

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

Итак, что касается того, что необходимо делать перед тем, как ваш ум установился на объекте медитации, это объясняется в трех подзаголовках. Здесь рассматривается три главы: что необходимо делать перед тем, как ваш ум установился на объекте медитации; что делать в тот момент, когда ваш ум установился на объекте медитации; третье – что необходимо делать после того, как ваш ум установлен на объекте медитации. Мы с вами рассмотрели первые две главы, и сейчас рассматриваем третью главу: что необходимо делать после того, как ваш ум установлен на объекте медитации. Это объясняется в двух подзаголовках. Первый подзаголовок – что необходимо делать в тот момент, когда возникают блуждание и притупленность ума. Второй подзаголовок – что необходимо делать, если блуждание и притупленность ума не возникают.

Первый подзаголовок: что необходимо делать в тот момент, когда возникают блуждание и притупленность ума, объясняется в двух подзаголовках. Первый – здесь указываются противоядие от обнаружения блуждания и притупленности ума. Второй – хотя вы и распознаете блуждание и притупленность ума, но вы не применяете противоядие от них во время медитации.

Первое – это указание противоядия от нераспознавания блуждания и притупленности ума в тот момент, когда они возникают, объясняется в двух подзаголовках. Первый – определение блуждания и притупленности ума. Второй – каким образом во время медитации развить бдительность, чтобы устранить блуждание и притупленность ума. Я говорил вам, что если вы не знаете, что такое блуждание и притупленность ума, то даже имея бдительность, вы не сможете их устранить. Если вы точно знаете определение блуждания и притупленности ума, но у вас при этом нет бдительности, вы также не сможете устранить их во время медитации. Итак, эти два момента очень важны. В первую очередь – это точное определение блуждания и притупленности ума. Второе – это развитие бдительности для устранения блуждания и притупленности ума. Эти темы я вам уже объяснял.

Теперь, что касается применения противоядия от блуждания и притупленности ума, это объясняется в двух подзаголовках: это распознавание намерения и устранение блуждания и притупленности ума. Лама Цонкапа говорит, что если у вас нет намерения, то во время медитации, если у вас не возникают грубые блуждание и притупленность ума, вы ничего не хотите делать. Вы теряетесь в этом временном ментальном покое отсутствия грубых видов блуждания и притупленности ума. Когда грубых концепций у вас становится меньше, концентрация чуть-чуть яснее, – это очень счастливое состояние. Но если у вас нет намерения, вы будете сидеть, как птица: птицы кушают, пьют, потом сидят и ничего не думают. Так у вас прогресса не будет. Поэтому очень важно иметь намерение употреблять противоядие, чтобы устранить блуждание и притупленность ума. Здесь должно быть намерение хранить очень чистую однонаправленную концентрацию с очень высокой интенсивностью ясности.

Во время аналитической медитации вам очень важно породить очень сильное намерение развить позитивные состояния ума и не позволять негативным состояниям ума возникнуть. Особенно, когда вы медитируете на тему преданности Учителю, у вас должно породиться очень сильное намерение породить очень высокую веру и уважение к Духовному Наставнику, и не должно быть других чувств. Это должно быть намерение не допустить никаких других мыслей, которые противоречат этому драгоценному состоянию ума. Это называется кармой. Это намерение создает очень мощную карму в вашем уме.

Что касается намерения в отношении драгоценной человеческой жизни, то у вас должно быть сильное намерение распознать свою драгоценную человеческую жизнь, понять ее значимость и редкость. Вот эти три момента вам необходимо развить, то есть у вас есть намерение породить эти три драгоценных состояния ума, и для этого вы используете все обоснования. Что бы вы ни делали, у вас есть намерение.

В отношении намерения вам нужно знать, что относительно какой-то специфической области у вас должно быть соответствующее намерение. Когда вы достигаете высокого уровня концентрации после четвертой стадии, ваш ум совершенно не блуждает, и вы можете пребывать на объекте, сколь угодно долго. Сколько бы вы ни концентрировались, вы будете способны это делать, но у вас концентрация не будет чистой. Потому что при этом у вас в уме присутствует грубая и тонкая притупленность ума, а также тонкое блуждание ума, грубого блуждания ума уже не будет. В этот момент, если у вас не будет намерения применять противоядие, чтобы устранить ошибки медитации и породить чистую концентрацию, ясную и однонаправленную, в этом случае вы будете очень длительное время пребывать в таком состоянии, но при этом не развиваясь. Здесь объясняется, что такое намерение для развития концентрации. Это я вам уже объяснял.

Далее, как применять противоядие от блуждания и притупленности ума; как они возникают, и как применять противоядие.

Далее объясняются причины блуждания и притупленности ума. Вчера мы с вами обсуждали общие причины блуждания и притупленности ума. Потом обсуждали также специфические причины притупленности ума – это второе. Третье – это причины блуждания ума.

Первое – ум не охвачен печалью, то есть, там ее вообще нет, из этого возникает блуждание ума. У нас не должно быть мирской печали – нам нужно размышлять о страдательной природе сансары, кроме того, размышлять о страданиях низших миров. Эти два положения естественным образом сделают блуждание ума очень слабым. Блуждание ума возникает, когда вы думаете, что находитесь в очень хорошем положении.

Больной человек думает: «Все, я здоров», – надевает галстук, танцует. Но он не должен слишком прыгать, потому что, не зная своей настоящей ситуации, он может чуть-чуть летать. Блуждание ума – это такое состояние ума, когда человек немножко летает. Притупленность ума – это когда человек немного упал духом. Мы, люди, все время, либо летаем, либо находимся в упадке духа. Поэтому найти середину – состояние и не полета и не упадка духа – очень трудно. Врачи анализировали подобные ситуации и выяснили, что когда человек слишком эмоционален, какие-то вредные вещества в его крови очень активны, и поэтому потом наступает депрессия. Я точно не знаю терминологию, но потом возникает резкое депрессивное состояние – противоположная эмоция. Это для нашего здоровья очень плохо. Поэтому врачи говорят, что человек, который всегда в среднем состоянии: не слишком летает, но и не слишком думает: «Какой кошмар», всегда спокоен, – у него кровь очень правильно течет. У него спокойная циркуляция крови и не активизируются вредные вещества. У таких людей очень здоровое сердце, очень хорошее здоровье.

В повседневной жизни поступайте так же, думая, что вы свободны от всех этих проблем. Вам нужно себе об этом напоминать. Скажите себе: «Я до сих пор не разрубил двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, я все еще вращаюсь в этом порочном круге. В настоящий момент это человеческая жизнь, но как долго я смогу пребывать в этом положении, я не знаю. Однажды этот цикл совершит оборот, и я упаду вниз». Поэтому не летайте.

Если вы не разрубите этот цикл двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то однажды на сто процентов вы упадете в низшие миры. Вероятность очень большая: 50 на 50. Даже у высших миров есть вероятность 50 на 50. Если цикл не убрать, то есть очень большая вероятность этого. Поэтому надо говорить: «О, пока надо быть осторожным, слишком летать не надо».

Также не нужно слишком падать духом из-за каких-то маленьких неблагоприятных условий. Это ничто: если что-то подвержено страданию, оно будет страдать, если что-то подвержено трагедиям, оно испытает трагедии, даже если наступит смерть, в этом тоже нет ничего нового. Если произошло рождение под контролем омрачений, то такова природа, это результат рождения под контролем омрачений. Он возникает сам собой. Здесь у вас не должно быть шока. Даже если вы потеряете обе ноги, у вас тоже не должно быть шока, вы думаете: «То, что должно отделиться от меня, однажды отделится, однажды я также оставлю все свое тело. Сейчас это всего лишь две ноги, руки у меня на месте. Глаза есть, нос есть, мне повезло, я еще живой». Кошмара нет.

Такой образ мышления сохранит в вашей жизни баланс. Эти наставления полезны для вашей повседневной жизни, они помогут вам сохранять равновесие, вы не будете слишком перевозбуждены, и не будете находиться в слишком глубоком упадке. Всегда будете пребывать в среднем состоянии. Если вы выиграли в лотерею миллион долларов, и кто-то вам звонит, спрашивает: «Как у вас дела», – вы говорите: «Средне хорошо. Я выиграл миллион долларов, но это не самое лучшее». Почему? Потому что после этого много проблем: налоги, другие люди завидуют, деньги нелегко сохранить. Поэтому – средне хорошо.

Если вы попадаете в аварию и теряете обе ноги, и кто-то вам звонит и спрашивает: «Как дела?», – вы говорите: «Средне плохо. Я потерял обе ноги, но ничего – я живой». Вот такие эмоции вам нужны. Тогда вы всегда будете счастливы. Сначала лучше привносить учение в свою жизнь, а потом в медитацию. Развивайте концентрацию, не разрешайте своему уму слишком летать, но и падать духом тоже не разрешайте. Держите его посередине. Когда у вас есть такой опыт в жизни, значит, вы это умеете делать.

Говорится, что люди всегда проявляют свой характер. Если они играют в какую-то игру, то в этой игре они также проявляют свой повседневный характер. Если человек в жизни принимает решения очень быстро, то играя в шахматы, он тоже будет быстро принимать решения. У людей в жизненных ситуациях вырабатывается привычка, она везде проявляется. Человек, который всегда медленно решает, в шахматной игре будет очень долго думать перед каждым ходом, другие люди уже заснут. Этот характер сразу видно.

Если у вас в повседневной жизни переменчивый характер, когда одна крайность сменяет другую, тогда вам будет очень трудно развить шаматху. Потому что ваш характер проявится и там. Во время медитации у вас будет слишком высокий дух: «О, что это такое! У меня какие-то ощущения, у меня все чакры открылись!» Таких людей я очень боюсь. Так вообще не надо думать.

Вы не можете за одну сессию медитации сразу достичь просветления или какой-то реализации. Прогресс все время приходит к вам очень постепенно, понемногу. Вы прогрессируете все выше и выше. Поэтому мой вам совет, в повседневной жизни научитесь тому, как держать свои эмоции в среднем положении: не быть слишком перевозбужденными и не слишком падать духом. Ваше настроение должно зависеть от вашего собственного состояния ума и не зависеть от того, улыбается вам кто-то или нет. Если кто-то на вас плохо

посмотрел, и настроение у вас портится, – вот так не надо. Это признак очень слабого ума. Даже если сто человек на вас плохо смотрят, вы должны быть спокойны.

Итак, одна из причин блуждания ума – это если ваш ум слишком перевозбужден, и у вас в уме нет печали от реальной ситуации в сансаре. Один мастер Кадампа, когда медитировал на четыре благородные истины и двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, никогда не улыбался и всегда был очень серьезным. Это тоже необязательно, но какой-то уровень печали у вас должен быть, чтобы не слишком взлетать и помнить, что вы не в очень хорошей ситуации в настоящий момент и не нужно полностью расслабляться.

Вторая причина блуждания ума – это если вы слишком сильно держите объект медитации.

Третья причина блуждания ума состоит в том, что ваш ум не освоил энтузиазм. Энтузиазм означает радость в отношении развития ума. Энтузиазм не означает, что вы себя толкаете, напротив, у вас есть определенная радость в отношении развития концентрации, развития ума. Если у вас появился интерес к обретению высокого развития ума, то вас уже не будут интересовать мелкие объекты блуждания ума. Поэтому развить энтузиазм очень важно. Тогда естественным образом блуждание ума становится меньше.

Как я вам говорил раньше, все эти темы взаимосвязаны. Энтузиазм возникает из сильного вдохновения. Вдохновение к развитию ума возникает из веры в качества шаматхи. Как только вы обретет шаматху, вы достигнете чего-то очень значимого в вашей жизни. В первую очередь, ваш ум станет очень острым, однонаправленным. И тогда, что касается аналитической медитации, то вы можете выбрать любой объект, и у вас очень легко породится сильная убежденность. Благодаря шаматхе, вы сможете развить отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, очень легко. Тогда практика тантры для вас будет чем-то очень практичным. Это преимущества развития шаматхи.

Второе – это то, что ваш ум будет очень ясным и пронизательным. У вас будет феноменальная память: если вы однажды услышите учение, то уже не забудет его.

Третье – это то, что благодаря развитию шаматхи вы легко сможете развить ясновидение. Если у вас появится ясновидение, вы более эффективно сможете помогать живым существам.

Четвертое – благодаря шаматхе вы обретет безмятежность тела и ума, и тогда, сколько бы вы ни медитировали, вы не будете уставать. Наоборот, вы будете получать удовольствие от пребывания в медитации. Такую безмятежность тела и ума, такое блаженство невозможно выразить словами, потому что у нас в языке нет таких слов, которые хотя бы частично могли описать эту безмятежность тела и ума, развиваемых благодаря шаматхе. Потому что нет такого мирского счастья, которое могло бы сравниться хотя бы частично с этой безмятежностью тела и ума, обретаемых благодаря шаматхе. Поэтому я не могу вам этого объяснить. Вы можете просто подумать, что это невероятная безмятежность, невероятное счастье.

Благодаря шаматхе ваши временные и абсолютные цели исполнятся без труда. Думайте так: «Поэтому я хочу развить шаматху». Вам нужно думать об этом снова и снова, тогда у вас появится вдохновение, после этого у вас появится энтузиазм, и как только он у вас появится, вы уже сломаете ноги блужданию ума. Когда у блуждания ума будут сломаны ноги, даже если вы скажете своему уму: «Отправляйся, блуждай», – он никуда не пойдет. Он скажет: «Я не хочу, у меня ног нет». В настоящий момент ноги у нашего блуждания ума очень

крепкие, сильные, и мы делаем эти ноги еще сильнее. Мы питаем блуждание ума, потому что создаем причины для него. Тогда блуждание ума становится, как собака, очень большая и толстая. Даже если вы очень толстой веревкой свяжете этот блуждающий ум, он разорвет эту веревку.

Четвертая причина блуждания ума – это слишком много думать о друзьях, родственниках, близких: «Что они делают? Наверное, они не болеют, как они живут, что они кушают?» Если вы будете так думать, то блуждание ума возникает очень легко. Итак, что говорил лама Цонкапа? Что друзья раньше были врагами, а враги – друзьями. Поэтому между тем, к кому вы чувствуете близость, и тем, от кого вы дистанцируетесь, нет разницы. Все были и друзьями и врагами одинаково. Сегодня друг, а завтра – враг. Потом враги друзьями становятся. Думайте так: «Зачем кого-то делать очень близким, привязываться к нему, а от кого-то дистанцироваться?» Должно быть равное отношение ко всем. Тогда вы сможете легко развить шаматху. В этом случае блуждание ума не будет устремлять ваш ум к объекту привязанности.

Четвертый подзаголовок. Здесь лама Цонкапа говорит, что если вы не устранили тонкие блуждание и притупленность ума и пребываете в однонаправленной концентрации, в этом случае вы не медитируете правильно. Так вы никогда не добьетесь прогресса. Поэтому лама Цонкапа говорит, что с очень высокой бдительностью, как только возникает блуждание и притупленность ума, вам нужно сразу распознать их, а затем с намерением устранить их. С намерением вы применяете противоядие и устраняете блуждание и притупленность ума. Говорится, что если таким образом вы развиваете концентрацию, то у вас концентрация становится все чище и чище, и после достижения четвертой стадии вы уже можете оставаться в однонаправленной медитации на объекте, сколько угодно долго. Здесь вы развиваете однонаправленную концентрацию, но на четвертой стадии еще нет чистой однонаправленной концентрации, однако это однонаправленная концентрация, потому что вы можете пребывать на объекте медитации сколько угодно долго – и это происходит на четвертой стадии.

Далее, когда вы развиваете чистоту концентрации, вы начинаете перемещаться на пятую стадию, шестую, седьмую и т.д. Поэтому очень важно применять противоядие и удостовериться, что ваша концентрация чиста, что она сохраняет очень высокую интенсивность ясности, и также однонаправлена, так что у вас не возникает даже тончайшего блуждания ума.

Лама Цонкапа говорит, что если вы поступаете не так, как написано в этих наставлениях, если вы просто остаетесь в однонаправленной медитации, довольствуетесь этим и не хотите развиваться выше и выше, не хотите увеличивать чистоту концентрации, тогда у вас не будет никакого намерения. Тогда вы будете становиться все тупее и тупее. Сильной ясности у вас не будет, однонаправленность тоже не получится, у вас также будет присутствовать тонкое блуждание ума. Если таким образом вы будете пребывать в течение длительного времени, то в этом случае это будет не развитие ума, а деградация ума. Тогда после выхода из медитации у вас будет очень слабая внимательность, не будет никаких эмоций. Вы будете очень странным. Как некоторые ученые, которые слишком детально анализируют что-то, очень сильно углубляются в предмет изысканий, тогда голова у них становится ненормальной, и с мирскими людьми они разговаривают об очень странных вещах.

Лама Цонкапа говорит, что такие люди не знают наставлений о том, как развить шаматху, то есть общих наставлений, которые давал Будда Майтрея в отношении пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий, шести сил, четырех способов вступления в

медитацию. Это признак того, что у этих практикующих нет правильного понимания этих вещей.

Далее, пятое. Здесь некоторые практики, когда достигают определенной ясности объекта, их ум уже достаточно ясен и при этом не блуждает, довольствуются этим и думают, что достигли чистой концентрации – это большая ошибка.

Здесь говорится, что очень важно развить ясную концентрацию, чтобы интенсивность ясности была очень высокой. И не только это: когда вы удерживаете объект медитации, с самого начала держите его крепко. Когда это становится причиной блуждания ума, тогда немного ослабьте удержание объекта. Но каждый раз вначале начинайте с того, чтобы держать объект крепко. Когда вы немного ослабляете удержание объекта, сразу же интенсивность ясности у вас падает, и так вы понимаете, что нужно более крепко держать объект. Вам нужно понимать, что когда падет интенсивность ясности, это означает, что у вас на сто процентов присутствует тонкая притупленность ума. Если вы пребываете в состоянии тонкой притупленности ума, то никогда не добьетесь прогресса, даже если будете медитировать миллионы лет.

Здесь вы можете добиться развития в том случае, если не будете медитировать слишком долго, хотя можете очень долго удерживать концентрацию, потому что уже достигли четвертой стадии. Не медитируйте слишком долго, потому что это будет бесполезно. Поскольку у вас присутствует тонкое блуждание и притупленность ума, вы не добьетесь прогресса. Наконец, когда вы обнаружите чистую концентрацию с очень высокой интенсивностью ясности, при этом также у вас не возникает даже тонкого блуждания ума, здесь, после того как вас немного шатало, вы уже находите равновесие и вас не склоняет ни в одну из сторон, потому что вы обнаружили очень хорошее равновесие. Это чистая концентрация. Старайтесь сохранять равновесие и продвигаться все дальше и дальше.

Если вы будете медитировать в соответствии с этими наставлениями, то на сто процентов достигнете реализации. Если у вас нет этих знаний, вы будете, в общем, говорить о ясном свете, но у вас есть только общее представление, вы даже не знаете природу, всех деталей тоже не знаете, но очень долго сидите и как бы медитируете. Иногда ясность концентрации у вас будет очень слабой, но вы очень длительное время проводите в такой ошибочной концентрации, и при этом думаете: «Я практик махамудры, дзогчена, учение по развитию отречения, бодхичитты, мудрости, познающей пустоту – только для практикующих сутру. А дзогчен находится за пределами сутры и тантры, за рамками слов, это невыразимо. Здесь не нужно ни о чем говорить, просто пребывать в этом состоянии и тогда я стану буддой» – такое учение просто нонсенс. Это совершенно не является подлинным учением дзогчен.

Великий мастер дзогчен Лонгчен Рабджам говорил о том, что практика шести парамит совершенно точно необходима, развитие бодхичитты точно необходимо, мудрость, познающая пустоту также нужна. Для развития бодхичитты также необходимо отречение. Все великие мастера традиции Кагью, Гелуг, Ньингма говорят одно и то же, разницы нет. А ложные мастера неправы, если это касается мастеров традиции Гелуг, Кагью, Ньингма.

Итак, мы закончили рассматривать главу о том, что необходимо делать, когда возникают блуждание и притупленность ума. Теперь мы перешли к следующей главе: что необходимо делать, когда блуждание и притупленность ума не возникают. Здесь речь идет о том, что вы уже достигли восьмой и девятой стадии. Тогда это очень легко. Но вы здесь слишком много не слушайте, а то потом будете летать.

Когда ваша концентрация чиста, и вы достигли такой концентрации, что у вас нет ни тонкого блуждания ума, ни тонкой притупленности, в этом случае вы вступили на восьмую стадию. На восьмой и девятой стадиях не существует ни тонкой притупленности, ни тонкого блуждания ума. На седьмой стадии у вас нет ни тонкой притупленности, ни тонкого блуждания ума, но при этом нет стабильности и прочности. Вы осторожны, потому что они могут возникнуть.

На шестой стадии даже тонкая притупленность ума не возникает. Когда не возникает ни тонкая притупленность, ни тонкое блуждание ума, это шестая стадия.

Пятая стадия. Когда вы устранили тонкую притупленность ума, то достигли шестой стадии, а когда устранили тонкое блуждание ума, то вступили на пятую стадию.

Итак, мы лучше будем рассматривать не в обратном, а в прямом порядке. На четвертой стадии не существует грубого блуждания ума. На пятой стадии не существует грубой притупленности ума, вы полностью от нее избавились. На шестой стадии вы устраняете тонкое блуждание ума. В некоторых текстах говорится, что на шестой стадии тонкие блуждание и притупленность ума полностью устраняются. В некоторых текстах говорится, что на шестой стадии тонкое блуждание ума устранено, а на седьмой стадии устраняется тонкая притупленность ума. Но в текстах нет подробных объяснений. Пабонгпа Ринпоче объясняет это таким образом: ни в Обширном, ни в Среднем Ламриме очень подробно не объясняются эти стадии, потому что, если вы применяете противоядие, то ваша концентрация становится все чище и чище, и все эти стадии вы проходите очень быстро, – тогда вам не нужно знать обо всех подробностях.

Я думаю, что здесь необязательно сначала полностью заканчивается тонкое блуждание ума, а потом тонкая притупленность ума. Когда вы применяете противоядие, и у вас возникают тонкие блуждание и притупленность ума, вы продолжаете применять противоядие, и затем они исчезают. Когда они перестают возникать, вы достигли восьмой стадии.

Шестая и седьмая стадии могут пройти как бы в одном ритме, поэтому не нужно рассматривать это слишком подробно. Во многих текстах нет слишком подробных объяснений всех этих моментов. Тем не менее, вам нужно знать теоретически, что когда вы устраняете тонкое блуждание ума, то достигаете шестой стадии, а устранив тонкую притупленность ума, вы достигаете седьмой стадии. Когда вы достигли стабильности в медитации и ни одна из этих ошибок не возникает, то вы достигаете восьмой стадии. Когда вы медитируете на восьмой стадии, вначале вам требуется прилагать определенные усилия. Далее, позже вам даже с самого начала не нужно будет прилагать никаких усилий. Так вы достигаете девятой стадии. В это время ваш ум вступает в концентрацию спонтанно, без усилий. Вам здесь уже не нужно думать: «Мне нужно сконцентрироваться, мне нужно медитировать», – у вас медитация начинается спонтанно.

Это я мог заметить, когда Пананг Ринпоче передавал нам учение по теории пустоты, воззрению Прасангики Мадхьямики о тонкой взаимозависимости. Он давал комментарий к какому-то тексту, смотрел в этот текст и затем в середине просто ушел в медитацию. Он рассматривал это положение о тонкой взаимозависимости, и затем ушел в медитацию. Это называется спонтанной медитацией. Он не хотел впасть в медитацию, он передавал учение, но медитация возникла спонтанно. Мы так сидели двадцать минут. Он смотрел в книгу, но затем ушел в медитацию, где он уже не видел книгу, не видел нас. Он просто медитировал. Через двадцать минут он продолжил давать комментарий с того самого момента, где остановился. Возможно, он немножко поразмышлял о тонкой взаимозависимости, но при

этом ушел в медитацию. Это называется спонтанной медитацией. То есть, вы не хотите медитировать, но медитация начинается спонтанно.

В настоящий момент, что у вас возникает спонтанно? Это сон. Хотя вы не хотите спать, но наступает такой момент, что к вам спонтанно приходит сон. Это называется спонтанной реализацией в отношении сна. Вы прошли очень хорошую тренировку и теперь у вас есть спонтанная реализация сна. Вы все время снова и снова думаете неправильно, и теперь у вас есть такая спонтанная реализация, как гнев. Даже если вы говорите себе: «Не злись», – она возникает спонтанно. Это спонтанная реализация.

Итак, что необходимо делать, когда в вашей медитации ум свободен от блуждания и притупленности ума? Это объясняется в шести пунктах.

Здесь лама Цонкапа говорит, что когда ваш ум уже свободен от блуждания и притупленности ума, в это время у вас есть склонность к применению противоядий, потому что у вас сформировалась привычка применять противоядие. Например, птицы, когда они только учатся летать, все время используют крылья, и когда начинают взлетать все выше и выше в небо и поднимаются очень высоко, они еще не умеют парить, как орлы, и поэтому продолжают использовать крылья. Но после этого они учатся уже не использовать крылья, а лететь спонтанно, полностью расслаблено. Это очень интересно, я бы тоже хотел так: спонтанно, никаких усилий не надо! Но мы сидим на земле. Если орел на земле спонтанно расправит крылья, он никогда не полетит.

Эти наставления вам необходимо знать, когда вы находитесь на восьмой и девятой стадиях. В это время породить сильное намерение и применять противоядие – это ошибка. Если в это время ваша бдительность однонаправлено следит за вашим умом, то это тоже ошибка. В этот момент вам не нужна бдительность, потому что ошибки медитации у вас уже не возникнут. В этот момент вам нужно полностью расслабиться. Здесь вам необходимо такое противоядие, как равностность.

Здесь лама Цонкапа говорит, что вам нужно расслабиться, но не ослаблять удержание объекта медитации, это было бы ошибкой. Вам нужно быть полностью расслабленными, но объект медитации вы удерживаете крепко. Если вы будете ослаблять удержание объекта медитации, то сразу же возникнет тонкая притупленность ума. Если вы продолжите ослаблять удержание, то постепенно наступит деграция. А если вы удерживаете объект крепко, тогда такие ошибки как тонкое блуждание и притупленность ума у вас уже никогда не возникают. Здесь, в целом можно сказать, что на восьмой стадии все еще есть опасность возникновения этих ошибок. Если вы будете медитировать неправильно, ошибочно, тогда произойдет деграция.

Итак, вам нужна равностность. Посредством силы равностности вы можете развить высокую концентрацию. Здесь лама Цонкапа говорит, что не нужно применять такое противоядие как равностность на более низких стадиях. На некоторых более низких стадиях иногда тонкая притупленность ума также не возникает, и вы можете подумать, что пришло время применять в качестве противоядия равностность. То есть вы сразу начинаете пребывать в равностности и полностью расслабляетесь. Это ошибка.

Здесь говорится, что когда вы находитесь на восьмой и девятой стадиях, тонкие блуждание и притупленность ума у вас вообще не возникают, но если вы совершите ошибку, то они могут возникнуть. Но обычно они уже не возникают. В это время нужно применять равностность в качестве противоядия и расслабиться. Расслабиться – это не значит, что вам нужно ослабить удержание объекта медитации. Расслабиться – это значит не прилагать

искусственных усилий, вы крепко держите объект медитации и расслабляетесь. До этого вы прикладывали усилия, чтобы ваша концентрация становилась все лучше и лучше и была все дольше и дольше. После этого вам не нужно прилагать усилий, чтобы ваша концентрация стала чистой. Она уже достаточно чистая. В это время нужна равностность, расслабьтесь, но объект медитации нужно удерживать крепко.

Третье положение: что представляет собой эта равностность, которая объясняется в развитии шаматхи? Это то противоядие, которое вам нужно применять на стадии, когда блуждание и притупленность ума совершенно не возникают. Лама Цонкапа говорит, что есть три вида равностности. Первая – равностность чувств. Вы не испытывает слишком приятных переживаний и не чувствуете слишком сильной боли, пребываете в нейтральном состоянии. Нейтральное состояние – это равностность. Второй вид равностности – это равностность, которая объясняется в четырех безмерных. Это когда вы не проводите делений между живыми существами и видите их всех одинаково.

Третий вид равностности – это равностность распознавания или различения. Это противоядие, которое вы применяете на той стадии концентрации, когда у вас уже не возникают блуждание и притупленность ума. Это различение, равностность помогает вам спонтанно входить в медитацию. Что такое равностность распознавания, объясняется в коренном тексте «Ньен-са». Там говорится, что когда вы развиваете шаматху и випашьяну, и когда ваш ум с поглощением уходит в объект медитации, в этом случае у вас нет особого различения или отсутствия различения, вы просто спонтанно уходите в объект медитации. У вас есть только одно различение – это просто приступить к концентрации, пребывать на объекте медитации, и вы просто растворяетесь в нем. Когда далее это состояние становится все глубже и глубже, вы входите в медитативное равновесие.

Что такое медитативное равновесие? Это еще более глубокое состояние. Когда говорится о медитативном равновесии касательно мудрости, познающей пустоту, здесь говорится о недвойственности, как вода растворяется в воде. В этом случае между вашим субъективным умом и объективной пустотой от самобытия нет двойственности, ваш субъективный ум растворяется в этом. В этот момент вы только с точки зрения аспектов можете говорить об объективной пустоте от самобытия и субъективной мудрости, познающей пустоту. Во время медитативного равновесия они растворяются, как вода в воде и становятся недвойственными.

Вам очень повезло, что в таком удаленном месте, как Россия, вы получаете такое драгоценное учение. В это время ваш ум стал очень богат, и вы обрели безошибочную, совершенно чистую теорию, которая является очень редкой. Это очень важно. Когда я сам получаю такое учение, даже если я получаю хотя бы одну такую безошибочную чистую теорию от моего Духовного Наставника, я так счастлив! Когда много чистых теорий – я очень счастлив. Лучше не знать Дхарму, чем знать ложную теорию. Среди моих учеников, если приходит человек, который совершенно не знает Дхарму, ничего плохого не знает, но и нормальных вещей не знает, – это чистая бумага, чистая картина. Я могу легко ему помочь. Но когда приходит человек, у которого много странных мыслей, он вроде читал буддийские книги, там чуть-чуть знает, и там чуть-чуть, то потом у него в уме очень много всего смешивается. Когда я говорю правильную теорию, он все это через свой ум пропускает, но потом его ум становится еще хуже – таким людям очень трудно помогать. Поэтому я говорю, что лучше вообще не иметь знаний, чем иметь ошибочные знания.

Не читайте странных книг, потому что в наше время их существует множество. Люди, которые хотят заработать деньги, постоянно пишут новые и новые странные книги, и если вы будете их читать, то сами станете странными. Что касается научных открытий, то это вам

нужно читать, потому что это основано на чистой теории. Я тоже люблю новые научные теории. Они открывают ум. Почему они так говорят? Потому что основа – факт. Там предоставляются очень ясные доказательства, и вы можете увидеть все эти обоснования. Это безошибочное учение, безошибочная теория. Я не могу сказать, что все научные открытия – это безошибочная теория, но там есть много безошибочных теорий. Когда вчера Денис говорил о красном цвете, я думал, что в науке нет точного понимания цвета, потому что возникает множество противоречий. Поэтому я сейчас пришел к открытию, что в науке еще до сих пор неизвестно, что такое цвет.