

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Мы рассматриваем учение – как после порождения бодхичитты приступить к практике шести совершенств, что является самой главной практикой бодхисаттвы. Без тренировки этих шести совершенств вы не можете достичь состояния будды, поэтому вам необходимо натренироваться во всех шести совершенствах.

Мы дошли до четвертого совершенства, совершенства энтузиазма. Вам нужно понять, что без энтузиазма вы совершенно не добьетесь прогресса. Если вы хотите добиться прогресса, то вам совершенно необходим энтузиазм. Я рассказал вам о том, что собой представляет энтузиазм, по сути, каковы подразделения или виды энтузиазма, а также как развить энтузиазм. По тибетской традиции то учение, которое передавалось вчера, мы сейчас повторим в краткой форме, чтобы вы не забыли его.

Сущность энтузиазма – это когда с радостным состоянием ума вы занимаетесь развитием ума, это называется энтузиазмом. Что касается активности в мирском направлении, в мирских делах, то это не энтузиазм. Наоборот, это один из видов лени, лень привязанности к неправильному объекту. Я рассказал вам, каковы три вида энтузиазма: первый вид – это энтузиазм подобный доспехам, второй вид – это энтузиазм в отношении развития благих качеств ума, и третий вид – это энтузиазм принесения блага другим.

Третий подзаголовок – как развить энтузиазм, и чтобы породить энтузиазм вам нужно знать, каковы препятствия для этого. Если вы не устраните препятствия, которые мешают вам развить энтузиазм, то, сколько бы вы ни толкали себя, ни заставляли себя, вам невозможно будет развить энтузиазм. Вам нужно развивать энтузиазм искусно, если вы будете себя толкать, то, сколько вы сможете это делать? Может быть, месяц, максимум один год, а после этого вы полностью опустите руки. У вас сработает эффект реверсивной психологии, вы вообще не захотите развивать свой ум. У вас даже может развиться аллергия на медитацию, на слушание учения. Такое случается иногда в монастырях. Некоторые монахи заставляют себя читать молитвы, а потом для них это становится подобно тюрьме. Гулять по большому городу для них подобно нирване, а читать молитвы в монастыре, заниматься практикой подобно тюрьме. Это происходит из-за неумения развивать энтузиазм, поэтому они получают эффект реверсивной психологии, у них срабатывает вот эта реверсивная психология. Я видел, что такое происходит, поэтому если вы не будете развивать энтузиазм искусными средствами, то у вас сработает такая же реверсивная психология.

Итак, вам необходимо знать, каковы три вида лени и как применять противоядия от этих трех видов лени. Вначале это очень важно для устранения лени, тогда энтузиазм у вас будет порождаться гораздо легче. Итак, что касается трех видов лени, то первый вид – это нежелание чем-либо заниматься, и даже когда вы хотите что-то делать, вы постоянно откладываете на потом. Это называется ленью тупости, когда вы ничего не хотите делать. Второй вид лени называется ленью привязанности к неподобающим объектам, и третий вид – это лень самоуничижения, когда вы считаете себя безнадежным.

Что касается противоядий для устранения трех видов лени, то первое – чтобы устранить лень тупости вам очень важно думать о драгоценной человеческой жизни. Здесь главная лень – это нежелание развивать свой ум, и если вы размышляете о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни, то это поможет вам устранить этот вид лени. И вы обретете понимание, что только развитие своего ума вы сможете забрать в следующую жизнь, тогда у вас появится энтузиазм.

Далее второй вид лени – это лень привязанности к неподобающим объектам, и чтобы устранить его, вам необходимо медитировать на четыре благородные истины, в особенности размышлять о страдательной природе сансары. Что касается страдания перемен, то вы понимаете, что это не счастье, что это природа страдания. Рождение под контролем омрачений – это природа страданий, и какие бы объекты вы ни обрели, кем бы ни стали, все это страдание по природе. В сансаре, куда бы вы ни отправились, все по природе страдание. Так вы можете подумать, что если кем-то станете в сансаре, то обретете счастье, и вот это является привязанностью к неподобающим объектам, потому что вы все свои усилия прикладываете к тому, чтобы стать каким-то особенным человеком. Когда вы стараетесь стать каким-то особенным человеком в сансаре, думая, что это вам принесет счастье, вот это называется ленью. Или вы можете подумать, что, накопив какие-то сансарические объекты, вы сможете стать счастливым, и в результате этого день и ночь вы занимаетесь накопительством, собираете эти сансарические объекты, это тоже лень привязанности к неподобающим объектам. Или, например, вы думаете, что, уехав куда-то, вы станете счастливым, и так день и ночь вы все время стараетесь куда-то уехать, и это тоже лень привязанности к неподобающим объектам. День и ночь вы сидите в интернете, думая, что, наверное, нужно туда поехать, или туда поехать, смотрите, сколько стоит номер в гостинице, всю ночь при этом вы не спите, но это не энтузиазм, это лень привязанности к неправильным объектам. Но если вы обсуждаете, как вам куда поехать, чтобы получить учение, то это связано с развитием ума, поэтому это не лень.

Далее третий вид лени – это лень самоуничтожения, и противоядие от этого – размышление о своей природе будды, о том, каким невероятным потенциалом вы обладаете. Будда Майтрея давал объяснения в отношении природы будды в тексте «Уттаратантра». Вам необходимо размышлять о своей природе будды, о том, что вы обладаете всем необходимым потенциалом, и просто необходимы условия, чтобы он проявился. Например, у каждой клетки вашего тела есть такой потенциал, что из нее можно вырастить полностью все ваше тело, ваш клон. Поэтому это просто вопрос встречи с условиями, и если вы создадите все условия, то потенциал в этой клетке уже заложен, и из нее можно будет вырастить полное ваше тело. И также все благие качества ума уже по природе присутствуют в вашем уме, а что касается негативных качеств, то они подобны временной болезни, и они не пребывают в природе ума. Подобно болезни они возникают под влиянием неведения. Когда вы устраните неведение, все эти болезни омрачений исчезнут, потому что для них нет основы. У неведения нет прочного фундамента, потому что оно не основано на достоверном состоянии ума. Если что-то не имеет достоверной основы, то оно не может развиваться безгранично и однажды перестанет существовать.

Итак, размышляйте о природе будды, вспоминайте слова Будды о том, что даже у маленького насекомого есть природа будды, и при встрече с условиями оно также может достичь состояния будды. Думайте про себя, что у вас есть не только такой потенциал, но вы также обладаете драгоценной человеческой жизнью, почему же вы не можете стать буддой? Зачем смотреть на себя как на какое-то недееспособное существо, ни на что не способное? «Нет ничего, на что бы я ни был способен, я способен на все, но это может быть нелегким», – думайте таким образом.

Если вы думаете, что ни на что не способны, то это одна крайность. С другой стороны, у вас может появиться такая сверхсамоуверенность, когда вы думаете, что я способен на все что угодно, и все мне дастся очень легко, – это другая крайность. Крайность сверхсамоуверенности – это когда вы думаете, что стать буддой легко, но это нереально. В буддизме говорится, что на все нужно смотреть реально, вам необходимо быть практичными, реалистичными. Чем бы вы ни занимались, в первую очередь вам необходимо получить подлинную, достоверную теорию, а затем ваша практика также должна быть

реальной. Реалистичность и практичность очень важны. Если что-то не реалистично, то, сколько бы вы ни прикладывали усилий, все это будет пустой тратой времени.

Но одного лишь устранения препятствий вам недостаточно для того, чтобы развить энтузиазм, кроме этого вам нужно создавать благоприятные условия для его развития. В «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева говорит о том, каким образом развивать энтузиазм на основе четырех сил и это благоприятные условия для развития энтузиазма. Итак, эти четыре силы очень важны для развития энтузиазма.

Далее Шантидева говорит, что первая сила для развития энтузиазма – это сила вдохновения. Сила вдохновения возникает благодаря размышлению о законе кармы. Из четырех характеристик кармы первая – то, что карма определена. Какую причину вы создаете, такой результат и получите, и в этом определенность кармы. Если вы посадите семечко перца чили, то из него вырастет только растение перца чили, и никогда не вырастет яблоня, сколько бы вы ни старались. Даже если вы будете как-то удобрять почву, поливать ее водой с сахаром или с медом, какие бы условия вы ни создавали, невозможно, чтобы из этого семени выросла яблоня со сладкими яблоками. И точно также в нашем мире люди создают негативную карму, а после это стараются как-то изменить условия так, чтобы обрести счастье, но это невозможно в данном случае. Это подобно такому примеру. А благодаря вашим позитивным действиям, то есть тем действиям, которые приносят счастье другим, вы всегда в ответ будете получать счастье. И это закон природы, а что касается ваших действий причинения вреда другим, то в результате этого вы всегда будете сами обретать страдание, это тоже закон природы.

Будда говорил, что какие бы действия вы ни совершили, они не исчезают бесследно, они оставляют отпечатки в вашем уме, и это то, что называется кармическими отпечатками. Сейчас ученые, которые изучают биологию, врачи, анализируют воздействие пищи на наш организм. Мы думаем, что после того как мы покушали и сходили в туалет, на этом все заканчивается. Нет, ученые говорят, что информация от любой пищи, которую мы кушаем, остается в нашем теле, в нашей клетке, а потом однажды при встрече с условиями, с какой-то неправильной пищей, возникает болезнь. Но если вы кушаете полезную пищу, то потом вреда от нее не будет. Информация от хорошей еды также остается в нашем теле. Это природный механизм. Поэтому не кушайте что попало. Если вы хотите иметь здоровое тело, то вам нужно есть правильную пищу. Это природный закон. Будда открыл закон кармы – и это природный закон ума. Все, что мы делаем, хорошее или плохое, вся эта информация остается в нашем уме. Это называется кармическим отпечатком. Поэтому, какую причину вы создаете, такой результат и получаете на сто процентов. Если вы создали негативные отпечатки, то позитивный результат невозможен. Раньше такое было невозможно, в настоящем такое невозможно и в будущем такое невозможно. Это природный закон.

Далее, если вы создали карму, то могут пройти даже тысячи калп, но она не исчезнет, а что касается той кармы, которую вы не создали, то вы никогда не получите соответствующего результата. Вот это самое главное положение. Вам нужно думать: «Если я не создам причин счастья, то счастье не придет ко мне откуда-то из пространства, и только лишь молиться не достаточно, мне нужно создавать причины счастья». Что касается причин счастья, то это развитие позитивных состояний ума, создание позитивной кармы. Поэтому если я хочу счастья, то с радостью должен создавать причины счастья.

Такое вдохновение, которое вы обретаете по отношению к развитию позитивных качеств ума и накоплению позитивной кармы, когда вы размышляете о четырех характеристиках кармы, – это первая сила для развития энтузиазма, это сила вдохновения. Далее вторая сила – это сила стабильности. Шантидева говорит, что у нас, живых существ, есть такая

неправильная склонность. Мы приступаем к чему-то, но потом, не завершив, переключаемся на что-то другое. Так мы принимаемся за множество разных дел, перескакиваем от одного дела к другому, не завершив, как полагается, ни одного из этих дел. И если вы перескакиваете от одного к другому, ничего не завершив как полагается, то в этом случае вы никогда не получите хорошего результата. Это наша мирская склонность. Она основана на лени, на нашем желании быстро получить какой-то результат, не приложив больших усилий. Поэтому мы все время беремся за множество разных дел, стараясь быстро получить результат, но это наша лень.

Например, вы становитесь духовным человеком, буддистом, немного занимаетесь практикой, но особого результата не видите. Вы начинаете слушать других людей, которые говорят, что у них есть особая медитация, от которой вы сразу же почувствуете результат. Вы сразу идете туда, а здесь говорите «до свидания». Вы начинаете заниматься другой практикой, но при этом и там не достигаете результата. Потом вы встречаете учителя, который говорит вам: «У меня есть такое учение: если вы его слушаете днем, то днем становитесь буддой, а если слушаете его ночью и занимаетесь практикой, то ночью становитесь буддой». Вы скажете: «Как хорошо, сколько времени я потерял с геше Тинлеем. Сейчас я начну практиковать это учение: днем буду медитировать, слушать учение, и днем стану буддой, ночью буду слушать, практиковать, и ночью стану буддой. О, какая хорошая медитация!» – но при этом вы все равно особого результата не достигаете. Год проходит, – вы буддой не стали, два года проходит, – вы буддой не стали, и вы говорите, что это тоже ерунда. Потом вы начинаете слушать ньюэйджевское учение и говорите: «Это особое учение, его суть – это суть всех учений вместе, а все традиционные учения – это устаревшие учения, сейчас нужно использовать новые компьютерные технологии, которые подходят нашему уму. Как хорошо, что я попал в такое хорошее место, как мне повезло!» Вы немного там занимаетесь, но ничего не происходит.

Если вы будете так заниматься, то никакого результата у вас не будет. Это лень. Лень и ваше это все время обманывают вас. Поэтому Шантидева объясняет, как развить эту силу стабильности: вначале не нужно принимать скоропалительных решений, чем-то заняться, вначале исследуйте. Изучайте, исследуйте, основано ли это учение на подлинной теории, практично ли оно для вас, сможете ли вы добиться результата. Исследуйте, и если вы увидите, что это учение является подлинным, что оно реалистично для вас, практично, что вы сможете выполнять какую-то определенную практику, то приступайте к ней. Если какая-то практика находится за пределами ваших способностей, то вам не нужно ею заниматься, поскольку она для вас непрактична. Поэтому, если вы очень хорошо понимаете, как выполнять какую-то практику, соответствующую какому-то уровню, то после этого, если вы приняли решение заниматься этой практикой, занимайтесь стабильно, не бросайте. Поэтому говорится, что вначале лень не дает вам приступить к практике, к развитию ума. Далее второе, даже если лень позволила вам заняться практикой, она не даст вам продолжать развивать свой ум. И даже если вы продолжите заниматься практикой, уже в конце, когда вы почти достигли результата, лень скажет, что вы не достигнете результата, что вам не нужно продолжать это. Вы почти достигли результата, но здесь лень говорит, что то, чем вы занимаетесь, ненадежно, вы не получите результата, и вы бросаете ваше дело. Поэтому очень важна сила стабильности, если уж вы решили чем-то заниматься, то идите в этом деле до конца, это очень важно. И это одна из сил для развития энтузиазма, эта сила делает вас стабильными в вашей практике, это необходимо для развития энтузиазма.

Вы можете использовать эти наставление также и в вашей мирской деятельности. Не занимайтесь большим количеством разных мирских проектов, исследуйте их, и если вы увидите, что для вас это практично, реалистично, то примитесь за это дело и в нем идите до конца. Есть история об одном тибетском бизнесмене, который девять раз терпел поражения

в своем бизнесе, но, тем не менее, продолжал им заниматься, и на десятый раз смог добиться успеха и стал очень богатым. Даже в мирской области этот совет может быть очень полезен. Вам нужно понимать, что мирская сфера – это не энтузиазм, но, тем не менее, чтобы как-то выжить, вам это тоже необходимо. Его Святейшество Далай-лама все время дает советы о том, что нам необходимо практиковать Дхарму в соответствии с нашей ситуацией. Например, наша ситуация одна, а ситуация у Миларепы была другая, поэтому нам не нужно заниматься той практикой, которую делал Миларепа. Иначе это станет препятствием для нашей практики. Поэтому с одной стороны вам не нужно игнорировать материальное развитие, занимайтесь им, это важно для вас. Но с другой стороны также не игнорируйте развитие ума, это тоже важно для вас, оно вам необходимо. Здесь важен баланс. Но из этих двух вам важнее делать больший упор на развитие ума, для вас это важнее.

Далее, третья сила – это сила радости. Шантидева говорит о том, что как только дети слышат такие слова: «Пойдемте, поиграем», – как они радуются этому! У них глаза становятся больше, на лице появляется улыбка. Когда они видят игровую детскую площадку, они очень радуются этому. И точно также нам необходима эта сила радости для развития ума. Если кто-то говорит вам: «Поедем на ретрит, медитировать», – то вы должны очень радоваться этому точно так же как дети радуются футбольному полю. Поэтому очень важно иметь очень хороших друзей по Дхарме, которые все время будут оказывать на вас влияние, способствующее развитию ума. В настоящий момент мы на Байкале создали такие условия, что вы все влияете друг на друга, способствуя получению учения с радостью, то есть это сила радости. Многие здесь живут месяц, некоторые живут в палатках, нет теплого душа, но все равно у вас радостное состояние ума. Это сила радости. Сила радости возникает благодаря друзьям по Дхарме, в противном случае невозможно обрести эту силу радости. Если ты сидишь один в палатке, то это как тюрьма. На второй день вы говорите, что не можете здесь больше находиться. Когда вы в коллективе друзей по Дхарме, вместе собираетесь, разговариваете, шутите, одновременно развиваете свой ум, потом вы думаете: сколько же дней прошло? Уже прошло семь-восемь дней, а вы этого даже не заметили. Это называется силой радости. Вот эту силу радости вы сможете получить только от ваших братьев и сестер по Дхарме.

Что касается всего противоположного силе радости, то есть негативного влияния, всей вашей лени, – это то, что у вас возникает из-за негативных друзей. Негативные друзья всю ночь танцуют, пьют водку, а потом ничего не хотят делать. На следующий день они спят, днем спят, еда не готова, дома не убрано, голова болит, ничего не хочется делать. Ночью, когда все спят, вы не спите, а утром, когда все просыпаются, вы хотите спать. Вы как бы выражаете протест естественным природным законам. Также из-за негативных друзей у вас возникает интерес не к развитию ума, а к какому-то материальному развитию с мыслью, что это самое главное. И вы прикладываете все свои усилия к этому и занимаетесь этим все время, но в конце терпите крах, поскольку не существует такой безупречной системы, в том числе и в экономике, все это, в конце концов, рухнет, и это давно предсказал буддизм. В конце концов, все мирские проекты разрушаются. Поэтому, даже если вы работаете днем и ночью, что-то делаете, в конце концов, вы упадете. Но когда вы терпите крах, у вас возникает третий вид лени, – это лень ощущения себя безнадежным человеком: «Я ничего не могу, я самый худший человек». Поэтому Сакья Пандита говорил, что нужно быть осторожным с друзьями, оказывающими негативное влияние, а друзья по Дхарме очень важны для развития силы радости.

Далее четвертая сила – это сила отдыха. Шантидева говорил, что сила отдыха очень важна. Например, когда вы занимаетесь развитием ума и слишком себя толкаете, то вы устаете, в конце концов, от этого и у вас полностью пропадает желание этим заниматься, и это нехорошо. Поэтому, когда вы приступили к развитию ума и чувствуете, что устали, очень

важно отдохнуть. Благодаря этой силе отдыха вы освежаетесь и с новыми силами способны продолжить свою практику. В отношении медитации также говорится, что когда вы получаете удовольствие от медитации, в этот момент вам нужно немного отдохнуть, и затем продолжить медитацию. Не делайте так, что вы медитируете до тех пор, пока полностью выдыхаетесь, и не остается никаких сил, в этот момент вы говорите: «Ну, все, я больше не могу, теперь я отдохну», – это неправильно. Медитируйте, пока вы рады, пока не устали. Потом отдохните немного и начните с новыми силами. Все нужно начинать с новыми силами. С новыми силами качество медитации будет лучше, а когда вы долго медитируете, то медитация не качественна. Про шаматху лама Цонкапа тоже говорил, что нужно заниматься с очень чистой, ясной концентрацией, и также нужно немного делать перерывы. Сразу длительная медитация будет некачественной, это нехорошо. Даже во время сессии можно делать перерывы. Через две-три минуты откройте глаза, проверьте, какие ошибки вы допустили, и после этого снова приступайте к медитации, и благодаря этому вы сможете развить два главных качества – это однонаправленность и ясность. Здесь говорится о том, что если вы с помощью применения противоядий устраняете три вида лени, и далее создавая благоприятные условия, то есть на основе четырех сил, вы развиваете энтузиазм, то в этом случае вы сможете с радостью практиковать. Пример приводится такой, что какая-то шелковая ткань колыхается на ветру, – вот с таким же приятным ощущением вы сможете практиковать.

А теперь рассмотрим, каким образом практиковать так, чтобы все шесть совершенств входили в совершенство энтузиазма. Когда вы практикуете энтузиазм и помогаете другим развивать энтузиазм, то в этом случае вы практикуете щедрость. Когда вы развиваете энтузиазм, то у вас появляется сильная решимость: «Я не позволю уму породить омрачения», – это нравственность. Когда вы развиваете энтузиазм, и, какие бы трудности ни встретили, вы не позволяете им мешать вам в развитии энтузиазма, в этом случае это терпение. Далее, когда вы развиваете энтузиазм, вы не позволяете своему уму блуждать здесь и там, вы сфокусированы на том, чем вы занимаетесь, – это называется сосредоточением. И когда вы развиваете энтузиазм благодаря мудрости, с помощью мудрости, то это называется практикой мудрости. В особенности если вы развиваете энтузиазм с мудростью познания абсолютной природы феноменов, то это такой высший способ развития энтузиазма с высшей мудростью.

Далее пятое совершенство – это совершенство сосредоточения. Оно также объясняется в трех главах – это сущность сосредоточения, подразделения или виды сосредоточения и как развить его.

Итак, сущность сосредоточения. Сейчас я даю вам комментарий, основываясь на тексте ламы Цонкапы «Средний Ламрим». Лама Цонкапа говорит о том, что, по сути, сосредоточение – это когда вы однонаправлено сосредоточены на позитивном объекте. Медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления, и поэтому если вы выбрали позитивный объект и однонаправлено сосредоточены на нем, то в этом случае это концентрация, сосредоточение. В настоящее время люди по-разному понимают медитацию, говорят о ней. Некоторые говорят, что медитация – это состояние, при котором ваше тело, речь и ум ничего не делают. Люди говорят: «Как интересно, медитация – это отсутствие действий тела, речи и ума». Но в этом нет ничего интересного. Когда ваше тело ничего не делает, ваша речь ничего не делает, и ум ничего не делает, в это время вы спите. Это глубокий сон, в это время отсутствуют действия тела, отсутствует действие речи и отсутствует действие ума. Чем дольше вы спите, тем становитесь более глупыми. Кто много спит, тот глуп. Если вас по голове ударят палкой, а вы будете продолжать так сидеть, это тоже не медитация. Поэтому будьте с этим осторожны. Медитация – это когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это не бездействие тела, речи и ума. Здесь

причина в том, что мы слишком сильно привыкли в своем уме к негативному образу мышления, и поэтому у нас возникают проблемы. Все проблемы у нас из-за того, что мы слишком много думаем негативно. Даже во сне мы думаем негативно. Если мы разговариваем, то разговариваем на негативные темы, думаем только о чем-то негативном, делаем только негативные вещи. Тогда как можно стать счастливым? Такие поступки создают только негативную карму. Если вы не хотите страдать, то нужно приучать свой ум к позитивному образу мышления. И это называется медитацией. Медитация – это не что-то мистическое, слово «медитация» переводится как освоение, приучение себя к позитивному мышлению. Там нет никакой мистики. На тибетском это звучит как «гом», что означает привыкание, освоение позитивного образа мышления. И здесь лама Цонкапа говорит, что когда вы однонаправленно сосредотачиваетесь на объекте, то это называется сосредоточением.

Далее виды сосредоточения. Различают два вида – это мирское сосредоточение и надмирское сосредоточение. Знаете ли вы, что такое мирское сосредоточение? Что касается мирского сосредоточения, то в индуизме также есть система развития сосредоточения, развития шаматхи и випашьяны, но это сосредоточение и випашьяна считаются мирскими. Потому что посредством развития такого сосредоточения и такой випашьяны вы сможете достичь пика сансары, но при этом не сможете выйти за пределы сансары, и поэтому это называется мирским сосредоточением. Когда вы развиваете шаматху без отречения, без бодхичитты и без мудрости познающей пустоту, без их влияния, то в этом случае это мирское сосредоточение, мирская шаматха. Индуисты сначала развивают шаматху – однонаправленную концентрацию, а развив однонаправленную концентрацию – шаматху, они переходят к випашьяне, в которой они видят мир желаний как нечто грубое, а первый уровень сосредоточения – как умиротворение. И когда они с большой силой развивают такую випашьяну, то они выходят за пределы мира желаний и оказываются на первом уровне сосредоточения.

Итак, здесь есть четыре уровня сосредоточения. За пределами мира желаний в мире форм есть четыре уровня сосредоточения. Когда практик видит первый уровень сосредоточения как грубый, а второй как более умиротворенный, то он переходит ко второму уровню, далее к третьему, четвертому и так далее. Это четыре уровня сосредоточения в мире форм. Далее после этого он переходит в мир без форм, где существует также четыре уровня сосредоточения. Первый уровень – это нечто бесформенное, подобное пространству, далее второе – это бесформенное подобное сознанию, третье – бесформенное подобное небытию, и четвертое – это пик сансары. Они не цепляются за тело, считая его грубым, не цепляются за себя, за феномены, ни за какие грубые объекты. Они не сосредотачиваются ни на каких грубых объектах, а пребывают в сосредоточении, подобном пространству, и это сосредоточение, подобное пространству, они считают умиротворением, а что касается концепций в отношении всевозможных материальных объектов, то они считают эти концепции грубыми. И таким образом практик из мира форм, устраняя форму, переходит в мир без форм. Там первый уровень сосредоточения называется «бесформенное подобное пространству». Далее они начинают считать пространство тоже грубым и после этого начинают созерцать только сознание, и это уже «бесформенное подобное сознанию». Далее они думают, что если будут удерживать сознание, то все равно за что-то цепляются, что-то держат, и поэтому думают, что не нужно держать вообще ничего, и поэтому переходят на следующий уровень – это «бесформенное подобное небытию». Далее они говорят о том, что если вы думаете, что ничего не существует, то все равно вы о чем-то думаете. И поэтому они переходят на уровень, который называется «пик сансары», где нет вообще никаких концепций, и в этом случае состояние ума подобно мертвому состоянию.

Ум в этот момент находится полностью в таком оцепенелом, замороженном состоянии, как ученые говорят, что при температуре минус двести семьдесят три градуса не существует никакого движения частиц. Это пик, и после этого движение невозможно. Точно также в это время движение ума полностью останавливается, ум приходит в тупик. И вот это они называют «пиком сансары», но, тем не менее, болезнь омрачений все равно сохраняется в этом состоянии, просто на какое-то время ум заморожен, но постепенно сила сосредоточения у них заканчивается. Здесь приводится следующий пример, что когда вы из лука запускаете стрелу в небо, то до тех пор, пока у стрелы есть сила, она движется вверх, но затем в какой-то момент сила заканчивается, и она начинает падать вниз. И также посредством силы сосредоточения вы поднимаетесь до пика сансары, но затем обратно перерождаетесь, падаете в другие миры, и так продолжаете вращаться под контролем омрачений. У вас возникают омрачения и продолжается ваша двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Какое-то время вы немного отдохали, но все равно продолжаете это циклическое вращение.

Когда вы слышите слова о трех мирах и девяти видах существ, то речь идет именно об этих мирах, а не о каких-то других. Три мира – это мир желаний, мир форм и мир без форм. Что касается девяти видов существ, то первое – это существа мира желаний, далее второе – существа, пребывающие на четырех уровнях сосредоточения в мире форм, и третье – живые существа, пребывающие на четырех уровнях сосредоточения в мире без форм. Вот такие примеры можно привести, когда мы говорим о трех мирах и девяти видах существ, на экзамене может быть такой вопрос.

Далее надмирская концентрация, надмирское сосредоточение. Здесь дается объяснение пяти путей и десяти бхуми, – это все относится к надмирской концентрации. Когда с помощью шаматхи вы развиваете пять путей, это уже надмирская концентрация. Вы проходите десять бхуми и далее достигаете состояния будды, и все это относится к надмирской концентрации.

Далее рассмотрим три вида сосредоточения с точки зрения направления. Направление однонаправленного пребывания – это называется шаматха, а направление аналитической медитации – это випашьяна. Третий вид такого сосредоточения – это союз шаматхи и випашьяны. Вам нужно понимать в отношении видов сосредоточения с точки зрения направления, то их три. Что касается направления однонаправленного пребывания, то это шаматха, а направление в сторону анализа – это випашьяна; и третье – это союз шаматхи и випашьяны, когда шаматха и випашьяна пребывают вместе. Это называется союзом шаматхи и випашьяны. Таковы различия видов сосредоточения с точки зрения направления.

Далее виды сосредоточения с точки зрения функции – их тоже три. Первое – это то, что с помощью сосредоточения, шаматхи вы обрываете безмятежность тела и ума. Эта концентрация, шаматха приводит к блаженному переживанию, к безмятежности тела и ума. Это первый вид сосредоточения с точки зрения функции. Далее второй вид концентрации с точки зрения функции – это то, что благодаря развитию сосредоточения вы обрываете ясновидение и также уменьшаете свои омрачения, то есть вы характеризуете сосредоточение с точки зрения обретения ясновидения и уменьшения омрачений. Когда в зависимости от шаматхи вы развиваете эти благие качества – обрываете ясновидение, и у вас уменьшаются негативные качества вашего ума, омрачения, развиваются благие качества ума, то это второй вид сосредоточения с точки зрения функции. И третий вид – это сосредоточение, которое помогает, дает вам силу приносить благо живым существам. Это третий вид сосредоточения с точки зрения функции. Итак, что касается сосредоточения с точки зрения функции, то их различают три вида. Среди них первое – это сосредоточение, которое приводит ваш ум и тело к безмятежному состоянию. Второе – это концентрация, которая вам помогает обрести ясновидение и уменьшить омрачения. И третье – это сосредоточение,



которое помогает вам приносить благо живым существам. Это три вида сосредоточения с точки зрения функции.

Далее третий подзаголовок – как развить сосредоточение. Здесь лама Цонкапа говорит о том, что более подробно эта тема будет рассмотрена позже, в разделе, касающемся развития шаматхи. Он указывает на то, что существует отдельный раздел, посвященный развитию шаматхи.

А теперь, каким образом в совершенство сосредоточения включить все шесть совершенств. В первую очередь вы сами развиваете сосредоточение, и это относится к совершенству сосредоточения. Далее вы помогаете другим развивать сосредоточение и эта практика щедрости. Когда вы сосредотачиваетесь с сильными чувствами любви и сострадания, это тоже щедрость. Когда во время сосредоточения вы не позволяете негативным мыслям возникнуть в вашем уме, в этом случае это совершенство нравственности. Далее, когда вы развиваете сосредоточение, с какими бы трудностями вы ни столкнулись, вы не позволяете как-то обеспокоить ваш ум, и это совершенство терпения. Далее, когда вы развиваете сосредоточение, вы с удовольствием занимаетесь этим развитием, не позволяете возникать лени, это называется совершенством энтузиазма. Так, сосредоточение мы уже упомянули, а сейчас мудрость: те, кто развивает сосредоточение; объект, в отношении которого вы развиваете сосредоточение; функция развития сосредоточения – все это пусто от самобытия. Так вы приносите мудрость, это совершенство мудрости.

А теперь шестое совершенство – это совершенство мудрости, оно объясняется в трех главах. Первое – это сущность мудрости. Второе – разновидности мудрости, и третье – как развить мудрость. Теперь сущность мудрости. Здесь вы не довольствуетесь теми видимостями феноменов, которые являются вам, вы анализируете то, каким образом они по-настоящему существуют, как все они взаимосвязаны между собой и когда вы обретаете понимание их абсолютной природы и взаимозависимой природы, то это познание называется мудростью. Здесь, когда мы говорим о мудрости, то речь идет не только о мудрости познания абсолютной природы феноменов, но также вы исследуете относительную природу феноменов, их взаимозависимость, взаимосвязь между собой, это тоже мудрость.

Далее второе – это виды мудрости. Различают три вида мудрости. Это подразделения, касающиеся видов совершенства мудрости. Первое – это мудрость познания абсолютной природы феноменов. Второе – мудрость познания относительной природы феноменов, и третье – мудрость познания того, как приносить благо живым существам. Таковы три вида мудрости, которые необходимы бодхисаттве для того, чтобы освободить себя от страданий, и также помочь всем живым существам освободиться от страданий.

Итак, первое – это мудрость, познающая абсолютную природу феноменов. Здесь речь идет о познании пустоты себя и феноменов. Все наши страдания возникают из-за цепляния за себя и за феномены как за самосущие, это неведение. И это становится главным фактором, из-за которого в нашем уме возникают все остальные омрачения. Нагарджуна говорит, что до тех пор, пока существует цепляние за пять совокупностей как за самосущие, будет существовать и цепляние за самость, и пока будет существовать цепляние за пять совокупностей и за «я» как за самосущие, все время будут возникать омрачения. А пока есть омрачения, мы постоянно создаем карму, из-за которой вращаемся в сансаре. И таким образом бесконечно движется маховик нашего вращения в сансаре. Поэтому чтобы остановить это вращение колеса сансары, нам нужно устранить неведение. Как говорит Чандракирти, йогин должен устранить цепляние за самобытие, за истинное существование. Чтобы устранить цепляние за самобытие, цепляние за истинность феноменов, нам необходимо познать, что наше «я» и феномены пусты от самобытия. Эта мудрость

называется мудростью познания абсолютной природы феноменов. Далее второй вид мудрости – это знание закона кармы, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. И таким образом вы порождаете отречение, бодхичитту. Это все возникает на основе понимания относительной реальности, это называется мудростью познания относительной реальности. Далее третий вид мудрости – это мудрость принесения блага живым существам. Это когда с помощью шаматхи и с помощью випашьяны вы обретаете ясновидение, обретаете очень высокий вид видения, и можете видеть умы других существ. Вы видите их потенциал, их склонности, их слабые места, и видите очень ясно. Также вы видите, какие слова могут затронуть их сердца, а какие не окажут влияния на их ум. Если вы все это знаете очень точно, то ваше учение будет эффективно для помощи живым существам. И это то, что называется мудростью принесения блага всем живым существам.

Далее, как развить мудрость. Подробно учение о том, каким образом развивается мудрость, в особенности мудрость познания абсолютной природы, объясняется в разделе, посвященном випашьяне, это отдельный раздел. Это учение дается подробно с главами, с подзаголовками и так далее. Поэтому здесь объяснения даются очень коротко. Здесь просто говорится о видах мудрости, но при этом не говорится подробно о том, как развить ее. Позже мы с вами подробно рассмотрим то, как развить випашьяну.

А теперь, каким образом включить все шесть совершенств в это совершенство мудрости. Итак, вы сами развиваете мудрость и далее вы помогаете другим развить мудрость, и это совершенство щедрости. Желать счастья другим – это тоже щедрость. Далее нравственность – это во время развития мудрости вы не позволяете, чтобы в вашем уме возникли какие-либо омрачения. Когда вы слушаете учение, читаете книги, размышляете, в это время вы также практикуете совершенство мудрости, вы развиваете мудрость. И это совершенство мудрости. У вас есть самая Будды Амитабхи, – это то, что вы в первую очередь изучаете крия-тантру, чарья-тантру, далее вы изучаете йога тантру, махаануттарайога-тантру, и далее вы также изучаете три колесницы. Таким образом, если говорить коротко, то вы изучаете всю сутру и тантру, и это является самаей Будды Амитабхи. Каждый день читать тексты – это тоже самая Будды Амитабхи. И когда каждый день вы занимаетесь своей практикой, то это тоже самая. Когда вы как минимум читаете ежедневную молитву, то и в этот момент вы тоже учитесь, это тоже самая. Далее, что касается терпения, то когда вы развиваете мудрость, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы не позволяете своему уму беспокоиться, терпите это, и это называется терпением. В прошлые времена, когда люди из Бурятии, Тывы, Калмыкии ходили в Тибет, чтобы обучаться философии, они проходили через огромные трудности. Они шли пешком три года. И в то время, когда они изучали философию, им не хватало пищи, у них не было достаточно теплой одежды, бывало, что они мерзли, и они терпели все это, и это являлось терпением в развитии мудрости. Подумайте о прошлых временах и о том, через какие трудности проходили люди, чтобы развить мудрость. Что касается нашего случая, то у нас есть все условия.

Иногда полезно также послушать о предыдущих жизнях Будды, когда Будда был Бодхисаттвой. Однажды Будда родился принцем, но в том месте, где он родился, не существовало даже слова Дхармы. Даже не было слова «Дхарма». Будда был очень расстроен и искал, где бы почерпнуть драгоценную Дхарму, и он сделал такое объявление: «Кто бы ни обладал драгоценной Дхармой, пожалуйста, дайте ее мне, я отблагодарю вас, и дам вам за это все, что угодно». После такого оглашения к Будде пришел один мудрец. Он сказал: «У меня есть драгоценная Дхарма, но слишком легко я ее тебе не отдам». Этот принц – предыдущее воплощение Будды очень обрадовался и попросил: «Пожалуйста, дайте мне драгоценную Дхарму, я за это отдам вам все, что вы захотите». Этот мудрец ответил: «Ну что же ты мне можешь дать из своего царства? Какое-то золото, какие-то богатства, все это меня не интересует». Тогда Будда спросил: «Что же вы хотите? Я отдам вам все, что вы

попросите». Мудрец сказал: «Меня не интересует твое богатство, но если ты вонзишь тысячу игл в свое тело, тогда я дам тебе драгоценную Дхарму». Здесь речь шла не об иглах акупунктуры, а о более толстых иглах. Вы можете подумать, что иглы акупунктуры – это ничего страшного, они тонкие, они даже не чувствуются. А это были толстые иглы. И принц согласился с этим, он сказал, что готов сделать это, чтобы получить драгоценное учение. Мудрец сказал: «Завтра утром, если ты вонзишь тысячу игл в свое тело, я дам тебе это драгоценное учение». Принца начали отговаривать и царь и царица, а также его друзья, они просили не делать этого. Но принц все равно настаивал на своем и сказал, что ради драгоценной Дхармы готов пойти на это. Итак, на следующее утро он вонзил в свое тело тысячу игл и обратился снова к этому мудрецу, он сказал: «Теперь дайте мне драгоценную Дхарму». Мудрец сказал на это: «То, что производно, непостоянно». Далее следующее он сказал: «То, что рождено под контролем омрачений, это природа страданий». Далее третье он сказал: «Пять совокупностей пусты от истинного существования». И четвертое, он сказал: «Поэтому нет ни «я» ни моего». Когда Будда – принц Бодхисаттва услышал эти слова, то все отпечатки из его предыдущих жизней проявились в его уме. У него сразу же возникла сильная реализация непостоянства и смерти и тонкого непостоянства. У него появилась сильная реализация отречения, – то, что рождение под контролем омрачений обладает природой страдания, и то, что все живые существа, родившиеся под контролем омрачений, обладают природой страдания, и на основе этого у него в уме появилась сильная бодхичитта. Он думал: «Я сам родился под контролем омрачений», – и из этого развил отречение. Потом он подумал обо всех живых существах, которые находятся в такой же ситуации, что это объекты сострадания, и он развил сильную любовь и сострадание. Далее у него проявилась бодхичитта и желание: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ». Далее он подумал о том, что пять совокупностей пусты от истинного существования, от самобытия. И поскольку пять совокупностей являются обозначением мыслью, то они не могут существовать со стороны объекта как самосущие. Поэтому пять совокупностей пусты от самобытия, и поскольку пять совокупностей пусты от самобытия, то «я», которое является названием этих пяти совокупностей, как же оно может быть самосущим? Поэтому нет самосущих ни меня, ни других. Так принц-Бодхисаттва остался в состоянии однонаправленного сосредоточения, благодаря которому у него проявились все его отпечатки предыдущих жизней. Он оставался в однонаправленной концентрации и медитировал на пустоту. Когда он вышел из этого состояния, он достиг высоких реализаций, все эти иглы упали, и его тело стало прежним. Эта история о Будде, которая рассказывается в сутрах, для нас очень полезна, чтобы у нас появилось сильное вдохновение к обретению мудрости. Поэтому вы должны быть готовы пожертвовать всем чем угодно ради развития мудрости. Тогда вы очень мудрые люди. А если вы готовы пожертвовать всем чем угодно ради подруги или парня, то в этом случае вы глупые.

Мы не закончили рассматривать совершенство мудрости, и сейчас мы дошли до терпения. Что касается энтузиазма, то это когда вы получаете удовольствие от развития мудрости. Что касается сосредоточения, то когда вы слушаете учение, вы однонаправленно сосредоточены на том, что говорит ваш Духовный Наставник, далее, если вы читаете книгу, то вы также не блуждаете в своем уме здесь и там, а однонаправленно сосредоточены на смысле того, о чем читаете. И если вы медитируете, то вы однонаправленно сосредоточены на теме медитации. И это то, как совершенство сосредоточения входит в развитие мудрости.

Итак, когда вы практикуете каждое из шести совершенств, в него также должны входить все остальные шесть совершенств, и это практика бодхисаттвы. Что касается шести совершенств, то говорится, что первое совершенство более легкое, чем второе, а второе более легкое, чем третье и так далее. Что касается самых трудных совершенств, то это совершенство сосредоточения и мудрости, познающей пустоту. Поэтому в Ламрима

отдельно объясняется то, каким образом развить однонаправленное сосредоточение – шаматху, и также как развить випашьяну – мудрость.