, то через год все забудете.

Метод устранения притупленности ума объясняется в четырех подзаголовках. Записывайте, это очень важно для развития вашей концентрации. Если вы не знаете метода устранения притупленности ума, то не сможете продвинуться в своей концентрации, вы можете даже говорить: «Притупленность, уходи», – но если не знаете метода ее устранения, то сама собой она не уйдет. Например, если в вашем компьютере вирус, надо знать, как его оттуда убрать. Если вы попытаетесь смыть его водой, то это не поможет – надо знать механизм.

Что касается очищения от отпечатков негативной кармы, то в индуизме также есть знание о существовании отпечатков негативной кармы. Но понимание у них грубое, общее и неточное, поэтому индуисты говорят, что вы можете просто совершить омовение в реке Ганг и так очистить себя от отпечатков негативной кармы. Но отпечатки негативной кармы – это не грязь на теле, их невозможно смыть водой. Вы можете всю жизнь провести под водой в реке Ганг, но это вас не очистит, иначе рыбы в реке Ганг были бы полностью чистыми. Точно также, чтобы устранить притупленность ума, вам необходимо знать механизм, с помощью которого можно ее устранить.

Первое противоядие – это с самого начала не позволять возникнуть притупленности ума. Перед началом медитации вам нужно проводить визуализацию очень позитивно с высокой воодушевленностью. Здесь вам нужно размышлять о преимуществах шаматхи, визуализировать яркие цвета, не темные. Если в уме присутствует яркая, очень ясная визуализация, тогда шансов меньше, что возникнет притупленность ума. Лама Цонкапа говорит, что притупленность ума возникает в тот момент, когда ум находится в более низком, опущенном состоянии, в этом случае он не очень активен, не визуализирует ярко. Также, если ум слишком собран внутри, это тоже может быть одной из причин возникновения притупленности ума. Поэтому также важно, чтобы ум немного блуждал снаружи, потому что, если он слишком сконцентрирован внутри, это тоже бесполезно. Например, если маленький ребенок все время сидит дома, его ум будет неразвитым. Поэтому совсем не выпускать ребенка из дома – это тоже неправильно, он может потом стать хулиганом. Надо давать ему возможность немного гулять на улице, играть с мамой, а также находиться дома – тогда дети будут нормальными. Наш ум такой же: если всегда слишком собирать его внутри, говорить себе: «Так нельзя думать, так тоже нельзя...», – тогда в уме не будет высокой интенсивности. Здесь необходим не объект привязанности, а объект вдохновения. Вы обдумываете качества тела, речи и ума Будды, думаете о достоинствах шаматхи, бодхичитты. Чем больше вы обдумываете преимущества развития ума, тем больше воодушевления появляется в вашем уме. Воодушевление является очень важным. С одной стороны, в уме очень высоко воодушевление, а, с другой стороны, вы не блуждаете к объектам привязанности – это концентрация, это здоровый ум.

Даже если ваш ум не устремляется к объекту привязанности, но находится в очень низком состоянии духа, то в этом нет ничего особенного. Это подобно тому, что вы принимаете

антибиотики, и они убивают все бактерии в организме: привязанности у вас нет, но ничего хорошего вы также делать не хотите. Это очень практичное наставление, потому что если люди не знают, как правильно осуществлять развитие ума, то они впадают в крайности. То есть вам нужно визуализировать что-то яркое, например, солнце, солнечный свет, и тогда ясность вашей визуализации также увеличится. В тексте «Гомрим» («Стадии медитации») Камалашила говорит, что с самого начала нужно удерживать объект медитации крепко, тогда с самого начала не возникнет притупленности ума. Если у человека есть склонность к притупленности ума, то перед медитацией ему не нужно обдумывать такие темы, как, например, страдательная природа сансары, потому что это опускает ум, ум приходит к упадку духа. Когда вы размышляете о страдании низших миров, то приходите к упадку духа. Итак, первое противоядие я вам объяснил.

Второе противоядие – это породить в уме воодушевление. Если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то визуализируйте его не низко, а достаточно высоко. Если в качестве объекта медитации вы выбираете ум, то ум должен быть очень светлым, ярким, и вы с высоким состоянием духа, с воодушевлением пребываете в собственной природе.

Третье противоядие – это устранение причины притупленности ума – мукпа, благодаря чему притупленность ума не возникает. Мукпа – это, например, когда вы очень много съели лишнего, вам очень тепло, вы не хотите ничего делать, и у вас возникает такое ленивое состояние, в котором у вас не слишком много концептуальных мыслей. Бывает, что некоторые птицы, когда поедят, попьют воды, потом просто спокойно сидят. Кажется, что они медитируют, но это не медитация, это состояние мукпа. Никаких мыслей нет, они просто сидят один-два часа. Это медитация мукпа – они ничего не думают, их ум не функционирует, а потом они засыпают. Итак, мукпа – это причина притупленности ума. Мукпа возникает из-за переедания, и если вы едите тяжелую пищу.

Во время медитации важным является также ваше поведение в отношении питания. Вам нужно кушать легко и не слишком много. Говорится, что желудок нужно разделить на четыре части: две из них должны быть заполнены едой, одна часть – водой, а четвертая часть должна быть пустой, то есть в ней должен быть воздух. Тогда пища будет хорошо перевариваться, это полезно для здоровья и будет меньше возникать это состояние – мукпа. Русские люди говорят, что когда желудок полный, они не злятся, это потому что у них в уме присутствует мукпа. Они много едят, и после этого их ум тупеет, а они думают: «О, какое терпение». Они ничего не хотят думать, слушать, – но это не терпение, это мукпа. Даже когда их будут ругать, им все равно – они спят из-за мукпы. Поэтому не думайте, что это терпение. Вчера на диспуте был такой ответ, что самое лучшее противоядие от омрачений – это вкусно и плотно поесть. Это тоже неправильно. Если вы слишком много съедите, то возникнет мукпа. Это очень хорошо, что вы не злитесь, но вы не сможете развить концентрацию. Если вы не развиваете концентрацию и при этом уже вот-вот разозлились, то здесь вам лучше хорошо поесть. После обильной еды вы не захотите думать, слушать.

Другая причина притупленности ума – это сонное состояние. Поэтому вам не нужно приходить в сонное состояние. Вам нужно натренироваться так, чтобы стараться спать как можно меньше. Вам нужно прикладывать усилия к тому, чтобы не спать. То есть вы можете спать какое-то подходящее количество часов, например шесть часов в сутки, но больше этого – не спать. В некоторых других текстах, не в этом, даются наставления относительно сна. В повседневной жизни это очень полезно. Здесь говорится, что вам нужно прикладывать усилия, чтобы не спать днем. Говорится, что тем, кто хочет развивать шаматху, днем не следует спать, даже рано утром не нужно спать. Если вам не нужно спать днем и не нужно спать рано утром, то остается одно – пораньше ложиться вечером и

пораньше вставать утром. Мне очень трудно сохранять такое поведение. Но когда вы развиваете шаматху, это необходимо. Не спите в течение дня и не спите рано утром, потому что это самое лучшее время для развития концентрации. Когда рано утром после сна вы садитесь в медитацию на развитие концентрации, ваш ум остается очень свежим и очень пронизательным. После того, как вы выспитесь ночью, ваш ум очень свежий. Когда вы просыпаетесь рано утром, важно умыться лицом очень холодной водой. Тогда ум будет острым. Это поведение касательно сна.

Далее дается совет, как нужно засыпать вечером. Вы засыпаете с позитивным состоянием ума, но спите не очень глубоким сном, а очень тонким сном. Я не знаю, что значит спать тонким сном, я не пытался. Может быть, если у вас есть сильная решимость не входить в глубокий сон, это повлияет на ваш сон. Если, например, укладываясь спать, вы порождаете сильную решимость встать завтра рано утром в такое-то время, то вы просыпаетесь. Это внутренний будильник. Это правда. Я вчера поставил будильник на шесть часов утра с намерением встать в шесть часов и проснулся за пять минут до звонка будильника – в пять часов пятьдесят пять минут. Если вы будете так тренироваться, то постепенно у вас это получится. Если бы мой будильник, находящийся в уме, не сработал, то на этот случай я поставил другой будильник. Для того чтобы передать вам обеты, мне самому нужно было принять их.

Я не знаю, в чем здесь механизм, но здесь говорится, что тонкий сон полезен для здоровья, а очень глубокий сон не полезен. Что говорят ученые? Они в этом что-то понимают? Они говорят, что наоборот. Хорошо. Может быть, с одной стороны, говорится о преимуществах для тела, а, с другой стороны, о преимуществах для ума. Это разные темы. Когда ум в состоянии сна становится чуть-чуть тоньше, это способствует развитию остроты ума, а когда сон очень глубокий, то даже во время медитации вы будете спать. Итак, что касается преимущества для ума, то здесь важно спать тонким сном.

Далее, в отношении поведения тела, лама Цонкапа говорит, что для устранения притупленности ума очень важны движения тела, то есть важно выполнять упражнения. Если вы слишком долго сидите в одной позе, это нехорошо, здесь также возникает притупленность ума. Итак, если у человека возникает очень сильное блуждание ума, то в этом случае ему не нужно делать простираания и физические упражнения. Если он будет выполнять меньше движений, то у него будет меньше блуждания ума. Если у человека возникает притупленность ума, то ему полезно будет сделать простираания, какую-нибудь йогу. Все механизмы похожи. Аналогию с притупленностью ума можно привести такую: блуждание ума – это как высокая температура, а притупленность ума – это состояние мороза. Когда становится все холоднее, то ум становится менее активным, и возникает притупленность ума. Поэтому здесь совершайте движения тела и ума, чтобы ум не замерз. Это просто аналогия. Здесь, как я вам говорил, нужно подумать о качествах тела, речи и ума Будды, о достоинствах развития шаматхи, породить воодушевление.

В отношении устранения притупленности ума говорится, что очень полезно посмотреть на полную луну, не на солнце. Когда во время сессии у вас возникает сильная притупленность ума, и вы не можете применить противоядие, то в этом случае вам нужно умыться холодной водой. Поэтому важно иметь где-то рядом холодную воду. Лама Цонкапа дает эти объяснения на основе коренного текста, сутры «Ньен-са». В этом тексте объясняется, каким образом устраняется притупленность ума.

Четвертое противоядие – каким образом применять противоядие от грубой притупленности ума и от тонкой притупленности ума. Это рассматривается отдельно. Когда возникает грубая притупленность ума, в это время не толкайте себя силой к медитации. Грубая

притупленность ума – это когда у объекта медитации вообще нет ясности. Здесь вы применяете противоядие: моете лицо и т.д.

Если же притупленность не уходит, даже если вы визуализируете яркое солнце, делаете свой ум немного выше по состоянию духа, то противоядие здесь такое. В сердечной чакре визуализируйте черный шарик. В виде черного шарика вы визуализируете притупленность ума. Может быть, это энергия ветра, которая является основой для притупленности ума. Вы садитесь ровно, большие пальцы рук складываете внутрь ладони, обхватываете их, кладете руки на колени и произносите «ПХЭ». Визуализируйте, как этот черный шарик уходит через вашу макушку и растворяется в небе. Здесь говорится, что это техника на крайний случай, то есть, не используйте ее слишком часто. Обычно старайтесь использовать такие методы, как умыть лицо, визуализировать яркое солнце. Постарайтесь привести свой ум в воодушевление, обдумывая достоинства шаматхи, качества тела, речи и ума Будды. Но если притупленность все равно не уходит, то применяйте эту технику.

Что касается тонкой притупленности ума, ее также важно устранить, не думайте, что это объект медитации. Тонкая притупленность ума возникает из-за того, что вы держите объект медитации немного слабо, вам нужно удерживать его крепче, тогда сразу же у вас пропадет тонкая притупленность ума, и появится высокая ясность. Но когда возникнет ясность объекта, также появится опасность возникновения блуждания ума. Как только начинает возникать блуждание ума, немного ослабьте удержание объекта. Позавчера я вам говорил о том, как вы учитесь ходить по канату: когда вы пытаетесь сохранять равновесие и заваливаетесь в одну сторону, вы перемещаете вес в другую сторону. Так надо применять противоядия от грубой и тонкой притупленности ума.

Второй подзаголовок – каким образом применять противоядие от блуждания ума. В первую очередь объясняется, каково противоядие от блуждания ума. Противоядие должно быть противоположным функции блуждания ума. Что такое блуждание ума? Я вам говорил, что есть объект привязанности, вы цепляетесь за него как за привлекательный объект и устремляетесь в его направлении. Это называется блужданием ума. Здесь, даже если вы попытаетесь себя остановить, то не сможете, вы будете устремляться в этом направлении так же, как собака, которая считает, что где-то там есть объект счастья, и она рвется туда.

Один английский автор написал: «Я могу противостоять чему угодно, кроме соблазна». Соблазн – это объект привязанности. Когда вы думаете, что этот объект сделает вас счастливым, то этому противостоять уже очень трудно. Например, я тоже, если знаю, что сегодня вечером в 22.30 будет футбольный матч России с другой командой, то все, я не могу в это время практикой заниматься. Даже если в это время мой Духовный Наставник мне скажет, что мне нужно медитировать, мой ум будет устремляться к телевизору, я не смогу медитировать. Соблазну противостоять очень трудно. Блуждание ума подобно такому соблазну. С самого начала не нужно слушать новости о телевизионных передачах, тогда не будет проблем.

В 2004 или 2005 году я медитировал в Курумкане, тогда я выполнял ретрит по шаматхе в течение пяти месяцев. В это же время проходил европейский чемпионат по футболу. Мне никто не рассказывал о том, что идет чемпионат, я ниоткуда не слышал новостей, поэтому я вообще не знал, что он проходит. Хотя все смотрели телевизор, все знали, что проходит этот чемпионат, но я спокойно, умиротворенно медитировал. Поэтому новости слушать не надо. Так возникают объекты блуждания ума, соблазны. Поэтому, когда я ничего не слышал, у меня не было трудностей. Там в футбол играли, кричали, а я ничего не знал и спокойно медитировал. А если бы я слышал о чемпионате, то тогда, наверное, попросил бы принести телевизор.

Поэтому в то время, когда вы находитесь в ретрите по шаматхе, очень важно не получать никаких новостей. Тогда ум будет спокойным, естественным образом блуждание ума станет меньше. Например, сейчас проходят олимпийские игры, я об этом ничего не знаю, и у меня не возникает интереса их посмотреть. У вас тоже. Я знаю, здесь присутствует много любителей олимпийских игр. Мы ничего не слушаем, и нам неинтересно. Если бы слушали, тогда с большими глазами сидели бы и смотрели телевизор. Поэтому одна из главных причин порождения омрачений, и, в частности, привязанности, – это слышать и разговаривать об этом объекте. Когда вы говорите об этом объекте, то возникает еще больший соблазн. Вы говорите: «Эта команда лучше», – вам отвечают: «Нет-нет, другая команда лучше». Потом вы спорите, кто выиграет и тогда появляется еще больший интерес. Здесь ясно, каким образом слушание и разговоры увеличивают соблазн. Тогда даже если Будда попытается вас остановить, вы ничего не сможете сделать. Будда скажет: «На какое-то время позвольте ему посмотреть то, что он хочет. После этого закройте ему уши и не давайте слушать новости. Тогда я легко смогу его укротить».

Здесь во время развития шаматхи постарайтесь создать друг другу такие условия, чтобы не возникало шесть причин возникновения омрачений. Что касается причин, то различают субстанциональную причину и обуславливающую. Здесь речь идет об обуславливающей причине, то есть вы не допускаете нездоровых мыслей: «Он делает то-то, она делает это». Второе – это пресечение привычки к нездоровому образу мыслей. Эти новости, что он делает то-то, а она то-то, идет такая-то игра и т.д., – не слушайте их, потому что из-за этого у вас возникают соблазны и увеличивается блуждание ума. Тогда концентрироваться очень трудно. Далее – разговоры. Например, десять человек вместе обсуждают, что завтра пройдет такой-то матч: «Как бы нам пойти в деревню и посмотреть его. Если Геше Тинлей заснет, то мы пойдем в деревню». Затем – ваши глаза очень много всего видят. Итак, сидите в доме, не гуляйте слишком много снаружи, оставайтесь внутри и тогда вы не будете видеть объекты привязанности, и у вас не будет возникать блуждание ума. Шестое – это покинуть родину. Если вы на родине, вам трудно остановить возникновение омрачений и деление людей на друзей, врагов и посторонних. Если вы находитесь в уединенном месте, то в этом делении нет смысла.

Здесь Тхогме Зангпо в тексте «Тридцать семь практик бодхисаттвы» говорит о том, что когда вы живете на родине, по отношению к друзьям привязанность у вас течет как река, по отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь, ум деградирует из-за анализа того, что правильно, а что – нет. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Это самый лучший способ дистанцироваться от причин омрачений. Миларепа говорил, что родина – это место, где живут демоны, от них сбежать очень трудно, и если хотите сбежать, то бегите сейчас. Демоны – это люди, которые хватают вас и заставляют делать множество бесполезных дел, когда вы живете на родине. Однажды приходит смерть, а вы не подготовили ничего к своей будущей жизни. Поэтому для шаматхи пресечь эти шесть причин порождения омрачений очень важно.

Далее лама Цонкапа приводит цитату из текста «Ума ньинпо» («Мадхьямакаридая-карика», Бхававивека), где говорится: «Блуждание возникает из привязанности. Противоядие – это размышление о непостоянстве и смерти». Самое лучшее противоядие от блуждания ума – это подумать: «С момента моего рождения я все равно, что выпал из летящего самолета. В настоящий момент я не живу, а падаю, умираю. Это реальная ситуация. Каждый миг я все ближе и ближе к земле. Как я могу блуждать в пространстве, стараясь что-то сделать, стараясь создать что-то красивое». Здесь если вы знаете свою реальную ситуацию, что каждый миг вы падаете, и каждый миг приближаетесь к смерти, то в этом случае у вас не будет блуждания ума, и единственное, чего вы захотите, это обрести парашют. Существует



множество парашютов: парашют прибежища, концентрации, – вы захотите развить все. До того как вы обретае парашют концентрации, вы обретае парашют прибежища и после этого начинаете развивать концентрацию. Каждый раз, когда вы приступаете к развитию концентрации, вначале вы порождаете прибежище, потом бодхичитту и после этого приступаете к развитию концентрации.

В тексте «Ума ньянпо» говорится, что привязанность возникает из-за того, что мы не понимаем реальности объекта, мы впадаем в заблуждение. Нужно устранить это заблуждение, и тогда вы сможете концентрироваться гораздо лучше. Если вы привязаны к человеческому телу, то очень важно визуализировать кожу, плоть, скелет. Внутри тела – испражнения, моча, кишки, гной, лимфа. Это фабрика по производству испражнений, это не объект счастья. Во время развития шаматхи обязательно так думайте, тогда ваш ум успокоится.

В отношении другого объекта привязанности думайте, старайтесь понять, что даже на относительно уровне не существует объекта красоты, то есть, нет красивого объекта – это заблуждение. В буддизме говорится, что вы преувеличиваете объект привязанности, какой-то объект вы преувеличенно считаете красивым, и из-за этого возникает привязанность, то есть привязанность возникает из-за преувеличения.

Поэтому старайтесь увидеть уродливую природу, непостоянство, разрушение каждый миг, что объект ни на миг не остается прочным, он разрушается каждый миг, как форма облака. Даже если вы видите облако очень красивой формы, поскольку вы знаете, что оно меняется каждый миг, вы не привязываетесь к нему. Привязанность возникает, в том числе, из-за концепции постоянства, уверенности, что объект будет постоянно таким. Благодаря устранению заблуждения, привязанность становится меньше и естественным образом становится меньше блуждание ума.

Второй главный заголовок – это причины блуждания и притупленности ума. Сейчас я говорю об общих причинах блуждания и притупленности ума. Первая причина – это когда вы не следите за своими пятью органами чувств, позволяете им наблюдать все, что им хочется. Поэтому с дисциплиной не позволяйте им смотреть туда, куда им хочется. Здесь это передано в сжатом виде. Вторая причина блуждания и притупленности ума – это переедание, то есть не нужно есть слишком много. Третья причина – когда вы не прилагаете усилий к тому, чтобы не спать днем и рано утром. Четвертая причина – какие бы действия вы ни совершали, вы совершаете их без бдительности. Это тоже причина блуждания и притупленности ума, поэтому, что бы вы ни делали, делайте это с бдительностью.

Итак, здесь речь шла об общих причинах. Далее лама Цонкапа говорит о специфических причинах притупленности ума. Поскольку они очень важны, то объясняют их и вместе, и по отдельности. Первая причина притупленности ума – это спать слишком долго и спать глубоким сном. Хорошее поведение ваших тела, речи и ума очень полезно для развития концентрации. Тогда во время медитации вам не придется слишком много применять противоядия – если вы устраните эти причины, то ваша концентрация будет улучшаться день ото дня.

Я расскажу вам один секрет. Когда я медитирую, то думаю обо всех этих причинах, и с самого начала не пускаю их в свой ум. И поэтому во время концентрации я даже ни разу не сказал «ПХЭ». Мне не нужно это говорить. Хотя в текстах говорится, что когда возникает грубая притупленность ума, нужно умыть лицо, породить воодушевление, я могу сказать, что я даже ни разу не умывал лицо, потому что с самого начала в качестве профилактических средств я устранял причины и они не возникали. Это самое лучшее – с

самого начала эти причины убрать. Тогда концентрация каждый день будет лучше и лучше. Это надо знать. Я знал, что если притупленность придет, я сделаю это, но она ни разу не возникла. Я не развил очень высокой концентрации, но грубая притупленность ума возникала очень редко. Поэтому не нужно спать слишком долго и слишком глубоко.

Миларепа провел эксперимент. Во время медитации он захотел спать и подумал: «Если я просплю очень долго, то после этого я не буду чувствовать сонливость во время медитации». Он проспал три дня подряд, но оказалось, что сонливость не прошла – он опять хотел спать. Тогда он подумал: «Нет, спать не надо». Он провел эксперимент в отношении сна и выяснил, что это подобно медитативному равновесию: вы пребываете в этом состоянии, ум становится все глупее и потом становится ленивым. Сонливость не уходит и становится все тяжелее и тяжелее. Как концентрация – сон становится лучше и лучше, даже три дня без перерыва можно проспать, здесь конца нет. Что касается сна и мирских желаний, то они подобны соленой воде: чем больше вы их переживаете, тем больше они останутся.

Следующая причина притупленности ума – если вы удерживаете объект слишком слабо, то в этом случае возникает грубая притупленность ума. Далее говорится, что если во время развития однонаправленной концентрации вы слишком много ею занимаетесь, и не занимаетесь аналитическими медитациями, тогда возникает притупленность ума. Поэтому вам также нужно выполнять аналитическую медитацию для устранения притупленности ума. Когда у вас начинает возникать больше блуждание ума, это означает, что вы больше занимаетесь аналитическими медитациями, чем однонаправленной концентрацией. Если вы медитируете и у вас ощущение, будто вы находитесь в темном доме, это тоже увеличивает притупленность ума. Другая причина – это когда вам не доставляет удовольствия удержание объекта медитации. Итак, это специфические причины возникновения притупленности ума. Это сущностное наставление: устраните все эти причины, тогда у вас не будет проблем с притупленностью ума. Вам не нужно будет готовить себе воду, чтоб умывать лицо, не нужно будет говорить «ПХЭ» и пугать других людей рядом с вами, которые занимаются медитацией.

Не беспокойтесь, на основе этого учения выйдет книга, она будет доступна для чтения, и тогда у вас будет очень ясное руководство к развитию шаматхи. Это подобно тому, что у вас есть точная карта Москвы: вы знаете, куда вам нужно поехать, знаете станцию метро, улицу, дом, подъезд, этаж, номер квартиры. Тогда вам никого не надо спрашивать. Общая инструкция такая: «Прямо поедете, потом направо, там увидите белый дом». В Москве миллион белых домов. И вы крутитесь, ищете: и там белый дом, и там. Так у вас никогда прогресса не будет.

Я расскажу вам одну шутку. Один из моих Духовных Наставников геше Цултрим в Варанаси давал нам учение по философии, по «Мадхьямакааватаре». Он – один из величайших ученых в отношении философии Мадхьямики. Когда Его Святейшество Далай-лама приезжал в Бодхгаю, и когда велись диспуты по философии Мадхьямики, он все время просил, чтобы именно геше Цултрим вел диспуты. Он очень хорошо их проводил. Геше Цултрим давно ушел из жизни.

Итак, в Бомбее этот геше и другие геше решили поехать посмотреть город, а они там никогда не были. Геше Цултрим сказал: «Нам нужно по определенным знакам потом найти этот дом, иначе мы его пропустим». Один геше сказал: «Не беспокойтесь, я вижу знак этого дома. Все дома одинаковые, но рядом с этим домом стоит красная машина, это знак». Они не думали, что эта машина уедет, думали, что она там будет все время стоять. Тогда они договорились, что красная машина будет знаком их дома. Так они отправились в город, а когда вернулись, на этой улице уже не было красной машины. Они начали искать дом с

красной машиной, и им встретился один тибетец. Он спросил: «Куда вы идете?» Они ответили: «Мы остановились в таком-то месте, мы не знаем, как называется это место, но рядом с домом стояла красная машина, а теперь она уехала, и мы не можем найти дом». Этот человек знал, где чаще всего останавливаются тибетцы, и отвел их туда.