

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Слушайте учение с умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания ко всем живым существам, с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. Достижение состояния будды должно быть вашей мечтой, тогда вы движетесь в правильном направлении. Если вы думаете, что это ваша мечта, то с какой бы трудностью вы ни столкнулись при достижении этого, вы не сочтете это особой трудностью. Например, для фермеров мечта – это вырастить богатый урожай. Поскольку у них есть такая мечта как богатый урожай, даже если идет дождь или очень жарко, они все равно работают в поле, и даже если им нездоровится, они не скажут: «Сегодня я болен и не пойду на работу», они все равно отправляются и работают. Когда они вообще не могут встать с постели, тогда они считают, что заболели, а если болеют чуть-чуть, то говорят: «Это не болезнь – мне надо работать». Почему они так себя ведут? Потому что они думают, что это их мечта. Но эта мечта не принесет им никакого счастья. Это мечта, которая приносит маленький результат, но о ней вы думаете, что она даст вам много счастья. Вы встаете рано утром, что-то постоянно делаете. О каких-то мелких вещах вы думаете, что это мечта, и поэтому прикладываете усилия. Но к тому, что по-настоящему значимо, что является настоящим смыслом вашей жизни, к этому вы не прикладываете усилий.

Вам нужно понять, что с точки зрения Махаяны настоящий смысл вашей жизни состоит в достижении состояния будды на благо всех живых существ. Это смысл вашей жизни. С точки зрения Хинаяны смысл жизни в обретении безупречно здорового состояния ума. Для практика Хинаяны полный покой и полное устранение страданий и причин страданий – это его мечта. Даже в отношении такой мечты вам нужно понять, что это хорошая мечта, но не безупречная. Все равно, если счастливо только одно существо, какая от этого польза? Думайте так: «Я хочу достичь состояния будды на благо всех живых существ. Что бы я ни сделал своим телом, пусть это станет причиной моего достижения состояния будды. Какие бы слова я ни произносил своим ртом, это могут быть начитывания мантр или какие-то добрые слова в адрес кого-то другого, пусть все это станет причинами моего достижения состояния будды. Какие бы мысли ни порождались в моем уме, пусть все эти мысли также становятся причинами моего достижения состояния будды на благо всех живых существ. В будущем, что бы я ни делал на уровне тела, речи и ума, пусть все это становится причинами достижения состояния будды на благо всех живых существ. Это моя мечта, и я никогда не откажусь от этой моей мечты». Это обет вдохновенной бодхичитты.

Каждый день вспоминайте об этой своей мечте. Вы дали такое обещание – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Поэтому не забывайте это обещание, вспоминайте его. Каждый день напоминайте себе: «Ты пообещал достичь состояния будды на благо всех живых существ, теперь не забывай об этом».

Шантидева пишет: «Татхагата говорил, что если кто-то пообещал другому человеку отдать какой-то объект, а позже из-за жадности не отдает его, то это негативная карма – вы обманули этого человека. Но здесь вы перед всеми буддами и бодхисаттвами принимаете обет бодхичитты, и этим вы обещаете, что будете работать ради счастья всех живых существ. Поэтому если вы ничего не делаете ради блага всех живых существ, если вы устремлены только лишь к благу своего эгоистичного ума, то в этом случае вы обманываете всех будд и всех бодхисаттв и также всех живых существ. Это очень тяжелая негативная карма». После того как вы приняли обет бодхичитты, вам нужно напоминать себе, что с этого момента на вас лежит ответственность за счастье и страдание всех живых существ. Вспоминать об этом очень важно, и тогда ваша жизнь будет значимой.

Теперь с такой мотивацией бодхичитты получайте учение по тексту «Светильник, освещающий коренной текст по махамудре». С умом, сильно охваченным любовью и состраданием и желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ,

получайте это учение. Тогда само получение учения станет для вас очень мощной практикой Махаяны. Здесь автор объясняет, каким образом пребывать в ясном и осознанном состоянии ума, в обнаженной природе ума – ригпа с помощью шести примеров. Мы рассмотрели уже два примера, сейчас переходим к третьему примеру.

Третий пример: медитируй как океан. Пример такой. Если вы находитесь в глубине океана, то, сколько бы ни дул ветер и сколько бы ни поднимались волны, все они будут подниматься на поверхности океана, а в глубине вам не помешают эти волны концептуальных мыслей. Если вы пребываете на поверхности, то есть в грубом состоянии своего ума, тогда блуждание ума, которое подобно волнам, очень легко вам помешает. А если вы опуститесь немного глубже в океан, не на самую глубину, не до ясного света, а просто немного глубже, тогда уже эти волны грубого блуждания ума вам не помешают. В тантре вы используете все более и более тонкие состояния ума, и тогда блуждание ума, даже если и возникает, но уже так легко вам не повредит, не помешает. Старайтесь медитировать таким образом, чтобы переживание вашего ума становилось все тоньше и тоньше. Для этого вам необходима техника.

В махамудре, дзогчене, дзэне используют несколько различные техники. Это одна техника. Но если вы все время используете эту технику, то это глупо. Применять ее нужно в какой-то особый момент. Эту технику нужно применять в нужный момент. Если вы услышали одну технику и применяете ее каждый раз, то вы глупы. Что касается традиции дзэн, то, может быть, в наши дни то, что делают мастера дзэн, это уже больше как традиция и смысл этого потеряны. Традиция такова, что когда ученики медитируют, мастер ходит рядом с ними с палкой в руках. Мастер внезапно бьет палкой по плечу человека, который медитирует. На самом деле такое можно делать только с теми, кто находится на начальном уровне. Это означает, что они находятся на поверхности и не могут углубиться.

Здесь приводится пример с океаном: если вы находитесь на поверхности, на волнах океана, то вы не можете видеть воду в глубине океана. Вы находитесь на поверхности океана, и настоящего океана вы не видите. Если вы все время на поверхности, на волнах, то не видите глубин океана. Если в этот момент проедет лодка, то за ней одна волна уже пройдет, а другую волну она разрежет, то есть она еще не придет, и в этот момент у вас появляется шанс увидеть воду глубже в океане, пережить немного более глубокий океан. Таким образом, если практикующий медитирует и находится на поверхности океана, не может углубиться, то в этот момент мастер бьет его палкой по плечу, и это все равно, что проходит лодка – одна концепция в этот момент уже ушла, а другая еще не пришла. Между ними практик пребывает в таком состоянии ума, которое невыразимо. Это шоковое состояние ума. Если кто-то погружен в мысли, и вы резко скажете: «У!» – то он забудет, о чем думал. В этот момент переживается только обнаженный ум. Мастер должен обладать реализацией, ясновидением, иначе этот удар палкой может быть очень опасен. Для тех, кто находится на поверхности, это полезно, а в противном случае это может быть опасно. Если практик переживает все более и более тонкие состояния ума, то в этот момент, если его ударить палкой или просто неожиданно напугать, то грозит опасность, что он может умереть из-за этого. Поэтому такую технику удара палкой рекомендуют тем мастерам, которые обладают ясновидением, а иначе это может быть опасно.

В махамудре и дзогчене никто не будет бить вас палкой, никто не будет рядом кричать «ПХЭ», вам самим нужно крикнуть «ПХЭ». Вы сами знаете состояние своего ума, и если видите, что у вас непрерывно возникают концептуальные мысли – одна волна уходит и сразу же на смену ей возникает другая, и вы не можете углубиться, то в этот момент вам нужно внезапно сказать «ПХЭ». Когда вы вдруг так говорите «ПХЭ», то в этот момент одна концепция уже уходит, а другая еще не приходит ей на смену, и в этот момент появляется

шанс пережить обнаженное состояние ума. Некоторые говорят, что это ясный свет, но, тем не менее, это все еще не ясный свет, ясный свет еще очень далеко, хотя здесь ум становится немного тоньше. Таким образом, вы уходите все глубже и глубже в процессе вашей медитации. Затем, если вы используете техники, которые объясняются в шести йогах Наропы, благодаря ним постепенно ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Поэтому Миларепа говорил, что махамудра – это царство воззрения, а шесть йог Наропы – это царство медитации. Таким образом, с помощью таких медитативных техник, которые объясняются в шести йогах Наропы, вы можете пережить ясный свет. Вам необходимо использовать такие техники, с помощью которых ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше, иначе вы все время будете находиться в поверхностном состоянии вашего ума, и никогда не переживете ясный свет.

Четвертый пример. Здесь говорится, что вам нужно медитировать как ребенок смотрит на картину. Это я объяснял вам раньше. Когда ребенок смотрит на картину, он познает эту картину в общем и не видит специфических особенностей. Точно также, когда вы медитируете, какая бы мысль у вас ни возникала, вам необходимо просто посмотреть на нее в общем, так же как ребенок смотрит на картину. И не рассматривать каких-то специфических особенностей этих мыслей, не следовать за ними. Когда мысли возникают, они возникают из сферы ума. Если вы за ними не следуете, а просто смотрите на них и распознаете (как ребенок, когда он смотрит на картину), то после этого они исчезают снова в сфере ума. Это очень важный процесс поддержания ясного и осознанного состояния ума. Какая бы мысль ни возникла, старайтесь видеть ее как упражнение Дхармакаи и не отбрасывайте ее. Просто смотрите на нее. Чтобы ваш ум ни переживал, ваша внимательность должна понимать это. Ваша бдительность должна работать таким образом, что если возникает какая-то ошибка, например, тонкая притупленность ума или тонкое блуждание, то ваша бдительность сразу же должна распознавать эти ошибки.

Когда вы медитируете, и у вас возникает мысль, вы ее распознаете, и она исчезает. Ваша бдительность проверяет ваш ум. Если она обнаруживает, что не хватает интенсивности ясности, то это означает, что есть тонкая притупленность ума. Как только вы отмечаете такую ошибку, вам нужно сразу же применить противоядие. Что касается тонкой притупленности ума, то она грубо не отвлекает вас, не мешает вам, но, тем не менее, мешает продвинуться в развитии концентрации. Противоядие состоит в том, что вам нужно немного крепче удерживать объект, немного напрячь удержание объекта, и благодаря этому интенсивность ясности повысится, но, сразу же, возникнет опасность возникновения блуждания ума.

Иногда бывает так, что притупленность ума у вас наступает с такой силой, что устранить ее очень трудно. В этом случае вам нужно применить конечное противоядие, крайний метод – это гневная техника, которую вам нужно использовать в самом крайнем случае. Вы визуализируете притупленность ума в виде черного шарика у себя в сердце, затем произносите «ПХЭ» и визуализируете, как этот черный шарик через макушку выходит из вашего тела и растворяется в пространстве.

Пятый пример. Здесь говорится, что вам нужно медитировать как птица, парящая в небе. Когда птица летит в небе, она использует крылья, машет ими. Но если вы посмотрите в небо, то за ней не остается никакого следа. Если люди или животные идут по песку, то оставляют следы. Что это означает? Если во время медитации ваш ум находится под влиянием привязанности или каких-то других концептуальных мыслей, и вы следуете за ними, то это все равно, что человек или животное идет по песку и оставляет следы. Когда ваши мысли оказывают на вас влияние, это все равно, что вы оставляете следы. Вам нужно медитировать так, как птица летит в небе – то есть вы медитируете, у вас возникают мысли,

затем они исчезают и не оставляют никаких следов, не влияют на вас. Это как бы самоосвобождающиеся мысли, то есть, не причиняя вам вреда и не помогая, мысли возникают и сами собой исчезают.

Например, если большое животное попадает в сеть и далее начинает дергаться в этой сети, то запутывается еще больше и больше, и не может само освободиться. Иногда у вас возникают странные концепции, вы думаете и думаете над ними, и становится все хуже и хуже. Потом вы уже не знаете, что надо делать. Это как крупное животное, попавшее в ловушку. Когда вы медитируете на махамудру, то хотя там также есть такая сеть, но, тем не менее, ваши мысли должны быть как змея. Змея может выползти из сети. Она спокойно с радостью без всякого страха выползает из этой сети. Эта сеть не помогает ей и не вредит ей. Таким образом, она сама себя освобождает. Так же, какие бы ни возникали мысли, сети этих мыслей не должны мешать нам, не помогая и не причиняя вреда. Наше тонкое состояние ума должно быть как змея, которая спокойно выползает из этой сети, сама себя освобождает, – не как другое животное, которое опасается попасть в ловушку или сеть, змея радостно туда ползет и радостно сама выбирается из нее.

Какая бы мысль ни возникала, не бойтесь этой мысли, но при этом также и не следуйте за ней. Просто, как змея, освобождайтесь сами собой. Это называется «самоосвобождающиеся мысли». Когда здесь говорится о самоосвобождении, то не идет речи о том, что вы сами себя освобождаете от сансары. Некоторые люди думают, что нужно просто сидеть, будут приходить концепции, не нужно их отвергать, не нужно следовать за ними, и так вы освободитесь от сансары, но это не так. Ваше состояние будет самоосвобождением, но это не означает, что вы освобождаетесь от сансары. Тогда от сансары было бы очень легко освободиться. Концепции приходят, вы смотрите на них, не следуете за ними, и все – вы свободны от сансары.

Но это не является корнем сансары. Корень сансары – это цепляние за самобытие. Нужно очень ясно увидеть, что у цепляния за самобытие нет основы, что оно безосновательно. Как только с помощью умозаключений в теории пустоты, которые объяснял Нагарджуна, вы увидите, что нет ни одного самосущего атома, существующего со своей стороны; нет ни единого атома, который бы являлся основой цепляния за истинность, в этом случае ваше цепляние за истинность, которое является корнем сансары, постепенно рухнет. Когда оно рухнет, то для омрачений не останется основы. Везде, где есть омрачения, есть и цепляние за себя и за феномены как за самосущие. Это неведение поддерживает эти омрачения. Как масло полностью пропитывает все семя, так же и в отношении любого омрачения – оно полностью пропитано цеплянием за самобытие. Если вы это устранили, то для омрачений не останется основы, они также исчезнут, и карма перестанет создаваться, перестанут оставаться отпечатки в уме, так остановится вся двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Поэтому не думайте, что самоосвобождение – это освобождение себя от сансары. Здесь имеется в виду, что концептуальные мысли сами собой освобождаются, не причиняя вреда и не помогая.

Шестой пример. Здесь приводится такой пример, что нужно медитировать как нить, которая является очень прочной, но при этом является также мягкой и эластичной. Наша внимательность должна быть такой очень крепкой, прочной, но одновременно с этим очень гибкой. Наша веревка внимательности или концентрации становится грубой, когда во время медитации вы попадаете под сильное влияние негативных эмоций, тогда она становится грубой. Притупленность и блуждание ума тоже делают «веревку» медитации грубой. Высокая перевозбужденность тоже делает «веревку» грубой. Таким образом, нам необходимо освободиться от влияния сильных негативных эмоций, от блуждания, притупленности ума и от перевозбужденности. В этом случае наша нить концентрации будет очень прочной, и одновременно с этим, гибкой. Медитируйте таким образом, чтобы

ваша нить концентрации и сосредоточения стала очень прочной, чтобы ее было очень трудно порвать, но одновременно с этим, чтобы она была гибкой, мягкой.

Автор говорит, что когда вы выполняете такую медитацию, не ограничивайтесь такой концентрацией как простое не отклонение от объекта медитации, но также сделайте концентрацию очень чистой. Концентрация без блуждания – это крепкая концентрация. Как эта нить – очень прочная, крепкая. Если ум не отклоняется от объекта, то это означает, что нить сосредоточения очень прочная и уже не рвется. Но если одновременно с этим она грубая, то все равно концентрация еще не чистая. Нить нужно сделать очень мягкой, эластичной. Чтобы с одной стороны она была прочной, а с другой стороны эластичной, мягкой.

Во время развития сосредоточения никогда не медитируйте под влиянием негативных эмоций, это первая ошибка. Если под влиянием негативных эмоций вы сразу приступаете к развитию однонаправленной концентрации, то это ошибка. Поэтому дыхательная йога очень важна, чтобы привести ум к нейтральному состоянию. Если вы говорите: «Сейчас уже начинается сессия», и сразу же приступаете к медитации, то все будет впустую. Вначале, когда ваш ум находится под влиянием омрачений – гнева или привязанности, даже если у вас будет веревка концентрации, она не будет мягкой. Нитка не будет мягкой. Это ошибка медитации. Поэтому в первую очередь нужно устранить это влияние негативных эмоций. Вы добиваетесь этого посредством дыхательной йоги, сосредоточения на дыхании, в этом случае вы отсечете связь с негативными эмоциями.

С нейтральной мотивацией не медитируйте, это не будет практикой Махаяны. Вначале породите сильное прибежище, подумайте: «Я могу умереть в любой момент, я накопил очень много отпечатков негативной кармы, и если они проявятся, то я могу переродиться в аду, в низших мирах. Страдание там будет просто невыносимое. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от рождения в низших мирах». Вам нужно иметь определенный страх перед страданиями низших миров, иначе вы вообще не станете буддистом.

В буддизме говорится следующее: если у вас слишком много сансарических страхов, то вы глупые. Все наши сансарические страхи – это такое состояние ума как паранойя: «Вдруг я буду болеть, вдруг от меня уйдет муж, это будет кошмар; вдруг моя жена уйдет, это будет кошмар», – это все параноидальные состояния ума. «Вдруг я услышу завтра плохие новости», – такое параноидальное состояние ума, эти страхи совершенно бессмысленны, бесполезны. У вас так много бесполезных страхов! Из-за таких страхов вы становитесь настроенными более негативно. Из-за параноидальных страхов вы хотите защищать свое добро, из-за этого возникает много омрачений. Посмотрите на всех параноидальных людей: из-за паранойи они потом становятся агрессивными. Вначале они становятся параноиками, а потом становятся агрессивными. Это все бессмысленные страхи.

Но если у вас страха нет вообще, то вы очень глупые. Если кто-то пьет водку, то он ничего не боится. Вы глупые, вы не понимаете последствий. Это очень опасно! Когда в буддизме говорится о страхе, то речь идет о последствиях ваших действий. Что касается вредоносных действий, которые вы совершили, то рано или поздно проявятся их последствия, и их вам нужно бояться. Проявление отпечатков негативной кармы – это перерождение в низших мирах, это последствия. Этого вам нужно бояться. Когда у вас возникает такой страх, вы открываете двери к духовной практике. Когда у вас появляется такой страх, то вы с ним принимаете прибежище в Будде, и второе – этот страх остановит вас от создания негативной кармы.

Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров и порождаете страх перед рождением в низших мирах. Трижды думайте об этом. В уме породите две причины прибежища: это страх перед низшими мирами и веру в Будду, Дхарму и Сангху, так у вас автоматически в уме породится прибежище. Не только это, также подумайте кратко о том, как вы и все живые существа страдают в сансаре по принципу двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. «Чтобы избавить всех живых существ от страданий, пусть я достигну состояния будды. С этой целью я сегодня буду практиковать махамудру и развивать шаматху», – с сильной верой в Духовного Наставника получайте его благословение, так что ваш ум и ум Духовного Наставника сливаются в единое целое. Поскольку ваш ум очень сильно побуждаем любовью и состраданием, и в уме нет даже запаха омрачений, то эта нить становится очень мягкой. Я имею в виду грубые омрачения. Что касается тонких омрачений, то в качестве отпечатков они все еще есть. То тех пор пока есть неведение, омрачения всегда будут оставаться, просто будут не проявленными. Таким образом, ваша нить сосредоточения станет очень крепкой, но одновременно с этим она будет мягкой и эластичной.

Со всеми наставлениями, как здесь говорит автор, когда вы используете наставления о пяти ошибках медитации, о восьми противоядиях, о шести силах, о девяти стадиях концентрации, о четырех способах вступления в медитацию. Когда с этим вы постоянно, неуклонно каждый день медитируете, как говорит автор, что произойдет однажды? Ваш ум будет пребывать просто в ясном и осознанном состоянии ума. Он будет становиться все тоньше и тоньше и дойдет до ясного света. Вы обретете переживание ясного света, который является изначальным.

Далее этот ясный свет постепенно начнет функционировать. Тогда это просто чудо! В настоящий момент этот наш ясный свет почти спит, не функционирует. Мы почти не используем это тонкое состояние ума, у нас все время функционирует грубое состояние ума. Из этого тонкого состояния ума возникают грубые мысли, а затем обратно растворяются в нем. Мы никогда не используем этот ясный свет. С помощью такой техники вы не просто придете к ясному свету, но также этот ваш ясный свет начнет функционировать. С помощью этой техники оставайтесь в ясном свете и развивайте однонаправленную концентрацию. Тогда вы сможете развить однонаправленную концентрацию гораздо быстрее. Это будет выглядеть таким образом, что когда вы пребываете в ясном свете, у вас не будет являться никаких видимостей. Это будет нечто подобное пространству без каких-либо видимостей. Это пустое пространство, и даже если говорить об относительном ясном свете, то это почти пустота. Здесь видимости нет, но что касается убежденности, то еще не присутствует убежденности в пустоте от самобытия. Здесь нет такой убежденности. Но что касается переживания, то это просто пустое пространство.

Здесь есть такая опасность, что вы можете подумать, что это медитация на пустоту, поскольку видимостью будет просто пустое пространство, никаких концепций. Это будет медитация, подобная пространству. И не просто медитация, а это называется «медитативное равновесие». Тут вы не сможете отделить субъект от объекта, этой разницы не будет, это как вода в воде. Когда вы переживаете такое состояние ясного света, то оно является невероятно острым и очень пронизательным. Это очень тонкое состояние ума, которое является очень острым и пронизательным. Но при этом оно не является оцепенелым состоянием ума как в медитации мира без форм – там нет никаких концепций, но это только потому, что ум является замороженным, оцепенелым. Что касается пронизательности, остроты, то там ее не присутствует. Существует очень большая разница между переживанием ясного света и бесформенной медитацией на сознание.

Вы не просто переживаете ясный свет, но при этом у вас сила концентрации и внимательности очень мощная, так что вы однонаправлено, без отклонений пребываете на объекте медитации. Вы можете медитировать настолько долго, насколько захотите, без блуждания. В вашем уме присутствуют два качества: не только отсутствует блуждание ума, но одновременно с этим и интенсивность ясности настолько высока, что не присутствует даже тонкой притупленности ума, ум очень яркий. Ваш ум подобен зеркалу – какой бы объект перед ним ни предстал, он отражает его как зеркало. Он появляется, но без всяких концептуальных мыслей исчезает, не помогая и не причиняя вреда. Автор говорит, что у вас может быть такой духовный опыт, что когда что-то является перед вами, то вы даже не распознаете, что это такое, оно просто явилось и исчезло. Здесь вы уже немного выходите за рамки мирского образа мышления. Обыватели в этот момент могут подумать, что вы не очень нормальны. Но в действительности вы будете очень нормальным человеком. Например, если в какой-то стране у всех жителей только по одному глазу, то если они увидят человека с двумя глазами, они подумают, что он ненормальный. Он ненормальный, потому что у него два глаза.

Автор говорит, что это все еще не шаматха. Но когда вы сохраняете такой очень высокий уровень концентрации и сохраняете очень высокую ясность, при этом вы обретаете ментальную и физическую безмятежность. Вначале появляется физическая безмятежность. Физическая безмятежность наступит задолго до этого – если вы медитируете на ясный свет, то она появляется намного раньше. Здесь, поскольку ваши ветры к этому моменту уже собраны в центральном канале, вы переживаете очень блаженное состояние, это происходит задолго, на половине пути к развитию шаматхи. Это не отмечено в текстах, но мое предположение заключается в том, что физическая безмятежность достигается на половине пути к шаматхе. А если и не достигается, то ничего страшного, совершенно точно вы разовьете такую физическую безмятежность, я чувствую, что это возникает где-то посередине, на половине пути к развитию шаматхи.

Когда в текстах говорится, что физическая безмятежность достигается после девятой стадии, то речь идет о грубом объекте концентрации, с этой точки зрения. Когда вы используете махамудру и тонкий объект медитации – ясный свет, то эта физическая безмятежность возникает намного раньше. Но это не конечное заключение, это мое предположение. Благодаря тому, что у вас есть физическая безмятежность, далее возникает ментальная безмятежность. Когда вы познаете пустоту с точки зрения сутры, то первая характеристика – видимость пустотна, вторая характеристика – убежденность в пустоте от самобытия. Это с точки зрения сутры. Когда вы познаете пустоту с точки зрения тантры, то видимость пустотна, убежденность – пустота от самобытия, а переживание – великое блаженство. Что касается переживания в тантре, то при познании пустоты уже присутствует блаженство, безмятежность. Затем, когда такая безмятежность, блаженство достигает очень высокого уровня, то может наступить опасность, что ум начнет немного колебаться. Затем, когда эта безмятежность тела и ума становится немного тоньше и становится неколебимой, тогда вы развили шаматху.

Лама Цонкапа говорит о критериях достижения шаматхи. Это когда ваш ум уже никогда не отклоняется от объекта медитации, при этом интенсивность ясности очень высокая, и так же неколебимой является безмятежность, физическая и ментальная безмятежность, тогда вы достигли шаматхи. Когда вы достигаете шаматхи, у вас появляется основа для проявления особых чудодейственных способностей, а также основа для развития отречения, основа для порождения трех основ пути. После развития шаматхи, если у вас еще нет отречения и бодхичитты, то вы не должны сразу же переходить к медитации на пустоту. Вначале развейте отречение и бодхичитту, это вы сможете сделать гораздо быстрее.

Если без отречения и без бодхичитты вы постараетесь как-то сразу же медитировать на випашьяну, то не сможете реализовать випашьяну и не сможете вступить на путь накопления. Без отречения и бодхичитты, даже если у вас есть шаматха, сколько бы вы ни медитировали на випашьяну, вы не сможете породить випашьяну. Потому что когда вы порождаете випашьяну, то вступаете на второй путь, путь подготовки. Вы не сможете перейти на второй путь – путь подготовки, не пройдя первый путь – путь накопления. Если вы хотите продвигаться по пути Хинаяны, то с помощью отречения вы вступаете на путь Хинаяны. Для Махаяны вы порождаете бодхичитту. После развития шаматхи для вас очень важно будет реализовать отречение и бодхичитту. Это происходит очень быстро. Как говорил Миларепа, за один месяц вы разовьете отречение. Миларепа говорил: «За три месяца я развил бодхичитту». Если у вас есть шаматха, то владея хорошими наставлениями, отречение и бодхичитту вы разовьете гораздо быстрее.

Здесь мы рассматривали первую йогу – йогу однонаправленного, то есть как развить шаматху, используя ясный свет на пути. Вторая йога называется «йога не концептуального». Это когда наитончайший ум ясный свет с помощью шаматхи обретает концептуальное постижение пустоты, в этом случае вы практикуете вторую йогу, йогу не концептуального. Здесь вы также используете наитончайший ум ясный свет для познания пустоты.

В этот раз я не могу вам объяснить все это. Может быть, в следующий раз на Байкале мы пройдем все эти объяснения. Вторая йога – это то, каким образом при практике махамудры медитировать на випашьяну, здесь тема та же самая. Что касается этих объяснений, которые я дал вам в отношении среднего Ламрима и темы випашьяны, то там речь идет о грубом уме, медитирующем на абсолютную природу феноменов. В воззрении разницы нет, воззрение точно такое же. Не думайте, что в махамудре воззрение какое-то особенное, которое не объясняется в текстах Нагарджуны и так далее. Поэтому Сакья Пандита говорил, что если бы в тантре было воззрение выше воззрения сутры, то тогда теория сутры о пустоте была бы выдуманной, надуманной, и не могла бы являться противоядием от корня сансары. Поэтому для сутры и тантры воззрение одинаково.

Разница возникает со стороны субъекта. В сутре пустота познается грубым умом, а что касается тантры, то в тантре пустота познается наитончайшим умом ясным светом. По той причине, что в тантре пустота познается наитончайшим умом ясным светом, это устраняет омрачения в одно мгновение. В сутре, поскольку прямое постижение пустоты обретается грубым умом, то омрачения устраняются постепенно: сначала грубые, затем все тоньше и тоньше. Период устранения омрачений очень длительный до восьмого бхуми. Восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми, на которых нет омрачений. А на первых восьми бхуми практик старается устранить омрачения. В тантре, поскольку для прямого постижения пустоты вы используете наитончайший ум ясный свет, то на первом же бхуми вы становитесь архатом. Поэтому в махамудре и дзогчене говорится об освобождении видением. Когда ум обретает прямое постижение пустоты себя и феноменов, он полностью освобождается от всех омрачений.

В текстах приводятся такие примеры, например: если для того, чтобы смыть ржавчину с металла вы используете воду, чистящее средство, то устранить эти пятна будет очень трудно, потребуется длительное время. Самые тонкие пятна устранить будет очень трудно. Но если этот металл вы поместите в интенсивное пламя, температура которого более тысячи градусов, то моментально все пятна исчезают, металл расплавляется, превращается в лаву. Что касается грубого ума, то когда он напрямую постигает пустоту, то для устранения омрачений требуется очень длительное время. А когда прямое постижение пустоты достигается наитончайшим умом, тогда в следующий же миг ум полностью освобождается

от всех омрачений. Но здесь вы все еще не стали буддой, потому что у вас остаются препятствия к всеведению.

Препятствия к всеведению можно устранить только с помощью иллюзорного тела. С точки зрения сутры для того, чтобы устранить препятствия к всеведению нужно накопить три неисчислимых зона заслуг. А с точки зрения тантры вы можете создать прямую причину Рупакаи Будды – это иллюзорное тело. Когда вы выходите из медитации на ясный свет, когда вы достигли ясного света по сути (это прямое постижение пустоты), то та энергия ветра, которая является основой этого ясного света, превращается в чистое иллюзорное тело. Это называется «союз ясного света и иллюзорного тела», и с иллюзорным телом вы вновь приступаете к медитации. Вы приступаете к медитативному равновесию в состоянии ясного света с прямым постижением пустоты и иллюзорным телом, тогда вы устраняете препятствия к всеведению. Когда вы полностью устраните все препятствия к всеведению, то в следующий же миг вы достигнете состояния будды, у вас спонтанно проявятся четыре каи будды, и также одновременное познание двух истин (абсолютной и относительной).

Все эти наставления все еще существуют во всех подробностях, поэтому вам очень повезло. Что касается шести йог Наропы, то из этих шести йог подробные полные наставления по пяти йогам все еще существуют. Что касается шестой йоги, практики донджук, то не существует тонких наставлений о том, как практиковать эту йогу донджук, они уничтожены в особенности Ралоцавой. Ралоцава уничтожил эти наставления. Ралоцава видел, что в будущем эти наставления по практике донджук могут быть очень опасны. Люди будут злоупотреблять этой практикой донджук, чтобы воровать тела других людей. В наши дни есть множество таких выдуманных историй, это фантастические фильмы, в которых воруют чужие тела, злоупотребляют подобными способностями. Поэтому Ралоцава убедился в том, что подробные наставления по практике донджук исчезли. Так перестали существовать подробные наставления по практике донджук. Что касается тех мастеров, которые владели этой практикой, то Ралоцава взял с них обещание, что они не будут полностью передавать эти наставления ученикам. Поэтому с практикой донджук все покончено.

Ралоцава продолжает существовать, в наши дни это Его Преосвященство Линг Ринпоче. Ралоцава – это главный йогин, который принес тантру Ямантаки в Тибет. Когда Ралоцаве было три года, Палден Лхамо взяла Ралоцаву на руки и показала ему территорию Тибета и Монголии и сказала, что это то место, где тебе нужно заботиться о живых существах, приносить благо. В будущем ты будешь приносить благо жителям всей этой территории.