

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию: получайте учение с мотивацией укротить свой ум, достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Если вы произнесёте одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» с такой мотивацией, это станет практикой Махаяны. Когда вы получаете учение с целью: «Да достигну я состояния будды ради блага всех живых существ», – тогда само получение учения становится махаянской практикой. Поэтому, что бы вы ни делали, от вашей мотивации зависит, будет ли это махаянской или буддийской практикой.

Теперь, что касается шаматхи. Вчера мы начали обсуждать девять стадий шаматхи и дошли до второй стадии – продолженной установки. Как я вам говорил, продолженная установка означает, что вы способны сохранять концентрацию в два раза дольше, чем во время первой стадии.

Третья стадия называется повторной установкой. На первой и второй стадиях ваша внимательность сохраняется, скажем, минуту или две, а затем обрывается, и вам снова требуется ее устанавливать. Когда ваша верёвка внимательности практически обрывается, то есть, вы почти теряете объект медитации, в этот момент вы присоединяете следующую верёвку, то есть переустанавливаете внимательность. Тогда вы пребываете в состоянии медитации более длительный период. Когда говорится о повторной установке, речь идет о том, что у вас не возникает длительного периода потери объекта медитации. Когда вы уже практически потеряли объект медитации, вы сразу распознаете это и вновь устанавливаете свою концентрацию, то есть, здесь нет длительной потери объекта.

На третьей стадии вы способны сохранять концентрацию пятнадцать минут, полчаса, а иногда даже в течение часа. Но вам необходимо устанавливать концентрацию снова и снова, чтобы у вас не было длительных потерь объекта медитации. Для этого необходима бдительность. С внимательностью и хорошей бдительностью вы следите за тем, чтобы не потерять объект медитации, и как только начинаете его терять, в этот момент вы переустанавливаете свою концентрацию.

Четвёртая стадия – близкая установка. Здесь Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Праджняпарамита упадеша». В ней говорится, что на данной стадии ум практикующего уже полностью отходит от внешних крупных объектов блуждания. Он постоянно возвращается к своему собственному состоянию ума, приближается к объекту медитации. У мудрого человека ум вновь и вновь проникает внутрь объекта медитации. На четвёртой стадии ваша внимательность полностью развита, поэтому у вас нет грубого блуждания ума. Таким образом, ваш ум уже не отклоняется к внешним объектам блуждания, он снова и снова возвращается к внутреннему объекту. Это происходит спонтанно. Когда человек молодой, он не может сидеть дома, ему постоянно хочется куда-то идти. Когда он становится старше, то говорит: «Я устал от улицы, хочу быть дома».

Эта стадия называется «близкая установка», потому что раньше вы хотели блуждать по внешним объектам, вам всё время приходилось отрываться от них, а теперь, если вы говорите своему уму блуждать где-то вовне, ему этого не хочется, наоборот, он желает пребывать на объекте медитации, это приносит ему спокойное, умиротворенное состояние. Поскольку здесь ваша внимательность развита полностью, то вы способны пребывать на объекте концентрации в течение четырёх часов, и они проходят как одна минута. Это показатель того, что вы достигли четвёртой стадии, но до шаматхи вам ещё далеко. Если вы это поймете, то осознаете, что ваша медитация слаба, что вы совершенно не занимаетесь Махамудрой, Дзогчен, и вы посмеётесь над собой.

Пятая стадия – усмирение ума. На этой стадии у вас не только полностью развита внимательность, но и устранена грубая притуплённость ума. Из-за этого вы счастливы пребывать в состоянии концентрации. Когда вы на собственном опыте переживаете благие качества концентрации, ваш ум с радостью остается в состоянии концентрации. Тогда вам уже ничего не нужно, ваш ум доволен наличием таких благих качеств концентрации, тем самым он усмиряется и не хочет где-либо блуждать. Если говорить о разнице между четвертой и пятой стадиями, то на четвертой стадии, хотя уже нет грубого блуждания ума, но ещё сохраняется грубая притуплённость. На пятой стадии нет ни грубого блуждания, ни грубой притуплённости ума. Поскольку нет грубой притуплённости ума, то вы способны пережить эти благие качества концентрации. Ваша концентрация становится хоть и не совсем, но достаточно чистой.

Когда вы находитесь на пятой стадии, ваш ум уже не привязан к внешним чувственным объектам, в основном, он пребывает где-то внутри. Вам будет казаться, что у вас нет омрачений, но они есть, семена омрачений ещё не устранены. Ваш ум подобен воде в пруду. Если взбалтывать эту воду палкой, грязь постепенно поднимется вверх. Ваши блуждание и притуплённость ума подобны палкам, которыми взбалтывают воду. Как вода становится грязной, так и ум становится неукрощённым.

Здесь есть две грубые палки: грубое блуждание ума и грубая притуплённость ума. Есть ещё тонкие палки – тонкой притуплённости ума и тонкого блуждания ума – но они не так опасны. Вначале научитесь контролировать грубое блуждание ума, и ваша концентрация станет лучше. На четвертой стадии вы полностью устраняете грубое блуждание ума, и, поскольку беспокоящих факторов становится меньше, то вода в пруду вашего ума становится более чистой. На пятой стадии вы устраняете грубую притуплённость ума, и из-за этого вода становится ещё чище.

Шестая стадия – умиротворение ума. Здесь Лама Цонкапа, объясняя, почему эта стадия так называется, говорит, что поскольку на этой стадии вы уже ясно видите недостатки блуждания ума и преимущества хорошей концентрации, то ваше нежелание развивать концентрацию полностью умиротворяется, то есть исчезает. У вас уже не будет таких мыслей, возникающих из-за лени, как: «Я это не могу, не хочу развивать концентрацию. Может быть, я попробую позже». На шестой стадии у вас нет грубых блуждания и притуплённости ума, но всё ещё есть тонкое блуждание ума, и здесь вы его устраняете.

Седьмая стадия – полное умиротворение. Лама Цонкапа объясняет, что эта стадия так называется потому, что такие состояния ума, как: привязанность, несчастливое состояние, сонливость, – полностью умиротворяются в вашем уме. На седьмой стадии вы умиротворяете даже тонкую притуплённость ума.

Восьмая стадия – однонаправленность. Здесь у вас уже нет даже тонкого блуждания и тонкой притуплённости ума, ваша концентрация очень чистая. На этой стадии вам необходимо прилагать усилия для развития спонтанной концентрации, но уже не требуется применять противоядия, так как у вас нет тонких блуждания и притуплённости ума. Если вы продолжите применять противоядия, это будет ошибкой. На шестой и седьмой стадиях вам нужно проявлять высокую чувствительность, и как только у вас возникают тонкое блуждание или тонкая притуплённость ума, вы сразу же применяете противоядие, устраняете их и, в основном, пребываете в состоянии чистой концентрации.

Девятая стадия – равновесие. Какова разница между восьмой и девятой стадиями? На восьмой стадии вы не можете спонтанно вступать в состояние медитации: сначала вам необходимо прилагать небольшое усилие, а затем ваша концентрация идет сама собой. На

девятой стадии вам даже не нужно прилагать усилий, чтобы приступить к концентрации, у вас это протекает спонтанно. Итак, если вам необходимо прилагать усилия, чтобы приступить к концентрации на объекте медитации, то это восьмая стадия, если вы делаете это без каких-либо усилий, то это уже девятая стадия. Эта стадия называется равновесием, поскольку ваш ум здесь спонтанно приступает к концентрации на объекте медитации.

Теперь, какова разница между девятой стадией и шаматхой? На девятой стадии вы спонтанно приступаете к концентрации на объекте медитации, вы полностью свободны от блуждания и притуплённости ума, у вас не возникает даже тонких блуждания и притуплённости ума, но при этом у вас ещё нет ментальной безмятежности. Когда вы обретаете безмятежность ума, в особенности то, что называют нерушимой безмятежностью, тогда вы достигаете шаматхи. Вначале вы обретаете безмятежность тела. Поскольку здесь ваш ум спонтанно вступает в состояние концентрации, пребывает в таком состоянии поглощения, то в вашем теле раскрывается особая нервная система, где начинает циркулировать особая энергия ветра. Благодаря этому ваше тело наполняется невероятным блаженством, которое вы никогда в своей жизни не переживали. Сколько бы вы ни пребывали в состоянии медитации, ваше тело не испытывает никакой боли, ваши ноги не переживают никаких неудобств, вы, наоборот, получаете удовольствие. Сейчас ваше тело – больное, во время медитации ему все время неудобно, то спине, то ногам.

Достижение физической безмятежности становится условием для обретения безмятежности ума. Ум становится таким умиротворённым, таким счастливым! Это состояние безмятежности, достигаемое с помощью шаматхи, полностью противоположно той депрессии, которую вы испытываете. Вам нужно понимать, почему у вас возникает депрессия. Вы слишком сильно взбалтываете воду своего ума палками блуждания и притуплённости ума: «Что мне делать дальше, не знаю. Есть не хочу, спать не хочу, гулять не хочу», – вы ничего не хотите, от всего несчастны. Это происходит потому, что вы в жизни занимаетесь чем-то противоположным развитию шаматхи, и поэтому получаете такой результат. Теперь вам нужно заняться чем-то, что противоположно тому, что вы делаете в повседневной жизни.

Дромтонпа как-то спросил у Геше Потова: «Что такое практика Дхармы?» Геше Потова ответил: «Это те действия, которые полностью противоположны деятельности обывателя». Вы думаете только об этой жизни, у вас много концептуальных мыслей: «Что сказал он, что сказала она...». Также вы считаете, что, обретя нечто во внешнем мире, станете счастливы. Это противоположно практике Дхармы. Вы всё время думаете: «Я, я, я», – и делаете что-то, чтобы это «я» стало счастливым, а про других полностью забываете. Делайте нечто, полностью противоположное этому, – это и есть практика Дхармы. Так в своём уме вместо депрессии вы обретете безмятежность. Это счастливое, блаженное состояние ума.

На этой стадии вы уже перестаёте зависеть от грубой пищи. В буддизме говорится, что существует четыре вида пищи. Одна из них – грубая, которую мы, люди, обычно едим. Вторая – пища концентрации. Когда вы развиваете шаматху, то способны жить за счёт такой пищи. Третья – пища, которой питаются духи, некоторые запахи. Часто духов называют поедателями запахов. Если, например, вы сжигаете кампу, то за счёт этого запаха духи способны существовать. Четвёртый вид пищи называется незагрязнённым. Когда вы обретаете прямое постижение пустоты, тогда вы способны существовать за счёт такой незагрязнённой пищи.

Вначале эта безмятежность настолько высока по интенсивности, что ваш ум немного перевозбуждён от этого. Но это всё ещё не шаматха, а лишь нечто подобное ей. Далее ваша безмятежность ума становится тоньше, она не уменьшается, а лишь утончается, у вас уже

устраняется возбуждение ума, и тогда это – шаматха. Когда вы достигнете шаматхи, одна из моих миссий в России осуществится.

Это одна из самых лёгких буддийских реализаций. Без нее говорить о каких-то других буддийских реализациях – просто нонсенс. Это всё равно что человек, не имея никакого денежного капитала, говорит, что хочет управлять такой компанией, как «Лукойл», и никакой другой. Так он никогда ничего не получит. Вначале занимайтесь тем, что для вас является практичным, чем вы можете заниматься.

Сейчас я ещё раз повторяю вам некоторые моменты, например, в чём разница между первой и второй стадиями. Это вам следует помнить наизусть. Вам нужно знать критерий достижения первой стадии: это когда вы способны концентрироваться на объекте медитации в течение одной минуты. Но у вас это должно получиться не один раз. Если каждый раз, когда вы занимаетесь медитацией, вы способны оставаться на объекте медитации в течение минуты, как минимум, тогда вы можете говорить, что достигли первой стадии – установки ума.

До этого, может быть, у вас даже нет объекта медитации, вы не можете его найти. В первую очередь, вам нужно обнаружить объект медитации. Как я вам уже говорил, существует четыре шага в процессе обнаружения объекта медитации – поиск, обнаружение, удержание и пребывание. Если вы принимаете в качестве объекта медитации свой ум, то вам необходимо обнаружить обнажённое состояние ума. Для этого вам не нужно блуждать где-то вовне, вы должны осознавать естественное состояние своего ума. Когда вы его находите, вам нужно схватить его и далее пребывать в нём.

Если вы постоянно продолжаете эту свою практику, день за днём ею занимаетесь, то так вы способны достичь первой стадии. Здесь вы сможете удерживать свой ум на объекте медитации в течение одной минуты. Могу сказать, что, достигнув первой стадии, вы уже не будете подвержены депрессии. Хотя у вас еще и не будет безмятежности ума, вы станете немного более нормальным человеком. Это хорошее лечение для ума. У меня нет высоких реализаций, но, наверное, я достиг первой или второй стадии, потому что у меня не бывает депрессии, я все время счастлив.