

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Поскольку мы практики Махаяны, то наша мотивация должна быть сильно побуждаема чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Как мы хотим счастья, так и все живые существа хотят счастья. Как мы не хотим страдать, так и ни одно живое существо не хочет страдать. Поэтому нам необходимо работать ради того, чтобы привести живых существ к безупречному счастью и избавить их от страданий.

Осуществить такое желание, как привести живых существ к безупречному счастью и избавить их от страданий, невозможно посредством одного лишь накопления денег. Если вы заботитесь о счастье всех живых существ, то на одной лишь нашей планете живёт около семи миллиардов человек. Например, если у вас будет семь миллиардов долларов, и вы дадите каждому человеку по одному доллару, то тем самым особо ничем им не поможете. Очень трудно заработать семь миллиардов долларов. Но даже если вы сможете заработать столько, то и в этом случае помочь людям на нашей планете вы особо не сможете. Но есть миллиарды и миллиарды других живых существ во множестве мировых систем.

Великие мудрые существа прошлых времён поняли, что самый лучший способ привести к счастью всех живых существ и избавить их от страданий – это взрастить внутреннее богатство, благие качества ума. Только посредством взращивания внутренних благих качеств ума, посредством реализации благого потенциала ума и устранения всех ограничений вы по-настоящему сможете принести благо всем живым существам и сможете стать источником счастья для всех живых существ. Для этого недостаточно только лишь молиться и начитывать мантры. Для этого нам нужно медитировать. В этом главная цель медитации. Медитировать, чтобы вы по-настоящему стали источниками счастья для всех живых существ.

С таким пониманием сегодня получайте учение о том, как правильно медитировать. Медитация – это самый важный инструмент для развития ума. Чтобы медитировать, вам необходимо обладать подробными наставлениями о том, как медитировать, иначе вы не получите эффекта.

Чтобы развивать однонаправленное сосредоточение, развить шаматху, очень важно практиковать шесть совершенств, которые объяснял Будда, а лама Цонкапа представил в Ламримае, очень важно объединить их в практике вместе. Практикуя все шесть совершенств, вы сможете реализовать весь благой потенциал вашего ума и устранить ограничения – это главная практика бодхисаттвы. Для того чтобы приступить к практике шести совершенств, в первую очередь вам необходимо тренировать себя в Ламримае для того, чтобы развить такую мотивацию – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это называется бодхичиттой. Старайтесь породить определённую искусственную бодхичитту. Эта бодхичитта очень сильно зависит от отречения.

Отречение – это самый высший способ позаботиться о себе. Отречение говорит нам о том, каким наивысшим образом мы можем о себе позаботиться. Будда говорит, что забота о своём богатстве и имуществе – это не особо хороший способ позаботиться о себе, потому что это очень временные факторы. Эти факторы могут очень быстро измениться, и это не самый хороший способ позаботиться о себе. Что касается заботы о своём теле, о здоровье своего тела, то это немного лучше, чем забота о богатстве и имуществе. Не так давно один из очень известных бизнесменов Стив Джобс, который создал корпорацию «Apple», сказал о том, что когда он был очень занят зарабатыванием денег, то совершенно забывал заботиться о здоровье своего тела. День и ночь он посвящал тому, чтобы программировать, создавать программное обеспечение, и позже, когда у него возникли проблемы со здоровьем, было

уже слишком поздно, он не мог купить его за деньги. Он сказал: «То, что я не заботился о своём здоровье – это одна из самых больших ошибок в моей жизни». Поэтому, забота о своём теле, о здоровье – это немного более хороший способ позаботиться о себе.

В буддизме говорится, что и такой заботы о себе тоже недостаточно. Так вы лишь очень посредственно заботитесь о себе, если заботитесь только о здоровье своего тела. В буддизме говорится, что самый лучший способ позаботиться о себе – это позаботиться о здоровье своего ума. Отречение – это желание обрести безупречно здоровое состояние ума. Поэтому отречение является высшим способом позаботиться о себе. У вас должно появиться такое чувство и такое понимание, что самое важное – это здоровый ум, и если я обрету безупречно здоровое состояние ума, я полностью решу все свои проблемы.

Все проблемы будут решены, когда ваш ум станет здоровым, у вас не будет болезни омрачений. Это будет нирвана. Иногда вы думаете, что нирвана – это где-то там, и если вы будете читать мантры, то бог подарит вам нирвану, вы попадёте в нирвану. Нирвана – это совершенно здоровый ум. Нет ни одной болезни омрачений, ум полностью здоров. Сколько бы плохого ни говорили люди, это влетит вам в одно ухо, вылетит из другого, и вы не почувствуете ни капли боли. Сейчас, стоит кому-то сказать вам одно слово, и ваше лицо становится красным, потому что ваш ум больной. Даже если родители дают совет детям ради их блага, у детей лицо становится красное, им не нужны советы – это больной ум. Если ум здоровый, даже если вас ругают, вы скажете: «Большое спасибо, меня надо ругать, у меня много ошибок». Это даже не совсем здоровый ум, но немного более здоровый ум, – когда кто-то ругает, а вы благодарите и говорите, что это вам полезно. Ум стал немного мудрым, чуть-чуть здоровым. Если ум совсем здоровый, что бы вам ни сказали, вам не будет больно, ум станет таким счастливым!

Мы не говорим о спонтанном отречении, спонтанное отречение возникает только после развития шаматхи, но если вы добились какого-то определённого чувства отречения, то в отношении всех живых существ вы также подумаете: «Как было бы хорошо, если бы все живые существа обрели безупречно здоровое состояние ума», – это бодхичитта. Когда вы видите, как они страдают, как они болеют болезнями ума, омрачениями, сходят с ума из-за омрачений, то даже если они говорят что-то плохое, вам совсем не больно. Вам их жалко, потому что они создают негативную карму. Они сейчас несчастливы, а в будущем им будет ещё хуже. Когда я слышу плохие слова от кого-то, меня это делает крепким, мне это полезно, но для того человека это кошмар. У вас нет причин для гнева, вас это не касается. Если вы так будете думать, то не будете злиться вообще, наоборот, вам будет жаль других. Это на сто процентов так. Если вы будете так думать, это будет выгодно вам. Если вы станете чуть-чуть мудрее, то сможете легко прощать. Если вы знаете, как прощать, это означает, что вы знаете, как выводить токсины из своего ума. Мудрые люди даже не прощают, они просто не замечают. В этом случае вы являетесь практиками уже очень высокого уровня. В настоящий момент вам нужно научиться прощать людей, потому что сейчас у вас очень сильна злопамятность. Такая злая память, когда вы помните, что вам сказали двадцать лет назад – это очень больной ум. Даже если кто-то что-то вчера сказал вам, вы должны уже сегодня это забыть, вы говорите: «Ничего не было», – так надо. Тогда у вас здоровый ум.

Поэтому отречение является очень важной основой для порождения бодхичитты. Далее с определённым уровнем бодхичитты вам нужно приступить к практике шести совершенств. В особенности, когда вы разовьёте шаматху, однонаправленную концентрацию. В первую очередь вам нужно научиться тому, каким образом объединить все шесть совершенств в совершенство сосредоточения. Тогда во время вашей медитации вы будете практиковать шесть совершенств, то есть, вы вступили в практику шести совершенств. Для этого вам

нужно знать, каким образом объединить все шесть совершенств в совершенстве сосредоточения.

Когда вы медитируете, сидите в позе медитации, после дыхательной йоги, в первую очередь вам необходимо включить в совершенство сосредоточения совершенство щедрости. Вам нужно знать, что всего существует четыре вида щедрости, четыре вида даяния. Самое мощное даяние – это даяние любви. Нет такого вида щедрости, который был бы выше даяния любви. Каждое утро желайте всем живым существам обретения безупречного счастья и причин счастья – это высший вид щедрости.

Каким образом вам включить практику совершенства щедрости в совершенство сосредоточения? Вы думаете: «Та концентрация, которую я собираюсь развить, необходима для реализации потенциала моего ума, чтобы я стал источником счастья для всех живых существ, с этой целью я собираюсь развивать сосредоточение». Это является щедростью в вашем сосредоточении. Это щедрость, как такое даяние сосредоточения. Таким образом, все шесть совершенств вы объедините в одном совершенстве – совершенстве сосредоточения.

Второе. Каким образом включить совершенство нравственности в совершенство сосредоточения? Лучшая нравственность – это ум, свободный от омрачений. Когда вы не позволяете своему уму пребывать под властью омрачений, это лучшая нравственность. Очень трудно удержать ум от попадания под власть омрачений из-за слабой концентрации, из-за того, что ум всё время блуждает здесь и там. «Я развиваю концентрацию для того, чтобы обрести контроль над умом, чтобы мой ум не был под контролем омрачений», – это нравственность в вашей концентрации. С этой целью вы медитируете.

Третье – терпение в вашей концентрации. Вам всё это необходимо практиковать во время развития шаматхи, тогда ваша практика развития шаматхи будет настоящей практикой бодхисаттв. В противном случае, если вы будете пребывать в таком состоянии, не имея в уме богатой философии, то это будет очень похоже на состояние сна, это будет просто нейтральное состояние ума. Некоторые птицы, когда поедят, потом на полный желудок два часа сидят, ничего не думают – это не медитация. Не иметь никаких мыслей, просто пребывать на уме, думая, что это ясный свет, – это одна из очень больших ошибок. Это большое заблуждение, это становится таким замораживанием концепций. В результате этого человек станет очень сухим. Такой человек, проведя три года в медитации, сидит с большими глазами, у него нет никаких чувств. Если его мама болеет, он говорит: «Пусть болеет, это сансара». Если у его папы проблемы, он скажет: «И это сансара. Я йогин, я медитирую, меня это не касается, они мне мешают». Это очень тупой человек. Для вас очень важно, когда вы медитируете, быть более сострадательными, более чуткими.

Вы видели сериал «Будда». Когда Будда видел, что кто-то болеет, он сам вёл себя как слуга, он не говорил: «Я великий Будда, я получил все реализации, я никому не буду помогать». Он был как слуга, он помогал своими руками, давал масло, лечил. Когда он стал буддой, его встречали люди, но он не вёл себя, как великий йогин, он вёл себя, как простой человек, смеялся вместе со всеми. Это должно быть для вас примером. Не должно быть так, что вы высокомерно заявляете: «Я стал буддой, особым человеком». Так себя вести вообще неправильно.

Мы говорим о том, что шесть совершенств должны присутствовать в практике совершенства сосредоточения. Тогда ваша медитация на шаматху станет очень мощной практикой бодхисаттвы. Тогда вам не нужно будет просить сахьюсанов – защитников Дхармы защищать вас, они будут вынуждены защищать вас. Если с такой чистой мотивацией, с заботой обо всех живых существах вы будете медитировать, то в этом случае, если вы

заболеете, то даже Будда явится к вам, чтобы ухаживать за вами. Сам Будда сказал, что когда бодхисаттва заболевает, я приду как его слуга, все божества окружают его и будут защищать. Как заботятся о принце, рожденном у царя, так и о вас будут заботиться. Даже если у вас нет спонтанной бодхичитты, но есть определённая искусственная бодхичитта, то благодаря такой бодхичитте все будды и бодхисаттвы будут ухаживать за вами, служить вам.

Третье. Совершенство терпения в совершенстве сосредоточения. Как я говорил вам, терпение означает, что с каким бы плохим условием вы ни встретились, вы не позволяете ему как-то побеспокоить ваш ум. Когда вы развиваете шаматху, вы думаете, что с какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы не позволите этой трудности помешать вам в развитии шаматхи. Это терпение в вашей концентрации. Необходима очень сильная решимость. Это как доспехи – когда вы развиваете шаматху, вам необходимо надеть на себя доспехи терпения. Если вы будете носить такие доспехи, тогда у вас будет шанс развить шаматху. В противном случае без этих доспехов вы не сможете развить концентрацию.

Нравственность – это также одна из самых лучших основ для развития шаматхи. Вам необходима такая сильная решимость, что с какой бы трудной ситуацией вы ни столкнулись – это может быть боль в ногах или вы заболеете – это вас не остановит, вы всё равно продолжите развивать шаматху. Думайте так: «Даже если я умру ради развития шаматхи – это не имеет значения. Это того стоит». Вы уже потеряли много жизней ради чего-то, ради мирских вещей. Вы ходили на войну ради небольшой мирской славы, чтобы доказать, что вы храбрый. Сколько жизней вы потеряли ради этого? Много жизней вы потеряли впустую. Шантаракшита говорил о медитации: «Ради блага всех живых существ я хочу развивать однонаправленную концентрацию, и если ради этой концентрации я заболею, буду испытывать трудности, даже если умру, я не буду жалеть». Как Будда, когда хотел медитировать и сидел под деревом бодхи. Когда Будда медитировал под деревом бодхи, он выработал такую решимость: «Что бы со мной ни произошло, я могу даже умереть, но я всё равно буду продолжать медитировать, пока не достигну состояния будды». Вам нужно так же сказать себе: «До тех пор, пока я не разовью шаматху, с какой бы трудностью я ни встретился, я готов встретить её лицом к лицу, и это не остановит меня, я продолжу развивать шаматху». Это даст вам силу ума. Когда ум сильный, тогда ничего трудного нет. Это присутствие терпения в вашем сосредоточении.

Четвёртое – это совершенство энтузиазма, совершенство сосредоточения. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не то, когда вы себя толкаете к чему-либо, это не энтузиазм. Шантидева говорил, что энтузиазм – это когда вы с радостью приступаете к занятиям духовной практикой, когда вы с радостью приступаете к развитию сосредоточения. Вам необходимо развить такой энтузиазм, чтобы вы были рады медитировать. Существуют подробные наставления о том, каким образом развить такое состояние ума, чтобы вы были очень рады заниматься медитацией. В настоящий момент для вас это наиболее драгоценные наставления. Если с такими наставлениями вы обретёте радость в отношении занятия медитацией, то все остальные реализации придут к вам сами собой. Эти тонкие наставления, тонкий механизм является очень драгоценным, это то, что называется сущностными наставлениями.

Например, обучиться общей работе на компьютере не очень трудно. Но если вы хотите создать особую программу, то здесь вам совершенно необходим опытный мастер, его советы, очень тонкие моменты – это сущностные наставления. Опытный мастер расскажет, что и как делать, покажет, как вместо того, чтобы тратить много времени на что-то, сделать это за двадцать секунд, он покажет, что за пять минут вы можете сделать больше, чем умели раньше. Поэтому вы смотрите на мастера с открытыми глазами: сколько времени у вас

раньше уходило впустую! Вы будете это больше ценить, это называется сущностными наставлениями по компьютеру. В медитации также, если вы знаете, как развивать энтузиазм, радость по отношению к медитации, и если вы это разовьёте, это будет очень хорошо. Тогда вы будете счастливы медитировать. Тогда никто не сможет помешать вашей медитации, и если кто-то скажет: «Пожалуйста, не медитируй», – вы будете говорить: «Пожалуйста, не мешай моей медитации». В любое свободное время вы захотите заниматься медитацией. Пока у вас нет таких инструкций. Эти подробные наставления изложены в «Руководстве к пути бодхисаттвы» – это сокровище подобных наставлений. Там изложены очень многие тонкие наставления. В Ламриме также очень подробно рассматривается, как развивается энтузиазм. Вам необходимо знать эти наставления, использовать их в повседневной жизни, знать, каким образом практиковать с энтузиазмом, и тогда вы сможете развить шаматху. Если говорить в общем, то энтузиазм возникает, благодаря вдохновению. Вдохновение возникает из-за веры. Я объясню вам позже, каким образом таким путём развивать энтузиазм.

Пятое совершенство – это сосредоточение в сосредоточении, когда ваш ум однонаправлено сосредоточен на объекте и свободен от блуждания и притуплённости ума. Это сосредоточение сосредоточения.

Шестое совершенство – это мудрость в вашем сосредоточении. Мудрость сосредоточения заключается в понимании того, что вы – тот, кто медитирует – пуст от самобытия. Само действие, медитация, также пусто от самобытия. Результат концентрации также пусто от самобытия. Таким образом, у вас нет никакой привязанности к результату концентрации. Если у вас будут очень сильные завышенные ожидания в отношении результата вашего сосредоточения, то это станет препятствием вашей медитации. Также очень важен момент, что тот человек, который медитирует, является пустым от самобытия. «Я, тот, кто медитирует, пуст от самобытия», – тогда вы не будете думать: «Я медитирую, я особый йогин, сегодня я медитировал, потом я получу результат, начну летать, все будут снимать меня на видеокамеры. Потом я буду раздавать автографы, и давать всем благословение». Не нужно думать такую ерунду и поддерживать такой образ мысли. Это называется «три сферы пустоты», так вы медитируете с однонаправленным сосредоточением. Это мудрость концентрации.

Таким образом, в одном совершенстве должны присутствовать и все остальные совершенства, так вы объединяете все шесть совершенств. Это очень важное наставление. Для этого очень важно обладать подробными наставлениями по теории пустоты. Таким образом, чем глубже ваши знания Дхармы, тем более эффективной будет ваша медитация. Лама Цонкапа говорил: «Если сравнить человека с маленькими знаниями Дхармы с человеком, который обладает очень обширными знаниями Дхармы, то эти два человека могут в совершенно одинаковых условиях, обстоятельствах медитировать и развивать однонаправленное сосредоточение, но разница будет очень большой». Что касается медитации того человека, который обладает очень обширными, глубокими знаниями Дхармы, если он хорошо подготовился и длительное время получал учение, то его медитация будет просто феноменальной, очень динамичной. Когда у вас больше знаний, ваша медитация будет динамичной. Даже если вы не медитируете, вы будете динамично развиваться. Если человек слушал немного учения, прочитал одну тонкую книгу и сразу начал медитировать, а потом кто-то сказал, что научит его медитировать на ясный свет и тот сразу станет буддой – в этом нет ничего полезного. Поэтому лама Цонкапа говорил, что существует очень большая разница между тем, как медитирует человек, обладающий маленькими знаниями Дхармы, и как медитирует человек, обладающий очень обширными знаниями Дхармы. Это очевидно даже в какой-то профессиональной области, например, если на какую-то ответственную должность выбирают кандидата, то выбирают человека с

хорошей подготовкой, поскольку он будет динамичен. Если большая компания берет человека с малыми знаниями, потому что он добрый, этого будет недостаточно. Быть только добрым – этого недостаточно, он должен обладать знаниями, должен быть способным. Быть только добрым – для медитации этого тоже недостаточно. Быть только честным – этого тоже недостаточно. Нужно быть динамичным, обладать полными знаниями – это называется «профессионал». Это то, что в нашем современном мире называется «профессионализм».

Точно также, до тех пор, пока вы ещё не приступили к развитию шаматхи, старайтесь сделать себя профессиональным практиком медитации. Тогда процесс развития будет динамичным. Тогда вам не будет грозить опасность сойти с ума. Вы получали учение уже долгое время. Сейчас уже доступно большое количество книг, покупайте, читайте эти книги, обдумывайте их и готовьте себя. Так, чтобы в 2017 году появился шанс, чтобы и ваше имя также оказалось среди кандидатов на участие в ретрите по шаматхе. У вас у всех есть право участвовать в этом. Я выберу двадцать или двадцать пять человек общих кандидатов и на следующий год, в 2016 году мы проведем своего рода розыгрыш такой лотереи, будем доставать имена. В конце концов, будут выбраны десять участников. В 2017 году мы обязательно приступим к медитации, и я также буду медитировать. Время течет очень быстро, я также использую этот шанс. Даже если случится землетрясение, мы все равно будем развивать шаматху, это не имеет значения. Таков мой характер, если уж я принял какой-то план, то потом этот план не меняю, не хочу этого делать. В следующем году проведем такую лотерею, и будут выбраны десять человек из общего числа участников. Что касается одиннадцатого, двенадцатого и тринадцатого человек, то они будут просто как запасные. Этим троим людям тоже особо посчастливится, поскольку, если кто-то из десяти выбранных заболит, то они смогут медитировать на их месте. То есть, как запасные игроки в футбольной команде, если вдруг кто-то заболит, то они всегда должны быть готовы занять их место. Что касается следующего, 2018 года, то для них, для этих троих, места уже будут забронированы. Я бы не хотел с запасными участниками поступать так же, как поступают с некоторыми запасными игроками в футбол, так, что они всю жизнь сидят на скамейке запасных. Я хотел бы сделать так, чтобы эти три человека на следующий год уже на сто процентов приняли участие в медитации. Молитесь об этом, ваши молитвы тоже играют особую роль. Сегодня это то, что я хотел здесь сказать, поскольку мое учение транслируется на все города России, ученики во многих городах сейчас слушают это.

Для меня нет разницы между тем, о каких учениках идет речь – о бурятах, калмыках, россиянах или тувинцах, я на всех смотрю просто как на своих учеников. Поэтому вы не должны так думать, что, например, мы, буряты, должны иметь трех представителей и так далее. Это уже политика. Потом вы скажете: «Почему нет ни одного бурята?» – так говорить не надо. Почему нет ни одного тувинца, нет ни одного калмыка? Для меня нет разницы, вы все – ученики. Я не вижу тувинцев, калмыков, я вижу своих учеников, между которыми я не вижу разницы. Среди всех учеников я выберу десять. Поэтому у вас в уме не должно появляться мирских концепций. Это игры эго: мой город, моя страна, потом – мой Читинский район, не надо так думать. Этому не будет конца.

Теперь, что касается медитации. Что касается наставлений по развитию шаматхи, то нет более подробных наставлений, чем те, которые излагаются в «Обширном Ламриме» и «Среднем Ламриме». В «Большом Ламриме» лама Цонкапа объясняет общую теорию того, как развивать шаматху. Так, чтобы у вас появилось общее представление о том, как же это возможно – развить шаматху. Так, чтобы у вас появилась общая идея о том, как добиться прогресса, как развивать шаматху, как медитировать. А в «Среднем Ламриме» наставления по развитию шаматхи называются опытными наставлениями. Здесь лама Цонкапа объясняет, что вам необходимо делать до медитации, что вам делать во время медитации. Во время медитации, что вам необходимо делать до того, как ваш ум оказался установленным

на объекте медитации, и что делать после установления ума на объекте медитации. Есть такие подробные наставления о том, как развить шаматху.

Эти наставления о том, как развить шаматху, я уже давал, основываясь на «Большом Ламриме», а также я вам давал комментарий к «Среднему Ламриму». Все эти наставления также выйдут в виде книги, поскольку коренные тексты читать нелегко, вам необходимо изучать комментарии к тексту. Здесь первая причина состоит в том, что сами тексты были написаны очень давно, им необходим комментарий. Второй момент состоит в том, что тексты с тибетского были переведены на русский, и очень многие тонкие моменты были упущены, это превратилось просто в перевод слов. Поэтому, если вы просто читаете этот текст, то есть опасность, что вы как-то неправильно его истолкуете. В наши дни опытные квалифицированные переводчики – это большая редкость. В Тибете, когда индийские тексты переводились с санскрита на тибетский язык, часто бывало такое, что проходило девять этапов редакции этого перевода. Это делали разные профессиональные переводчики, но даже после девяти редакций оставались какие-то ошибки. Потому что тексты, которые содержат в себе глубокую философию, настолько глубоки, что не каждый переводчик сможет полностью понять смысл этого текста. Поэтому, если переводчик не имеет правильного понимания смысла того учения, которое он переводит, это будет просто перевод слов, полностью бесполезный перевод. Что касается перевода на русский язык текста по випашьяне, главы, которая относится к «Среднему Ламриму», то у некоторых своих учеников я спрашивал, как переведено конкретное место, они мне читали этот текст, и я видел, что там перевод совершенно другой. То есть из-за ошибок перевода у меня складывалось впечатление, что я даю комментарий к совершенно другому тексту. Поэтому нам нужно быть очень осторожными с переводом. Переводить также необходимо с очень сильной мотивацией бодхичитты, без какого-либо эго. Раньше тибетцы переводили много книг, но не указывались имена переводчиков. Сейчас, даже если немного перевели, сразу хотят указать свое имя, говорят: «Я – переводчик!» Сначала пишут имя переводчика, а потом имя автора. Это игра эго. Зачем это нужно? Многие переводчики переводили и не писали свое имя. Будьте скромны, так вы сможете накопить заслуги.

Вернемся к теме. В этот раз я хотел бы дать вам наставления о том, как развивать сосредоточение, шаматху, основываясь на «Большом Ламриме», на наставлениях «Большого Ламрима». Это будут общие наставления. Это очень важно. У вас в уме все еще нет полных общих наставлений о том, как развивать шаматху. Если у вас это будет, то для того, чтобы давать учение, вам даже не потребуется книга, поскольку у вас в уме будет полное общее представление о том, как развивать шаматху. Когда Его Святейшество Линг Ринпоче дает комментарий на Ямантака-тантру, он дает его без книги. Он дает учение по памяти. Многие великие мастера прошлого, например Пананг Ринпоче, давали учение по шаматхе без книги, у него все в памяти, он давал опытные инструкции.

Поэтому вам необходимо получать учение таким образом, чтобы у вас в уме были все эти наставления пункт за пунктом, так, чтобы и другим людям вы также смогли объяснить, как развивать шаматху. Когда вы обладаете полным общим представлением, то когда вы даете учение, вы можете представлять его с точки зрения тех людей, которые вас слушают, с точки зрения их предрасположенностей, их интересов, в соответствии с их уровнем и их образом мышления. Все главные, сущностные наставления вам нужно помнить наизусть.

Что касается общего представления о том, как развить шаматху, то первое здесь – шесть благоприятных условий для развития шаматхи, их вам нужно помнить наизусть, они очень важны. Вам нужно знать, сколько из этих шести благоприятных условий относятся к внешним благоприятным условиям, а сколько являются внутренними благоприятными условиями. Но вы даже не задумываетесь об этом. В первую очередь я хотел бы вам задать

вопрос и после этого дам учение. Сколько из этих шести благоприятных условий являются внешними, а сколько внутренних благоприятных условий? Правильный ответ: одно внешнее, а остальные внутренние. Какое является первым внешним условием? Правильный ответ: подходящее место для медитации – это одно внешнее условие. Это медитация в подходящем месте, которое обладает пятью характеристиками, которые я вам уже объяснял: в этом месте должно быть достаточно тихо, не должно быть шумно, это место должно иметь благословение мастеров, легко доступна должна быть пища, там не должна грозить опасность заболеть и так далее. Никакого шума, никто не кричит, не ведется военных действий. Это называется подходящее место. Это первое благоприятное условие. Второе, третье, четвертое, пятое и шестое – это внутренние благоприятные условия, которые вам нужно развивать в своем уме. Первое из них – иметь мало желаний. Ваша амбициозность – мне нужно это, нужно то – это очень плохая черта. Очень важно иметь мало желаний, и ваши желания должны относиться только к объектам, необходимым для медитации, не более этого. Если вы не контролируете свой ум во время медитации, то начинаете думать: «У меня того нет, этого нет, если у меня будет это, то мне будет лучше». Потом вам понадобится телевизор, понадобится интернет, всю ночь вы не будете спать. Ни о чем таком не нужно думать. Без телефона, без интернета, без разговоров, в тишине ваш ум сразу успокоится. Почему у вас много несчастливых мыслей, которые не дают покоя уму? Потому что у вас много концепций. Вы сидите в интернете, что-то пишете, и потом не можете уснуть. Вы говорите друг другу о том, что другие люди такие-сякие. Зачем это нужно? Даже иногда во имя философии неправильно себя ведете, и потом создаете негативную карму. Всего этого не надо делать.

Во время медитации очень важно иметь мало желаний. В буддизме не говорится, что вам вообще не нужно иметь никаких желаний. Есть здоровые желания, а есть больные желания, а также очень больные, очень нездоровые желания. Здоровые желания такие, например: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», – это бодхичитта, такое желание у вас, наоборот, должно быть. А у вас нет его. Это тоже желание. Это первичный ум, который побуждаем двумя желаниями: это желание достичь состояния будды и также желание блага всем живым существам. Тот первичный ум, который движем этими двумя намерениями, называется бодхичиттой. Этот первичный ум, бодхичитта, побуждаем двумя желаниями, и это здоровые желания.

Второй уровень здоровых желаний – иметь безусловно здоровое состояние ума, и для этого я хотел бы медитировать. Это желание – отречение. Оно вам также необходимо. Третье желание более низкого уровня: «До того, как я обрету безусловно здоровое состояние ума, и до того, как достигну состояния будды на благо всех живых существ, если я умру, то пусть я не получу перерождения в низших мирах. Если я рожусь в низших мирах, это будет просто кошмар. Если я умру до достижения реализаций, пусть я вновь обрету рождение человеком, обрету драгоценную человеческую жизнь и продолжу свою практику». Такое желание – это желание низшего уровня. Такие три желания вам необходимы. Эти желания вам нужно возвращать, увеличивать настолько, насколько только сможете. Здесь, когда говорится: «Иметь мало желаний», – речь идет о нездоровых желаниях, что их нужно иметь как можно меньше. Иногда буддизм говорит, что желания не нужны, и вы думаете, что вообще никакие желания не нужны. Ненормальные, больные желания нужно сделать меньше, и тогда вы сразу станете счастливее.

Поэтому, до того, как вы приступили к развитию шаматхи, в повседневной жизни тренируйте себя так, чтобы иметь меньше желаний. В особенности желания в отношении восьми мирских дхарм вам необходимо уменьшить в своем уме, это очень важно. Желание, чтобы люди вас постоянно хвалили, – это совершенно бесполезное желание. Или желание, чтобы вас не критиковали, – бессмысленно медитировать с этой целью. Вы спите, приходят

люди, и вы тут же принимаете позу, как будто вы медитируете, потому, что вы боитесь, что они скажут: «Он спит, а не занимается медитацией». Заниматься медитацией, чтобы вас не критиковали, – это мирское желание. Это не медитация. Наоборот, если кто-то проходит мимо, вам нужно сразу же ложиться, как будто бы вы плохие и спите все время. Это, наоборот, станет действием, противодействующим восьми мирским дхармам. Как еврей-бизнесмен, когда его спрашивают о прибыли, он говорит, что прибыли вообще нет. Поэтому у евреев есть благосостояние. Вы в Бурятии, как только у вас появляются деньги, покупаете дорогой галстук, дорогой костюм, все дорогое. Самое главное для вас – это чтобы люди думали, что вы хороший бизнесмен. Если вы будете вести малый бизнес ради того, чтобы покрасоваться перед людьми, у вас ничего не будет. Если вы будете вести бизнес как еврей, говорить, что прибыли совсем нет, это хорошо.

Есть один анекдот. Однажды у одного еврея налоговый инспектор спросил: «Где вы берете деньги?» Тот ответил: «Деньги мне дает жена». Инспектор спросил: «А где ваша жена берет деньги?» – «Она берет их в ящике». Инспектор снова спросил: «А как деньги попадают в ящик, кто кладет их в ящик?» – «Я кладу их в ящик» – «А вы где берете деньги?!» Еврей ответил: «А мне дает жена». Благодаря такому подходу они добиваются успеха. Вы очень ясно можете это видеть.

Если вы привязаны к славе и репутации, то не сможете добиться успеха даже в мирском бизнесе. Если в области Дхармы вы привязаны к тому, что о вас говорят другие люди, то на сто процентов не добьетесь никаких результатов. Желания в отношении восьми мирских дхарм, что касается похвалы и критики, что касается временного счастья и временных страданий – вы медитируете не с этой целью. Немного читать мантры, потом дуть на больное место, чтобы болезнь ушла – это не буддийская практика. Самое главное – очистить причины перерождения в аду. Болезнь – это еще лучше, ваша негативная карма, из-за которой вы могли родиться в аду, проявилась в теле уже сейчас, потому что вы читали мантры, вам надо сказать: «Как это хорошо». Благодаря болезни очищается ваша негативная карма, вы не родитесь в аду, вам надо радоваться. Вы же, если чуть-чуть заболели, говорите, что читать мантру Ваджрасаттвы очень опасно, потому что сразу можно заболеть. Так не надо думать.

Все свои желания в отношении восьми мирских дхарм вам нужно уменьшить, и сразу же вы сможете гораздо эффективнее развивать шаматху. В повседневной жизни боритесь с этими восемью мирскими дхармами. Если вас кто-то хвалит, не радуйтесь такой похвале. Если у вас автоматически возникнет радостное приподнятое состояние, сразу остановите себя и скажите: «Глупец, чему ты радуешься? Как мне помогает это похвала? Она мне ничего не дает и заставляет взлететь». Похвала сделает вам хуже. Надо сказать себе: «Зачем ты радуешься пустой похвале?» Если вас кто-то критикует, и вы расстраиваетесь, то тоже спросите себя: «Почему ты расстраиваешься из-за этих пустых слов? Наоборот, это полезно для тебя». Критика полезна, она сделает вас сильным. Похвала для вас – это плохо, потому что она делает вашу рану ума хуже. Поэтому надо сказать себе, что нельзя радоваться похвале, надо радоваться критике, тогда вы станете сильнее. Тогда вы сможете развивать шаматху. Если вы будете медитировать ради славы и репутации, то не получите ничего. Как противодействовать восьми мирским дхармам, я вам уже рассказывал раньше, и сейчас повторять этого не буду.

Далее, третье благоприятное условие – это удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что у вас есть. Даже если у вас ничего нет, говорите себе: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь», и будьте удовлетворены этим. Не говорите, что сейчас кризис, и у вас ничего нет. Чего вам недостаточно? У вас есть дом, у вас есть холодильник, у вас есть паспорт, пенсия, она небольшая, но все равно есть. Сколько у вас обуви и одежды? Почему вы говорите, что

у вас ничего нет? Даже если у вас нет всего этого, вы должны сказать: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь, я еще жив», надо радоваться этому. Даже если у вас нет туфель, вы можете посмотреть на человека, у которого нет ног, и сказать себе: «У меня есть ноги. Какая проблема в том, что нет обуви? У того человека вообще нет ног». Если вы так будете думать, то всегда будете счастливы. Даже если вы будете без ног, вы будете радоваться, что все еще живы, что можете слушать Дхарму, можете медитировать. «У меня нет ног, но есть драгоценная человеческая жизнь», – вот так надо радоваться, это самая лучшая антикризисная мера. Будьте довольны тем, что у вас есть. Пока вы живы, думайте, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь – это самая большая драгоценность: «Если я буду это правильно использовать, жизнь за жизнью я буду счастлив». В вашем уме с большой силой породится удовлетворённость, если вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь. Тогда у вас появится такое чувство, как у бедного человека, который нашел сокровище у себя дома. Вы поймете, что ваша драгоценная человеческая жизнь – это сокровище, и нужно использовать его: «Если я использую это сокровище, то эта драгоценная человеческая жизнь может стать источником счастья для всех живых существ. Если я использую ее на среднем уровне, то это станет источником моего счастья жизнь за жизнью. На низшем уровне благодаря этому в течение нескольких следующих жизней я буду счастлив». Это и есть сокровище, драгоценность, исполняющая желания, а не какой-то камень. Если у вас есть драгоценный камень в руках, то он не защитит вас от рождения в низших мирах. Но если вы используете эту драгоценную человеческую жизнь, то она может спасти вас от рождения в низших мирах и помочь обрести высокое перерождение.

Аналитическая медитация на драгоценную человеческую жизнь поможет вам развить удовлетворенность. Вы будете думать, что даже то, что я просто жив – это очень хорошо. Я буду жить, и буду использовать эту драгоценную человеческую жизнь для медитации, для развития ума. Какой бы пищей вас ни кормили, вы должны быть довольны этим. Не думайте так: «Ну вот, каждый день мне дают кашу. Вчера была каша, сегодня каша. Кто там повар, кто готовит такую невкусную кашу?» Что бы вам ни дали, скажите: «Большое спасибо». Я сейчас говорю о ситуации, когда вы будете медитировать на шаматху, если даже повар забудет приготовить еду и не принесет вам еды, не жалуйтесь. Если нет обеда – ничего страшного. Если дали, скажите «спасибо», а если не дали, то не надо возмущаться. Если вы возмущаетесь, почему вам не дали еды, то вы очень наглый. Есть такой анекдот. Один человек все время каждый день давал по пять долларов бедняку. Однажды у него с собой не было денег, и он прошел мимо, ничего не дал тому бедняку. Этот бедняк сильно разозлился: «Почему он не дал мне денег? Наверное, кто-то рассказал обо мне сплетни, теперь он меня не любит». Не надо себя так вести. Сколько бы вам ни дали, все время говорите «спасибо». А если кто-то не дал вам чего-то или забыл, то в этом случае не жалуйтесь. Это очень важно не только для развития шаматхи, но и в повседневной жизни. Если вы довольствуетесь тем, что у вас есть, то в этом случае вы будете самым богатым человеком.

У меня есть друзья, некоторые из них очень богаты, я разговариваю с ними и чувствую, что им все еще недостаточно. Они говорят: «Геше-ла, у меня еще вот этого нет, пожалуйста, прочитайте молитву». Сколько у него всего есть, есть несколько квартир, и он просит, чтобы я прочитал молитвы, чтобы у него стало еще больше. Однажды в шутку я сказал одному такому другу: «Я богаче тебя». Он знал, что я шучу. Я сказал ему: «У меня состояние не больше, чем у тебя, но я богаче тебя». Он переспросил: «Как же такое возможно?» Я ему ответил: «Потому что у меня есть удовлетворенность. Я доволен тем, чем обладаю, поэтому в уме действительно я богаче тебя. Если у тебя не будет удовлетворенности, то даже если ты завладеешь богатством всей России, тебе этого будет недостаточно». Тогда он захочет получить европейские богатства, а потом ему также будут нужны и американские богатства. Из-за этого он не сможет спать. Поэтому очень важно сохранять удовлетворенность, и с этого момента вы станете самым богатым человеком.

Далее, четвертое условие – не вовлекаться в бурную деятельность. Во время развития шаматхи вы не должны интересоваться астрологией или сочинением стихотворений. Если у вас проявится такой интерес к написанию стихов, то вам все время будет хотеться только писать стихи. Когда вы ничем не занимаетесь, лучше писать стихи. Это тоже мудро, вы можете быть счастливы от этого. Вы пишете стихотворение, потом можете разместить его в интернете. Людям будет полезно читать, они поставят вам лайки, и вы захотите еще писать стихотворения. Но во время развития шаматхи не делайте этого. Не нужно ничего рисовать или интересоваться астрологией. У вас не должно быть никаких других интересов, только интерес к одному делу – к развитию однонаправленной концентрации. Вы должны установить свой ум таким образом, чтобы и прием пищи, и сон, и прогулки – все это было бы неотделимо от развития шаматхи. Тогда вы сможете развить шаматху. Все остальные дела вам нужно пресечь, не должно быть у вас ни телефонов, никаких других дел. Во время развития шаматхи вам нужно оборвать все связи, у вас не должно быть мыслей о прошлом, эта глава уже закрыта. Также не нужно думать о будущем. Будущее как сон, оно еще не наступило, это просто фантазия, это не реальность. Не теряйтесь в будущем и не стройте множество планов на будущее. На будущее планов нет, о прошлом голова не думает, настоящее – это один миг. Один миг – это жизнь, и если вы переживаете этот миг, то он покажется вам длинным. Вы чувствуете каждый миг. Если вы чувствуете каждый миг, то ваша жизнь длинная. Если вы теряетесь в прошлом или будущем, то быстро тратите всю жизнь. Пребывайте в настоящем моменте времени. Развивайте внимательность, концентрацию. Это должно быть двумя главными вашими делами, когда вы развиваете шаматху. Никаких других дел у вас не должно быть. Это четвертое благоприятное условие.

Пятое условие – чистая нравственность. Охраняйте свои тело, речь и ум. Никогда не позволяйте своему телу вовлекаться в создание негативной кармы тела, также не позволяйте это делать речи и уму. Во время ретрита по шаматхе не допускайте ни одной негативной кармы. Даже если возникнет какая-то одна негативная мысль, сразу же как-то противодействуйте ей. Внимательно следите за своими телом, речью и умом, это поможет вам развить сосредоточение. Во время развития шаматхи в перерывах между сессиями, если вы куда-то идете, сохраняйте внимательность к своей ходьбе. Следите за своими телом, речью и умом, и все время пребывайте в настоящем моменте времени. Если в настоящий момент времени вы кушаете, то просто осознавайте этот прием пищи.

Если вы будете так делать, то быстро разовьете концентрацию. Это как кипящее молоко, если капнуть туда пару капель воды, то молоко перестанет бурлить. Ваш ум тоже может быть спокоен, никто вам не мешает, вы мешаете сами себе. Покой ума находится внутри ума, и если вы не будете пускать туда омрачения, то с каждым днем вы будете становиться все спокойнее и спокойнее. Никто не может подарить вам покой ума, но ваши омрачения мешают проявиться вашему покою ума. Покой уже присутствует в вашем уме, но омрачения не позволяют проявиться этому покою.

Последнее, шестое условие – меньшее количество концепций. Не порождайте в своем уме большого количества концептуальных мыслей.

Это шесть благоприятных условий. Из этих шести благоприятных условий первое уже создается, вам не нужно об этом думать, но самим вам нужно развивать остальные пять условий. За вас эти пять условий никто не создаст, вам нужно их создавать самим. Теперь повторим их снова. Первое – подходящее место. Второе – иметь мало желаний. Третье – удовлетворенность. Четвертое – не вести большого количества разных дел. Пятое – чистая нравственность. Шестое – иметь меньше концептуальных мыслей. Это очень важное благоприятное условие. Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорит о том, что

если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху.

Поэтому не думайте, что это что-то очень простое, технически это очень важные моменты. Например, если вы хотите собрать автомобиль, то это как очень важная деталь автомобиля. Если одной такой детали нет, то машина будет ненадежна. Эти шесть условий – как детали машины. Они нужны все, тогда у вас будет хорошая медитация. Если у вас не будет этих условий, вы просто сядете, и будете смотреть в свой ум, но у вас не будет никакой медитации. Не будет никакого прогресса. Все надо делать детально, так же, как создается машина. Учение окончено.

Теперь вам нужно помнить наизусть все эти шесть благоприятных условий. С этого момента приступите к развитию пяти благоприятных условий. Первое уже создано на Байкале, остальные пять условий вам нужно помнить наизусть. Первое – подходящее место. Второе – иметь мало желаний. Третье – удовлетворенность. Четвертое – не вести большого количества разных дел, то есть, не вести бурной деятельности. Пятое – чистая нравственность. Шестое – иметь меньше концептуальных мыслей. В повседневной жизни вам необходимо создавать эти пять благоприятных условий в своем уме.

Также у вас в уме не должно быть никаких предрассудков. Думать о том, почему во сне увидел черную кошку или собаку – это все ерунда. У меня во сне выпали зубы, наверное, я умру – это ерунда. Не думайте так. Все это предрассудки. Что бы вам ни приснилось – это просто сон, это не имеет значения. Сон – это просто пример иллюзии. Один из самых лучших примеров иллюзии – это сон. Самый лучший пример иллюзии в теории пустоты – это сон. В тантрах говорится об определенных знаках во время снов, это имеет значение именно в тот момент, когда вы получаете посвящение, это совершенно другой случай. Что касается снов, которые вы видите с двенадцати часов ночи и до четырех часов утра, то они могут заключать в себе определенные знаки, но это тоже бывает редко, лишь иногда. Поэтому у вас не должно быть никаких таких предрассудков.

Не должно быть никаких концепций в отношении того, что о вас люди думают, что они говорят и так далее. Вы попадаете в ретрит по шаматхе и потом хотите узнать у окружающих, что о вас и вашей медитации говорят люди. Они говорят, что вам повезло, что вы занимаетесь шаматхой, что вы йогин. Вы сразу интересуетесь: «Правда?» Так себя вести вообще не надо. Что бы о вас ни думали другие люди, это не должно иметь для вас никакого значения. Думайте про себя так: «Мне очень повезло, что среди большого количества учеников я оказался кандидатом и теперь я не хочу потерять впустую этот шанс. Мой Духовный Наставник возлагает на меня особые надежды, и я не хотел бы испортить это, не хотел бы опозориться. Я разовью какой-то уровень концентрации и до определенного уровня разовью свой ум». У вас не должно быть большого количества концептуальных мыслей.

В повседневной жизни также такое благоприятное условие – иметь меньше желаний, иметь удовлетворенность – очень важно. Когда приходит желание, думайте так: «Ненормальный, это глупое желание, оно принесет больше проблем». Посмотрите «Дом-2», они там плачут и дерутся, потому что у них много желаний. Ненормальные желания приходят, они не получают желаемого, потом дерутся и ругаются друг с другом. Чем меньше желаний, тем более вы спокойны и счастливы.