

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Ваша мотивация не должна быть связана с простым желанием накопить побольше информации. Вам необходимо развить такую мотивацию: те знания, которые вы получаете, применять в повседневной жизни и делать себя более хорошим человеком. Укрощать свой ум очень важно. Укротить свой ум непросто, поэтому вам необходимы очень хорошие знания о том, каким образом это сделать с хорошей стратегией.

Что касается укрощения ума, то Будда говорил о трех разных способах укрощения ума. Все эти три способа необходимы для укрощения ума. Поэтому все учение Будды входит в эти три корзины учения. Если восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды вы распределите по категориям, то сможете распределить их по трем корзинам учения. Одна из них называется корзиной Винаи. Здесь речь идет о нравственности, об этике. Это учение играет очень важную роль в начале, это очень важная стратегия. Если у человека очень хорошая нравственность, этика, то в этом случае последующая практика для него будет более эффективной.

Что касается поведения тела, речи и ума, того, каким образом правильно себя вести, каким образом уменьшить негативное поведение, как добиться мудрого поведения – все это объясняется в корзине учения по Винае. В особенности там даются объяснения в отношении обетов, как принимать обеты, какие существуют обеты, как их правильно соблюдать. Также объясняется то, насколько эффективно принять обеты и чисто соблюдать их. Таким образом, если вы примете обеты и чисто будете их соблюдать, то даже во сне автоматически вы будете накапливать большие заслуги. Вначале, благодаря чистому соблюдению обетов, вы можете постоянно, непрерывно, день ото дня накапливать заслуги даже во сне. Поэтому принятие обетов прибежища, обетов бодхичитты, тантрических обетов, принятие монашеских обетов и обетов мирян – это очень и очень эффективный метод накопления больших заслуг.

Как вы знаете, например, Билл Гейтс в наше время создал систему, благодаря которой, даже когда он принимает пищу, его деньги продолжают накапливаться. Он создал такую систему, благодаря которой непрерывно идет накопление денег. Заработок, хотя и небольшой, но, тем не менее, он имеет место постоянно. Точно также, если вы принимаете обеты и чисто соблюдаете их, то накапливаете заслуги непрерывно, даже во время сна. Эти высокие заслуги – очень важный капитал для того, чтобы далее вы медитировали и достигли высоких реализаций. Поэтому и в духовной области и в любой другой области, если у вас нет капитала, то какими бы умными вы ни были, вы не сможете добиться результата. Ваш план в этом случае будет лишь планом на бумаге, он не будет реалистичным.

Поэтому я хотел бы подчеркнуть для вас, что накапливать большие заслуги, основываясь на учении Будды, это очень важно для последующей медитации. После принятия обетов для вас очень важна внимательность и непрерывное наблюдение за своим телом, речью и умом, как они себя ведут. Все это также объясняется в корзине Винаи. Это на самом деле практично и полезно для вас, вы способны на это. Так постепенно это для вас превращается в самодисциплину, ваш ум становится все сильнее и сильнее, и внимательность также становится все сильнее и сильнее. Вначале моим ученикам я бы хотел дать такой совет: вам необходима очень хорошая самодисциплина, нужна сильная внимательность и также накапливайте большие заслуги. Поэтому, что касается практики Винаи, самодисциплины, то это не только практика нравственности, этики, но также накопление больших заслуг за короткое время. Также ваша внимательность будет становиться лучше, это станет очень хорошим фундаментом для медитации.

Также я хотел бы сказать, что для человека с высокой этикой невозможно испытывать депрессию, это точно. Я видел людей с высокой этикой. Даже бывало так, что у этого человека ничего не остается, кроме небольшого количества цампы, но при этом он живет очень счастливо и не думает: «Как же я выживу?» Когда я медитировал в горах, у меня и моих друзей тоже иногда заканчивалась последняя еда, но когда мы вместе встречались, мы не говорили: «Какой кошмар, как дальше жить?» Мы были радостными, я просил принести чай, мой друг говорил, что молока нет, я отвечал, что в этом нет ничего страшного, принеси, что есть. Мы пили чай, разговаривали, смеялись. Так происходит потому, что есть этика. Я это видел своими глазами. Я жил в Новой Зеландии, там очень хорошие условия для жизни, но я видел, что у людей нет счастья, у них депрессия. В горах, где медитировали мои друзья, у них ничего не было, но они были очень счастливы, не жаловались, ни одного слова жалобы. Что это нам говорит? Что этика очень важна в жизни.

Поэтому самая лучшая антикризисная мера – это высокая этика. Далее, если вы копите большие заслуги, то даже если все, что вы едите, это кусок хлеба, то он будет для вас очень вкусным. Когда у человека заканчиваются заслуги, нет этики, а у него дома на большом столе есть разная еда, то все ему будет не так, ничего не будет нравиться. Что бы он ни купил – тоже что-то не так. Это знак, что у него нет заслуг, нет этики. Виноват ум, который неправильно думает. Учение Будды, которое Будда передавал две с половиной тысячи лет назад, и в наши дни, в двадцать первом веке, во время кризиса, – самое лучшее противоядие. Придерживайтесь самодисциплины, копите большие заслуги, думайте так: «Даже собака может найти себе еду, почему же я не смогу этого сделать?» И живите спокойно. Пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь, для вас нет кошмара. Настоящий кошмар – это если вы потеряете драгоценную человеческую жизнь. Иногда бывает, что человек говорит: «Моя жизнь ужасна, не хочу дальше жить», – это все от отсутствия самодисциплины, из-за слабого ума и отсутствия больших заслуг. Итак, это настоящее противоядие, которому учил Будда, используйте его и ваша жизнь изменится.

В этом отношении я могу вам давать такие советы, исходя из собственного опыта, а не просто потому, что об этом написано в книгах. Исходя из собственного опыта, я могу сказать вам, что когда вы придерживаетесь хорошей самодисциплины, когда накапливаете большие заслуги, это невероятное счастье. Вначале, если вы ленивы, то это не страшно. Быть ленивым нехорошо, но вначале лень – это не кошмар. Вначале не иметь самодисциплины – вот это кошмар. Даже когда вы спите, вы можете держать обет – не вредить другим, и в этом случае вы копите заслуги. Вначале, когда мои ученики слишком активны, я побаиваюсь этого, это может быть опасно. Слишком много ожиданий: «Я буду медитировать, стану как тибетский лама, достигну высоких реализаций и потом начну летать». Это не энтузиазм, это ум летает, это игра эго. Это опасно. Спокойно соблюдать самодисциплину, копить заслуги, – в этом случае, даже если вы чуть-чуть спите и немного хулиганите, ничего страшного. Но самое главное – никому не вредить. Пить чуть-чуть пива – ничего страшного, но моя рекомендация – лучше этого не делать. Я не буду говорить, что это хорошо, лучше этого не делать. Поэтому я везде передаю обет – не употреблять алкоголь.

Вторая корзина называется корзиной Сутры. Здесь речь идет о медитации. Все техники в отношении медитации, в отношении того, как развивать однонаправленное сосредоточение, излагаются в этой корзине. На тибетском это звучит «додэдоне», то есть «корзина Сутры». Здесь даются очень подробные объяснения о том, как медитировать. Для укрощения ума необходима не только самодисциплина, в дополнение к самодисциплине также нужно медитировать. С помощью медитации очень важно развить однонаправленное сосредоточение. Как только вы разовьете однонаправленное сосредоточение, ваш ум станет

очень динамичным. Он станет очень ясным, однонаправленным, очень острым и исполненным блаженства. Если с таким умом вы приступите к анализу абсолютной природы феноменов, то сможете полностью устранить неведение – корень сансары из своего ума. Поэтому в третьей корзине Будда передал учение о мудрости. Когда с помощью шаматхи, однонаправленного сосредоточения приступают к медитации на абсолютную природу феноменов, то в этом случае освобождаются от корня сансары. Таким образом, вы сможете полностью безупречно укротить свой ум. Вот это три основные темы, которым учил Будда в отношении укрощения ума. Поэтому, что касается нашей практики, в первую очередь это развитие правильного поведения. Второе – это медитация и третье – это практика обретения мудрости. С помощью таких трех практик мы сможем полностью укротить свой ум.

Наша тема – это медитация. Мы обсуждаем медитацию. Медитация – это один из очень эффективных способов укрощения ума. Теперь, для вас очень важно перед тем, как приступить к медитации, узнать, какова стратегия медитации. Великие йогины прошлых времен, которые медитировали всю свою жизнь и достигали безупречных реализаций, результата, о чем они говорили? Если говорить кратко, то они говорили, что владлец медитации – это отвращение. Второе, они говорили, что открытие двери к медитации – это вера и вдохновение. Третье, они говорили, что сама медитация – это не блуждание. Четвертое, они говорили, что результат медитации – это полное укрощение ума. Эти четыре положения имеют очень и очень глубокий смысл.

Первое, почему говорилось о том, что обладатель медитации – это отвращение? Например, если вы строите себе дом, то для этого неправильно выбирать любое место, которое вам попадается. Если вы строите на земле, которая вам не принадлежит, когда вы закончите дом, владлец земли скажет вам «до свидания». Это очень интересно. Поэтому до того, как начать строить дом, нужно убедиться, что эта земля принадлежит вам. Поэтому перед тем, как медитировать, вам необходимо выработать отвращение. Если у вас нет отвращения, то вы не являетесь владельцем медитации. Что здесь понимается под отвращением? Отвращение – это когда вы уже устали рождаться под властью омрачений, вы испытываете отвращение к этому. Медитируя на тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вы думаете о том, что ваша жизнь – это рождение под властью омрачений, и здесь имеет место непрерывное вращение в этом цикле, и это отвратительно. «С безначальных времен и до сих пор я пойман в этой ловушке, замкнут в этот цикл вращения под властью омрачений и являюсь рабом омрачений», – таким образом, вам нужно выработать отвращение.

До тех пор, пока у вас нет отвращения к рождению под властью омрачений, к этому рабству, вы не будете по-настоящему медитировать. Зачем вы медитируете, с какой целью? Потому что хотите научиться летать, но это очень детские мысли. Далее, если вы размышляете с этим отвращением не только о собственном вращении в сансаре под властью омрачений, но также думаете о том, как другие живые существа вращаются в сансаре под властью омрачений, то здесь у вас появляется желание также помочь и им освободиться от этого цикла. Это отвращение делает вас обладателем медитации.

Мы можем говорить о двух уровнях отвращения и первый – это отвращение к озабоченности только этой жизнью. В этом отношении лама Цонкапа говорил, что для уменьшения привязанности к делам этой жизни очень важно медитировать на тему драгоценной человеческой жизни, на непостоянство и смерть. Так ваш ум разовьет отвращение к привязанности к этой жизни. Это первый очень важный момент. Если сразу же вы начнете рассуждать о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то это будет для вас чем-то очень абстрактным, поэтому, вначале вам нужно уменьшить привязанность к этой жизни. Что касается уменьшения привязанности к этой жизни, то здесь

вам необходимо уменьшить привязанность к восьми мирским дхармам. Это очень важная стратегия для медитации.

Вам нужно создать в уме такую систему, что вы не радуетесь похвале, а радуетесь критике. Медитируя на тему непостоянства и смерти, на тему драгоценной человеческой жизни, вы придете к выводу, что нет смысла радоваться похвале, а имеет смысл радоваться критике, поскольку она помогает вам. Если вы понимаете это, то в этом случае ваша медитация на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть проходит эффективно. У меня сейчас нет времени, чтобы подробно это рассматривать, но я кратко подчеркиваю для вас, что есть эти взаимосвязи, и это сущностное наставление. В этом случае ваш ум начинает сильно отличаться от ума обывателей, в этом случае, если вас кто-то хвалит, то вам неудобно, а если критикует, то вы очень радуетесь этому. Это реализация! Моих друзей, которые медитировали в горах, я иногда критиковал специально, а они в ответ смеялись. Они отвечали, что я прав. Они не защищались, просто смеялись, когда я говорил об их ошибках. Потому что они знали, что если это правда, то я правильно указываю на это, а если неправда, то зачем об этом думать? Такой сильный ум!

Если вы создадите такую стратегию, то, что с вами произойдет? Сейчас я объясню, каковы будут для вас преимущества. Вы знаете теорию вероятности. Вы ее изучали, но не применяете в повседневной жизни. С точки зрения теории вероятности, если ваше счастье зависит от временных факторов, то ваше счастье будет временным. Если ваше счастье зависит от долгосрочных факторов, то и ваше счастье будет тоже более долговременное. Теперь, взгляните на свое состояние ума и посмотрите, от каких факторов в настоящий момент зависит ваше счастье. Счастье мирских людей зависит от того, что о них говорят другие люди. Это ошибка. Если о них говорят что-то хорошее, то они сразу счастливы, их настроение поднимается, а если говорят чуть-чуть плохо, то они сразу чувствуют себя несчастными. Почему так происходит? Потому что ваше счастье зависит от такого временного фактора, как то, что о вас говорят люди. Это ошибочная стратегия.

Ваше счастье не должно зависеть от того, что говорят другие люди. Ваше счастье должно зависеть от вашего состояния ума, от благих качеств вашего ума. Как только вы разовьете благие качества, поскольку они являются частью вас самих, то вы всегда будете счастливы. Например, американская кинозвезда. Она всегда слышала только похвалу. Потом она состарилась, и теперь ее не хвалят, из-за этого она несчастна. Итак, что она делает? Она нанимает какого-то человека за деньги, чтобы тот каждое утро говорил ей такие комплименты: «Вы выглядите очень красиво, на двадцать пять лет». Она рада слышать эти слова, но это самообман, вы видите это своими глазами. Поэтому, если ваш ум начинает немного радоваться похвале, скажите себе: «Нет-нет, это ошибка, это неправильная стратегия». У вас есть такая склонность, у меня она тоже есть. Она присутствует не из-за того, что мы глупые, а из-за того, что мы в течение очень большого количества жизней привыкали к такому образу мышления и никогда не исследовали – правильные эти мысли или неправильные.

О чем говорили мастера Кадампы? Вам нужно запомнить эти четверостишия, которые касаются восьми мирских дхарм, и постараться сделать так, чтобы ваша жизнь соответствовала этим словам. Вначале это ваша практика. Я тоже так практиковал, это очень полезно. Потом при медитации не возникает много концепций. Вы очень спокойны, медитация проходит эффективно.

Итак, первое четверостишие мастеров Кадампа, запомните эти слова:

«Не радуйтесь похвале, радуйтесь критике.

Похвала сделает вас высокомерными, а критика устранил ваши ошибки».

В четверостишиях мастеров Кадампа есть слова, которые относятся ко всем восьми мирским дхармам, но у меня сейчас нет времени на то, чтобы объяснять все это. Восемь мирских дхарм вам нужно поменять на правильные восемь дхарм. Восемь мирских дхарм известны как восемь дебютных ошибок. И в шахматной игре и в духовном развитии, для медитации правильный дебют очень важен. Вначале, когда я играл в шахматы, я не думал, что правильный дебют очень важен, но если вы играете с хорошим противником, то в этом случае, если у вас не было хорошего дебюта, в конце невозможно будет устранить ошибки.

Далее, устранения привязанности к сансаре вы добиваетесь с помощью медитации на четыре благородные истины и двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Поэтому, еще до того, как вы приступаете к развитию однонаправленного сосредоточения, к развитию шаматхи, для вас очень важно проводить аналитические медитации, для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, уменьшить привязанность к сансаре, и так вы станете владельцем медитации. Далее с шаматхой вы разовьете отречение, и здесь нужно сказать, что есть разница между отречением и отвращением. Например, вы можете иметь отвращение, не имея отречения.

Второе, о чем говорили великие йогини прошлого, это то, что открытие врат к медитации – это вера и вдохновение, вера в Три Драгоценности, в вашего Духовного Наставника. Например, когда вы отправляетесь в какое-то место, вы полагаетесь на навигатор в телефоне, он говорит, что вам нужно повернуть направо, и вы поворачиваете направо, если вы ему не доверяете и поворачиваете налево, то никогда не достигнете пункта назначения. В настоящие дни у вас больше веры в эти компьютерные руководства, навигаторы, чем в учение Будды. Иногда они путают и говорят, что нужно повернуть налево, хотя надо повернуть направо, но в большинстве случаев они не ошибаются, поэтому вы им верите. Если вы им не верите, то не доберетесь до нужного места. Что касается учения Будды, то оно совершенно безупречно, безошибочно. В прошлом никогда не было ни единого случая, чтобы были раскрыты какие-то ошибки в этом учении. Что касается навигатора, на который вы полагаетесь, то он периодически допускает ошибки, но вы очень сильно верите навигатору. А в том, где никогда не было ошибок, в этом вы сомневаетесь. Это неправильно. Поэтому очень важно развивать веру в Будду и его учение, они очень важны. Например, если в каком-то тексте говорится, что вы не должны делать то-то и то-то, то сразу же, даже если вы не понимаете всех обоснований, вам нужно сказать себе: «Я не должен так поступать». Вы идете прямо, потом навигатор говорит вам повернуть направо, а вы думаете, что нужно повернуть налево, но раз он сказал направо, вы поворачиваете направо. Вы не будете анализировать, почему навигатор говорит повернуть направо. «До тех пор, пока я не пойму причин, я не пойду так, как говорит навигатор», – с таким подходом вы никогда не доберетесь до места назначения. Вера очень важна, и в первую очередь вам необходимо исследовать, достойно учение веры или нет. Если вы исследовали и пришли к выводу, что оно достойно веры, после этого вера очень важна.

В прошлые времена однажды монгольский геше читал текст по Винае. В этом тексте говорилось о том, что монахам не разрешается сидеть на кожаной подстилке. У него не было вопросов, почему Будда так сказал, он сразу выбросил кожаную подстилку из-под себя. Потому что он знал, что если Будда что-то сказал, то на это есть причина. Понимает он эту причину или нет, это на сто процентов правильно. Раньше не было ошибок, сейчас нет ошибок, и в будущем не будет ошибок. Поэтому он сразу выбросил кожаную подстилку. Ниже в этом тексте говорилось, что если монах болен, то в виде исключения ему разрешается сидеть на кожаном сиденье. Он обратно взял свою подстилку, сказал: «Извините, я болен», и сел на нее снова. Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение по

Винае, то приводит такой пример, подчеркивает, что вам нужно поступать именно таким образом, если вы видите в тексте указание, что так и так поступать не надо, то сразу же прекратите эти действия, и вы обретете от этого только преимущества. Будда никогда не запретит что-то безосновательно. В буддизме нет никакого самоистязания. Когда Будда говорит: «Так и так не поступайте», это означает, что подобное поведение прямо или косвенно вредит вам или вредит другим, поэтому не делайте так.

Когда вы принимаете обет прибежища, и далее обеты бодхичитты, то существуют коренные обеты бодхичитты и вторичные обеты бодхичитты. Соблюдайте эти обеты, это правила для вашей повседневной жизни, это будет очень полезно. Один из коренных обетов бодхичитты – это не восхвалять себя и не критиковать других из зависти. Если вы это делаете ради их блага, то здесь нет ничего страшного, но из зависти, из гнева никогда этого не делайте. Я видел среди близких мне людей, среди моих друзей, они соблюдают этот обет так, что если при них кто-то начинает говорить плохо о других, то они сразу же умолкают и ничего не говорят на эту тему. Они не говорят: «Правильно-правильно», тихо сидят и предлагают поговорить на другую тему. Это очень хорошо, они сразу меняют тему. Вам тоже надо так себя вести. Себя хвалить нельзя, ругать других тоже нельзя, это очень полезно. Сейчас у меня нет времени на то, чтобы объяснять все восемнадцать обетов бодхичитты, но это тоже ваша практика. Если вы правильно соблюдаете эти обеты, то это не усложняет вашу жизнь, это делает вашу жизнь очень спокойной, очень умиротворенной. Через разговоры о том, что они такие-сякие, а я такой хороший, вы делаете свою жизнь все хуже и хуже. Вы один раз скажете, что кто-то плохой, в ответ услышите, что вы такой же, и потом начнете злиться, скажете в ответ еще что-то. Этому не будет конца. Если Будда говорит, что поступать так и так не надо, то это означает, что прямо или косвенно это вам вредит, то есть у этого совета есть очень глубокий смысл.

Поэтому вера в Будду, в Его учение очень важна, в особенности в вашего Духовного Наставника, который непосредственно наставляет вас. Лама Цонкапа говорит, что очень важно не принимать Духовного Наставника сразу же, а очень важно его исследовать. Если вы исследовали и приняли его, то после этого очень важно сохранять в него веру. Вам нужно знать, каковы десять качеств Духовного Наставника. Перед тем, как принять кого-либо в качестве Духовного Наставника, вам необходимо проверить, есть ли у него все десять качеств, о которых Будда говорил в коренных текстах. В «Ламриме» очень ясно излагаются десять качеств Духовного Наставника, а также качества ученика. Также и духовному наставнику не нужно принимать в ученики всех подряд, очень важно исследовать, обладает ли человек определенными качествами ученика или нет, в особенности, неподвзятым умом. Непредвзятый ум – это очень важное качество ученика. То есть, этот человек должен интересоваться тем, чтобы открывать реальность. Сейчас на это времени также нет, эти темы объясняются в «Ламриме», вам нужно знать их.

Необходимо иметь веру в Духовного Наставника, веру в Будду, Дхарму и Сангху. В дополнение к этому также необходимо иметь вдохновение к медитации. Необходимо иметь вдохновение к развитию шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Эти два откроют врата к медитации. Если у вас нет этих двух, то двери к медитации для вас не открыты, как же вы сможете медитировать? Также без отвращения вы не являетесь владельцем медитации, как же вы сможете медитировать? Это все равно, что вы медитируете на чужой земле, это не будет вашей медитацией. Потом владелец земли скажет вам «до свидания». Эти два момента очень важны, вам нужно знать их.

Третий момент, сама медитация – это не блуждание. Это означает, что какой бы объект медитации вы ни выбрали, ваш ум пребывает на нем и не отклоняется от него. Каким образом этого добиться, объясняется в теме развития шаматхи. В действительности, что

касается шахмат, то это не отклонение от объекта медитации, но каким образом этого добиться, на это даются очень подробные наставления. Существует множество разных нюансов. Например, если в целом говорить о бизнесе, то, что это такое? Это покупка и продажа. Но мы не можем ограничиться такой общей формулой, потому что в отношении бизнеса очень важно знать, где купить, что купить, как купить, также, как продавать, где продавать, что продавать и так далее. Это тоже общие слова, есть еще более детальные объяснения. Поэтому экономисты постоянно все анализируют, в этой сфере нет стабильности. Очень многое зависит от большого количества непостоянных факторов, поэтому даже самый профессиональный экономист не сможет сказать точно. Потому что каждый раз все меняется. Развитие нашего ума вначале трудно понять, но поскольку оно зависит от неизменных факторов, поэтому, если вы получили какое-то знание, оно всегда останется таким же актуальным. Экономическая теория пятидесятилетней давности сейчас не работает, потому что ситуация изменилась. А буддийское учение о развитии ума, то, что говорилось сто лет назад, что говорилось тысячу лет назад, сейчас не изменилось, потому что оно не зависит от непостоянных факторов: что думает Америка, что сказал Барак Обама о Сирии, – оно не зависит от таких вещей. Оно зависит от нашего состояния ума. Эти знания никогда не меняются. Даже если пройдет миллион жизней, эти знания останутся такими же, потому что это природные законы. Научные открытия тоже во многом зависят от природных вещей, поэтому эти знания тоже не меняются. Если вы хотите получать знания, то получайте знания, которые основаны на природных законах, тогда, даже если пройдет миллиард лет, ваши знания будут точными. Не будет такого, что вы скажете: «Этим знаниям миллиард лет, они старые». Это всегда одинаковые знания.

Вернемся к теме. Существуют очень подробные наставления о том, каким образом не позволять вашему уму отклоняться от объекта медитации. И наоборот, как сделать так, чтобы ваш ум получал удовольствие от пребывания на объекте медитации. Это возможно. Вы будете рады пребывать на одном объекте, вы будете счастливы, очень спокойны. Это третье положение, то о чем говорили махасиддхи прошлого.

Четвертое, здесь говорится, что результат медитации – это полное укрощение ума. Если вы медитируете в течение очень длительного времени, даже если ваша концентрация такова, что вы пребываете на одном объекте в течение трех дней или семи дней, но при этом ваш ум не укрощается, это означает, что вы не получили результата медитации. Здесь вам необходимо понимать, что цель медитации – это полное укрощение ума.

Это четыре очень важных положения, о которых говорили великие махасиддхи прошлых времен, для меня они очень полезны и для вас, кто хочет медитировать, это также очень важная стратегия. На основе этих четырех положений вы поймете, насколько важны аналитические медитации на темы Ламрима, насколько они важны для развития шахмат, все это взаимосвязано. Все эти темы очень тесно взаимосвязаны. В прошлый раз мы с вами говорили о том, как развивать шахмату. Как я говорил вам, царь наставлений по развитию шахмат – это те наставления, которые лама Цонкапа изложил в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме». Эти наставления называются «царем наставлений» к тому, как развить однонаправленное сосредоточение, шахмату.

Как я говорил вам раньше, в «Большом Ламриме» даются объяснения, с помощью которых у вас может сложиться общее представление о том, как развить шахмату. Например, если мы говорим о плане строительства дома, то это общее планирование. То есть излагается общая информация, общий план того, каким должен быть фундамент, каковы должны быть стены, крыша, окна, двери, как они должны быть взаимосвязаны. Как все элементы в доме взаимосвязаны между собой. Это называется общими наставлениями. Но одного лишь этого недостаточно. Необходимы очень подробные наставления. Например, в отношении

фундамента, каким он должен быть, насколько глубоким нужно вырыть котлован и так далее, существует множество тонкостей. Если нужно построить фундамент для двадцатипятиэтажного дома, то должен участвовать человек, который знает физику. Нужно провести детальный технический анализ, чтобы дом был очень прочным. Там также должна быть канализация. Дом – это не просто коробка из крыши, стен и окон. Там много разных деталей. Если допустить ошибку, то в будущем дом может разрушиться.

Таким образом, в «Большом Ламриме» излагаются общие наставления о развитии шаматхи, а в «Среднем Ламриме» даются очень подробные наставления, чем необходимо заниматься перед медитацией, что вы делаете во время медитации. Что вам необходимо делать во время медитации перед тем, как вы установили свой ум на объекте медитации и что делать во время установки ума на объекте медитации. Далее, также в то время, когда ваш ум установлен на объекте медитации, как вам поступать, когда у вас нет блуждания и притупленности ума, и что вам делать, когда возникают блуждание или притупленность ума. Такие очень подробные технические наставления излагаются в «Среднем Ламриме». И те и другие я передавал вам на Байкале. Здесь наша тема – это то, как развивать шаматху на основе общих наставлений, изложенных в «Большом Ламриме». Иметь знания о развитии однонаправленного сосредоточения очень и очень важно.

Лама Цонкапа говорил: например, медитируют два человека, один из них обладает очень хорошими знаниями о том, как медитировать, а у другого не так много знаний о том, как медитировать, есть просто вдохновение. Благодаря разнице в знаниях, если оба приступят к медитации и будут находиться в медитации одинаковое количество времени, результат у них будет очень сильно отличаться. Один из них профессионал, второй – не профессионал. Точно также, например, один человек обладает хорошими знаниями в области компьютеров, а другой практически ничего не знает о компьютерах, и я обоим дам одинаковый ноутбук Apple. Человек, у которого нет знаний, даже не сможет его открыть, он будет его просить: «Пожалуйста, открывайся», будет читать над ним мантры Авалокитешвары, Тары. Но он не сможет открыть компьютер из-за отсутствия знаний. Будда говорит, что начитывая мантры, вы можете накопить заслуги. И вы начинаете пытаться развить внимательность, начитывая мантры, но это вам не помогает. Иногда вы думаете, что если получили тантрическое посвящение, и потом читаете мантры, то ваш ум станет ясным, и вы сможете медитировать на ясный свет, что вы получите реализации.

Это буддийская фантастика. Сейчас большое количество таких буддийских фантазий распространяется в Европе, Америке, России. Люди думают, что если получить посвящение, читать мантры, то они получают реализацию ясного света и станут буддой. Это не так легко. Даже развить отречение очень нелегко, тем более шаматху. Буддизм – это наука об уме. Если вы уберете причины нехороших качеств ума, то нехорошие качества ума (как результат) уйдут сами по себе. Почему вы не можете развить шаматху? Потому что у вас есть нехорошие качества ума, которые очень сильно отвлекают на мысли о том, что делают другие, что о вас говорят. Это то, что вы можете устранить в первую очередь, поняв, что то, кем вы являетесь, это важно, а что о вас говорят другие, что они о вас думают, это не имеет значения. Если вы это знаете, то вам неинтересно, что о вас говорят, что о вас думают. Вам будет интересно только развитие собственного ума. Вы даже не будете задавать вопросов о том, кто и что про вас говорит. Не так, что вы сидите в ретрите и спрашиваете кого-то, что о вас говорят люди. Если вы услышите, что вас считают молодцом, что вы уже год в ретрите, вы решите провести в ретрите еще год. Пять лет, десять лет в ретрите станут для вас тюрьмой. Вы сами себя обманываете. Если вы медитируете ради того, чтобы вас хвалили люди, то это детские игры.



Я рассказываю вам о том, каким образом эти темы взаимосвязаны. Лама Цонкапа говорил, что подробные наставления очень важны. Во время медитации вам очень важно иметь при себе такие тексты по развитию шаматхи как «Большой Ламрим» и «Средний Ламрим». Учения по этим текстам уже переданы, скоро они выдут в качестве книг, и тогда в перерывах между медитациями вы будете читать эти книги, будете обнаруживать определенные моменты и говорить: «Раньше я не понимал этого». Если вы будете читать эти тексты в перерывах между сессиями, то будете становиться большими профессионалами. Вы будете отмечать для себя: «Моя медитация не развивается из-за такой-то ошибки или из-за такой-то ошибки». Далее, во время сессии вы устраните эти ошибки и сразу же добьетесь большего прогресса. Если вы правильно все делаете, даже если будете говорить, что вам не нужны реализации, пусть реализации обретут все другие существа, то реализации сами собой придут. Если вы делаете ошибки, и при этом будете просить божеств помочь вам породить реализации, к вам ничего не придет. Когда полных причин нет, результат невозможен. Это буддийская наука. Когда вы создали полную причину, даже если вы говорите, что не хотите получать результат, результат все равно будет. Когда нет полной причины, и вы говорите, что хотите получить результат, результата не будет.

Это очень важный момент. Лама Цонкапа говорил: «Я составляю этот труд “Ламрим” не для тех людей, кто хочет стать учеными. Я пишу его только для тех, кто хочет медитировать». Вам нужно понимать, что есть один тибетский мастер, прямое пророчество о котором давал сам Будда, и этот мастер – лама Цонкапа. Потому что лама Цонкапа во всей чистоте возродил буддийское учение в Тибете и далее распространял его все севернее и севернее. В Индии также существовало множество махасиддхов, но Будда дал пророчество только о приходе двух мастеров. Это такие мастера как Асанга и Нагарджуна. Потому что эти два мастера в полной чистоте сохранили махаянское учение. Асанга в целостности сохранил махаянское учение по методу, по развитию бодхичитты, по развитию однонаправленного сосредоточения и так далее. Поэтому Будда делал пророчества в отношении Асанги. Что касается Нагарджуны, то это тот мастер, который в целостности сохранил учение по аспекту мудрости Махаяны, и поэтому Будда говорил, что спустя пятьсот лет после моего ухода из жизни появится мастер по имени Нагарджуна.

Что касается ламы Цонкапы, ситуация была такова, что Будда взглянул на Манджушри и сказал: «Манджушри, ты в будущем родишься в Тибете под именем Цонкапа и во всей чистоте, целостности сохранишь мое учение, и далее будешь распространять его все севернее и севернее». Кто такой Манджушри? Манджушри – это аспект мудрости Будды, он неотделим от Будды. Поэтому во времена Будды аспект мудрости Манджушри и аспект сострадания Авалокитешвара, хотя сами они неотделимы от Будды, но они задавали вопросы. В ответ на эти вопросы Будда давал учение. Если бы вопросы задавали какие-то другие люди, то учение не было бы эффективным. Манджушри – это аспект мудрости самого Будды и это означает, что Будда продолжает рождаться и продолжает передавать учение. Если вы мудры, то вы понимаете, что до сих пор Будда присутствует в нашем мире, передает учение, и это Его Святейшество Далай-лама в наши дни. Перед уходом Будды из жизни, Ананда задал Будде вопрос: «Будда, когда Вы покинете наш мир, кто же будет направлять людей в нашем мире?» Будда на это ответил: «Не беспокойся. Чтобы продемонстрировать людям непостоянство и смерть, мне нужно уйти из жизни. Но я всегда буду приходить в этот мир, и приносить благо живым существам. Иногда в облике монаха, иногда не как монаха. Но я всегда буду приходить, и приносить благо живым существам, в этот момент постарайтесь узнать меня». Это одна из главных цитат, с помощью которой вы сможете усмотреть Будду в вашем Духовном Наставнике. Все эти моменты очень важны для развития шаматхи, поэтому я объясняю их. Эти вещи взаимосвязаны. Тогда вы сможете понять множество тонких нюансов. Это будет очень полезно для развития ума. Множество

тонких нюансов я не могу вам передать словами, здесь, если вы понимаете всевозможные взаимосвязи, то сами откроете для себя множество тонких нюансов. Это называется сущностные наставления.

Что касается темы развития шаматхи, то мы в прошлый раз обсуждали пять ошибок медитации и восемь противоядий. Тему шести благоприятных условий я вам уже объяснил, рассмотрел ее очень подробно. Она очень важна. Атиша говорил: «Если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху». Например, то же самое, мы можем говорить о химических компонентах. Если вы в какой-то химической реакции упускаете хотя бы один из компонентов, то можете повторять ее тысячу раз, но не получите нужного результата. Вы будете в молитвах просить результат, но у вас ничего не получится. Надо создать полную причину.

Поэтому, для развития шаматхи очень важно знать, какие существуют шесть благоприятных условий. Что касается благоприятных условий, то одно – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Подробно я эту тему объяснял вам раньше, и вы старайтесь в повседневной жизни развивать эти пять внутренних благоприятных условий, они напрямую связаны с самодисциплиной. Также это самые лучшие антикризисные меры, это я также объяснял вам раньше. Если вы разовьете пять внутренних благоприятных условий, то даже если все, что у вас осталось, это кусок хлеба и лишь немного еды, то вы будете жить с этим очень спокойно, умиротворенно. Наше человеческое счастье не так сильно зависит от внешних факторов, но если мы слабые, то в соответствии с нашей слабостью мы зависим от внешних объектов. А когда становимся сильнее, то перестаем от них зависеть. Миларепа вообще не зависел от внешних объектов, он жил, питаясь пищей сосредоточения, то есть даже не зависел от грубой еды. Такое возможно.

Теперь, пять ошибок медитации. Я не тороплюсь побыстрее рассмотреть эту тему, я хотел бы рассмотреть ее очень подробно, чтобы вы точно поняли, что представляют собой пять ошибок медитации и каким образом устранить их. В первую очередь я хотел бы подчеркнуть, что из-за того, что в вашем уме присутствуют пять ошибок медитации, у вас нет однонаправленного сосредоточения. Например, если ваш орган зрения поврежден, то из-за этого дефекта ваш орган зрения не может отчетливо видеть. Это происходит не из-за того, что потенциал ваших глаз, ваше зрительное сознание слабое. Потенциал вашего зрительного сознания точно такой же, как и у людей, которые видят очень четко, и точно также потенциал нашего ума такой же, как потенциал Будды, и это называется природой будды. Тогда почему же люди с поврежденным органом зрения не видят отчетливо, а люди с хорошими органами зрения видят отчетливо? Это происходит из-за дефекта органа. Например, почему Будда очень ясно познает все три времени, познает все феномены, а мы не можем знать, что происходит даже за этими стенами? Это не потому, что у нас нет потенциала знать все это. Существуют определенные дефекты, и если мы не устраним эти дефекты, то не сможем всего этого видеть. Но если мы их устраним, то наш ум станет таким же, как ум Будды, и мы сможем познать все три времени: настоящее, прошлое и будущее, а также очень ясно познаем все феномены. Дефекты нашего ума сами собой не исчезнут. Что в этом отношении говорил Шантидева в «Бодхичарьяаватаре»? Шантидева говорил, что болезнь омрачений у нас существует с безначальных времен и до сих пор она не исчезла, не прошла. Сама собой она не пройдет. Если бы она могла пройти сама собой, то к настоящему моменту ее бы уже не было. Сколько времени прошло, но она не ушла. Поэтому, если не применять противоядия, то сама собой она не пройдет. Таким образом, очень важно применять противоядия от омрачений.

В отношении шаматхи важно знать, что представляют собой дефекты, из-за которых мы не можем длительное время пребывать в сосредоточении на каком-либо объекте. Здесь дефекты – это не все омрачения. Дефекты, из-за которых мы не являемся буддами, это все омрачения. А что касается дефектов, из-за которых у нас нет однонаправленного сосредоточения, то это не все омрачения, а пять ошибок. Все омрачения убрать нелегко, а убрать небольшую категорию омрачений, пять ошибок – это более легко, это возможно. Если кто-то хочет стать буддой, то нужно очистить все омрачения, и не только их, нужно также устранить все отпечатки, оставленные омрачениями, а это очень непросто. Поэтому, когда люди в России говорят, что хотят стать буддой, проведя три года в медитации, мне становится страшно. Его Святейшество Далай-лама говорит, что стать буддой за три года – это большая фантазия.

Но если сказать: «За три года я хотел бы развить шаматху», – то это реалистично. Потому что дефекты, мешающие развить шаматху, – это пять ошибок. Эти пять ошибок устранить не так трудно. Если из пяти ошибок вы устраните хотя бы одну, то уже благодаря этому ваш ум станет намного более ясным, более пронизательным. Даже если вы не полностью устраните, но сделаете слабее пять ошибок медитации, ровно настолько вы улучшите сосредоточение. Вы не должны, напрягаясь изо всех сил, стараться развивать концентрацию, это неправильно. Вам надо точно знать ошибки медитации, и делать ошибки слабее и слабее, и тогда, даже если вы не говорите, что вам нужно развить однонаправленную концентрацию, концентрация разовьется. Вы будете в радостном, счастливом состоянии развить концентрацию, не так, как русские люди, – напрягаясь изо всех сил. Очень расслабленно, спокойно – надо так. Если вы сделаете ошибки меньше, то сразу концентрация станет лучше. Как компьютер – когда вы делаете меньше ошибок, ваша программа становится лучше. Надо делать медитацию спокойно, радостно. Пока есть радость, нужно сделать перерыв, и потом продолжать заниматься. Вы же медитируете до того момента, пока совсем не выдыхаетесь, а потом совсем не хотите медитировать, это ошибка. Поэтому мой Учитель подчеркивал, что если во время медитации вы получаете удовольствие, то в этот момент вам нужно сказать: «Все, необходимо прекратить занятие» и продолжить его на следующую сессию. Если вы сильно устанете, полностью потратите силы, вы не захотите делать следующую сессию. Этот психологический момент очень важен.

Итак, пять ошибок. Вам нужно запомнить их наизусть. Недавно я смотрел один фильм. Иногда в фильмах тоже показывают очень интересные моменты. В этом фильме показывали профессионала, который знал, как сбежать из тюрьмы. Это индийский фильм, не русский и не английский. Он очень логичен. У этого человека спросили, как сбежать из тюрьмы. Он ответил, что это непросто. Его просили об этом снова и снова, и он ответил: «Если вы хотите этого, то не задавайте слишком много вопросов». Это означает, что нужна вера. Он объяснил полный план и сказал, что очень важно сохранять в уме этот полный план. Потому что ситуация может меняться всевозможным образом, но если в вашем уме есть план, если вы очень точно знаете карту, полностью весь план представляете ясно, то вы не совершите ошибку. Так, чтобы во время самих действий не допустить ошибок, вам необходимо в уме очень четко во всех подробностях иметь полный план. Карта в вашем уме также должна быть очень ясной. Для меня это очень хорошее сущностное наставление. Чтобы сбежать из обычной мирской тюрьмы, нам очень важно подробно, точно знать карту, иметь хороший план. Так же, чтобы освободиться из тюрьмы омрачений, из тюрьмы сансары (сансара называется тюрьмой), вам необходим очень ясный план, очень точный.

Что касается пяти ошибок медитации, то даже если во сне я спрошу у вас, каковы эти пять ошибок, вы должны быть способны ответить на это. Не просто на словах, вы должны уметь распознавать эти пять ошибок. Тогда во время медитации вы сможете распознать их: «Вот

это такая-то и такая-то ошибка». Если вы не распознаете ошибок, то, как же вы сможете устранить эти ошибки? Вам очень трудно распознать даже свои грубые ошибки, но тогда во время медитации узнать свои очень тонкие ошибки для вас будет невероятно трудно. Например, вы не понимаете такую ошибку, что вы говорите что-то лишнее, а распознать ошибку медитации еще труднее. Человеческая природа такова, что чужие, даже маленькие ошибки вы сразу видите, а свои ошибки, даже если они огромные как слон, вы не видите. Потому что вы никогда не смотрите внутрь себя, все время смотрите на то, что делают другие. Вы даете отличные советы другим людям, но не можете дать совет себе. Все дают отличные советы окружающим, иногда так много болтают, а самим себе не могут дать ни одного нормального совета. Это человеческая ошибка.

Поэтому для вас очень важна стратегия, в соответствии с которой вы говорите: «С этого момента я больше не буду рассматривать ошибки других людей, я буду обращать внимание на свои ошибки». Для вас очень важно в первую очередь распознать ошибки, которые вы допускаете своим телом речью и умом. В повседневной жизни вам очень важно узнавать свое неправильное поведение на уровне тела, говорить: «Это такая-то и такая-то ошибка». Далее, на уровне речи также нужно говорить: «Таких-то и таких-то слов я не должен произносить». Гнев, зависть, привязанность – сразу же вам нужно в своем уме распознавать, что это ошибки, и не нужно следовать за ними, это яд. Это то, что делает меня несчастным и делает несчастными других людей. Это первая практика до шаматхи. Это практика нравственности. Вам необходимо распознавать ошибки своего тела, речи и ума и уменьшать эти ошибки. В этом случае такой человек сможет также распознать и пять ошибок медитации, уменьшить их и сможет медитировать. Это более тонкие ошибки.

Первая ошибка медитации при развитии шаматхи – это лень. Вторая ошибка медитации – это забывание объекта медитации. Третья ошибка – блуждание ума и притупленность ума. Четвертая – это неприменение противоядий, когда это необходимо. Пятая – применение противоядий, когда это не требуется. Эти пять ошибок медитации вам нужно помнить наизусть, также вам нужно стараться очень точно стараться распознавать их во время медитации.

Итак, первая ошибка медитации – это лень. Вам нужно распознать, что такое лень, и каковы три вида лени. Лень – это не только случай, когда вы не хотите ничем заниматься, хотите только кушать и спать, это лишь один вид лени. Поэтому то, что обыватели считают ленью, это лишь грубый вид лени. Первый вид лени – это лень праздности, когда вы ничем не хотите заниматься. Даже если вы хотите заняться полезным делом, вы откладываете его на потом, говорите: «Потом, потом, потом». Вы откладываете это на потом, на потом, а однажды умираете. Это одна категория, лень праздности, когда вы ничем не хотите заниматься и откладываете занятия на потом. Это одно из главных препятствий к тому, чтобы добиться успеха также и в своей мирской жизни. Из-за этого вы не достигаете даже мирских целей. Даже прием лекарств вы откладываете на потом-потом, но потом уже поздно. Потом врач говорит, что уже поздно, если бы вы вовремя принимали лекарства, то прожили бы долго. Вы сначала все откладываете на следующий день, а после врач говорит, что уже поздно. Сейчас четвертая стадия рака, остается только читать молитвы, лекарства можно вообще не принимать. Это ошибка откладывания на потом, от лени.

Второй вид лени. Про это состояние вы можете подумать, что оно активное, но в действительности это не активность, а тоже вид лени. О чем идет речь? Например, всю ночь вы проводите в интернете. Вы кому-то пишете, кому-то отвечаете, но это тоже лень. Это не активность. Вы думаете, как можно говорить о лени? Потому что вы не спали всю ночь. Но это тоже лень. Второй вид лени – это то, что называется ленью привязанности к неподобающим объектам. Это тоже нужно уменьшить. Если во время ретрита по шаматхе

вы сидите в интернете, то на следующее утро вы не сможете встать. Если вы всю ночь просидели в интернете, как вы утром сможете медитировать? Это ошибка. Поэтому ненужные вещи, неправильные объекты не нужно трогать с самого начала. Это как соленая вода, если вы один раз выпили соленой воды, то потом вам придется ее пить еще, и в конце вы не будете удовлетворены. Поэтому неправильные поступки с самого начала нужно останавливать, с этим нужно поступать строго. Вы не будете пить соленую воду, будете пить нектар и будете счастливы и спокойны. Наркотик сначала пробуют чуть-чуть, а потом вы становитесь зависимыми, не можете остановиться. С такими вещами нужно быть строгими с самого начала. Все это лень привязанности к неподобающим объектам. Этот вид лени также нужно пресечь. Например, если Будда говорил, что то-то и то-то неправильно, а вы привязаны к этому, то это лень. В зависимости от этого вас можно назвать ленивым. Если вы потерялись только в этой жизни, то это тоже лень. Лень привязанности к счастью только этой жизни – это большая ошибка. Даже в этой жизни вы не будете счастливы. У человека, который очень привязан к счастью этой жизни, не будет счастья и в этой жизни, а в будущей жизни его ждет кошмар. Человек, который не привязан к этой жизни, думает о долгосрочной перспективе, о свободе от сансары, о счастье всех живых существ, такой человек даже в этой жизни самый счастливый. Я видел это своими глазами.

Я сам чуть-чуть развивал такой ум, который думает о счастье всех живых существ, и после одного мига мой ум был таким счастливым! Что говорил Будда, это правда, вы можете ощутить это на собственном опыте. Я не советую вам делать какую-то медитацию, результат которой вы получите через сто лет. Если вы последуете совету, который я дал, то через один миг ваш ум будет другим, вы будете счастливы и спокойны. Результат на собственном опыте вы получите через один миг. Я не говорю о фантазии, что через десять или пятнадцать лет вы получите результат, а пока ничего страшного. Не так. Вы можете моментально почувствовать это. Поэтому, когда Его Святейшество Далай-лама дает учение, после одного мига ум становится очень счастливым. Я думаю, каким же я буду счастливым, если я всегда буду рядом с Его Святейшеством Далай-ламой! Каждый его совет – как бальзам, он успокаивает ум, ум становится счастливым. Это называется нектаром Дхармы.

Третий вид лени – это лень самоуничижения. Это очень большая ошибка. Из-за этого вы никак не можете развить свой потенциал. «Я ничего не могу, они такие, они все могут, а я не могу», – думать так неправильно. Думать: «Я самый умный», – это тоже неправильно. Всегда надо быть реалистом: «Я не самый умный, но я не хуже, чем другие. Я не хуже остальных. Мой потенциал одинаков с Буддой, и в один день я могу стать буддой». Это не высокомерие, это вера в себя: «Потенциал моего ума одинаков с потенциалом ума Будды, в один день я могу стать как Будда, я смогу помогать всем живым существам. Я могу освободить всех живых существ, у меня есть потенциал на это. Я не хуже, но и не выше, чем другие». Когда вы думаете, что вы выше, чем другие, то это высокомерие. Когда вы думаете, что вы хуже всех, то вы тупой.

Смотреть на себя с самоуничижением – это лень. Будда говорит, что нам нужно быть реалистичными. Не думайте, что вы лучше других, но при этом также не думайте, что вы хуже других. У вас есть точно такой же потенциал. У нас у всех есть природа будды. Однажды вы можете стать буддой, источником счастья для всех живых существ, таким потенциалом мы обладаем. Это очень полезно. Тогда у вас никогда не будет депрессии.