

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. В конце концов, вы поймете, что эти два уровня мотивации – это две высшие мотивации. Что касается остальных видов мотивации, то они не являются мотивациями высокого уровня, это мотивации низкого уровня, которые, в конце концов, создают больше проблем. Все наши мирские мотивации, если вы исследуете, то в первую очередь окажется, что они не реалистичны. Но даже если они реалистичны, и вы достигаете своей цели, то все равно это приносит очень мало пользы. Поэтому вначале породить правильную реалистичную мотивацию, которая приводит к большой пользе, это очень важно. Это как направление. Так вы продвигаетесь в правильном направлении и если даже сделаете один или два шага, то с ними вы приблизитесь к своей цели. Если же у вас неправильная мотивация, это означает, что у вас нет правильного направления, и вы можете даже очень быстро бежать в эту сторону, но из-за этого будете только отдаляться от своей цели.

То учение, которое вы получите, это учение о том, как развивать однонаправленное сосредоточение, которое является очень важным. Это один из самых эффективных способов укрощения ума. Это называется тренировкой ума. Если вы тренируете свои пальцы, то вам необходима особая методика, иначе без нее вы не сможете, как полагается, натренировать свои пальцы. В любой области есть методики, но для тренировки ума необходима более глубинная методика. Иначе будет очень трудно натренировать свой ум, иначе будет трудно даже на пять минут сосредоточиться на одном объекте. Но если вы знаете методику и также искусно тренируетесь, то вы будете просто поражены тем, как же вам удалось сосредоточиться на целый час. Вначале что-то вам может показаться невозможным, но если вы знаете методику, если искусно тренируетесь, то все достижимо. И в тренировке ума и во всем другом, если вы правильно тренируетесь, знаете методики, то для вас все будет осуществимым, поэтому не падайте духом. Что касается методики, то в «Ламриме» лама Цонкапа объясняет, каковы пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Это методика для тренировки ума. Эту методику вам нужно помнить наизусть. Тогда в повседневной жизни вы сможете развивать сосредоточение.

Также, чтобы тренировать свой ум, очень важно иметь благоприятные условия. Иначе, даже если вы обладаете всеми методиками, в неблагоприятных условиях эти методики не будут эффективными. Поэтому благоприятные условия очень важны. Фермеры знают все необходимые методики, но при этом понимают, что для того, чтобы вырастить хороший урожай, очень важны благоприятные условия. Если отсутствуют благоприятные условия для того, чтобы вырастить хороший урожай, то вы можете владеть даже всеми методиками, но что вы можете вырастить на сухом поле? Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорит, что если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете достичь реализации шаматхи. Здесь идет речь о благоприятных условиях, они очень важны.

Я вам уже объяснял, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи, однонаправленного сосредоточения. Из этих шести условий одно является внешним благоприятным условием, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия. Даже если вы не медитируете, все равно создавать эти условия очень важно. Хорошие профессиональные фермеры еще до того, как приступить к засеву, создают все необходимые благоприятные условия, готовят поле. Только после этого они приступают к тому, чтобы засеять зерна, и тогда они получают хороший богатый урожай. В любой области механизмы очень похожи. Буддизм – это не просто религия, это наука об уме. Поэтому здесь так же – если вы упустите хотя бы одну из причин, одно из благоприятных условий, то даже вы можете молиться день и ночь, но все равно не получите результата. Молитвы играют

определенную роль, но одновременно с этим также очень важно, чтобы вы создавали причины. Вам нужно понимать, что молитвы – это как одно из условий, они тоже могут помочь. Но без причины, если вы только молитесь, невозможно получить результат.

Из шести благоприятных условий одно – это внешнее благоприятное условие и далее – пять внутренних благоприятных условий. Их вам нужно помнить наизусть. Что касается шести благоприятных условий, то первое – это благоприятное место, его вы сейчас создать не можете, поскольку в настоящий момент находитесь в городе. Но остальные пять внутренних благоприятных условий вы можете создавать, даже находясь в городе. Если вы создадите пять внутренних благоприятных условий, пока находитесь здесь в городе, то станете совершенно другим человеком. Вы станете очень богатыми внутри. Если вы очень богаты внутри, у вас богатый образ мышления, в этом случае ваша жизнь очень динамична. Поэтому вам нужно наизусть помнить пять внутренних благоприятных условий.

Я хотел бы спросить у вас – каковы пять внутренних благоприятных условий? Я хочу проверить, помните вы их или уже забыли. Итак, пять внутренних благоприятных условий. Первое – иметь меньше желаний, второе – удовлетворенность, третье – чистая нравственность, четвертое – не заниматься слишком активной деятельностью и пятое – иметь мало концепций. Это пять внутренних благоприятных условий. Очень важно довольствоваться тем, что вы имеете. Вы сможете обрести это благоприятное условие, если будете сравнивать себя с теми, кто беднее, чем вы. Все относительно. Если вы сравните себя с теми, кто богаче, чем вы, так вы сами никогда не станете богатыми. Используйте теорию относительности Эйнштейна, все время себя сравнивайте с теми людьми, которые беднее, чем вы. Тогда вы поймете, что очень богаты, что у вас всего достаточно. Будда также говорил, что все относительно. Без сравнения вы не сможете говорить о богатом или бедном, все это вопрос сравнения, благодаря теории пустоты. Благодаря пустоте нет ничего самосуще богатого или бедного. С мирской точки зрения мы можем говорить о богатстве, о бедности, но это все относительно. Всегда сравнивайте себя с теми, кто имеет меньше, чем вы, и тогда у вас все время будет удовлетворенность, это очень важная практика.

Об остальном вам также необходимо вспоминать в повседневной жизни и стараться развить внутренние благоприятные условия. Иметь мало концепций также очень важно. Не думайте все время: «Он сказал то-то, она сказала то-то», – все это предрассудки, это главные причины наших проблем. Имейте очень мало концепций, вам необходимы концепции, связанные с развитием ума, связанные с той профессией, которой вы занимаетесь. Во все остальные вещи не вовлекайтесь слишком сильно, в основном сосредоточьтесь на этих областях. Иметь мало концепций – это очень-очень важно. Люди, у которых мало концепций, очень легко могут развить однонаправленное сосредоточение. Людям с малым количеством концепций гораздо легче обрести чистый ум. Но не все концепции вам вредят. Если говорить о богатом материале в отношении развития ума, то, сколько бы у вас ни было концепций, это не будет проблемой. Поэтому, когда я говорю о малом количестве концепций, я не имею в виду такой богатый материал, я имею в виду мирские концепции, вот их должно быть меньше. А что касается богатого материала для развития ума, то, сколько бы вы ни обдумывали эти темы, это будет полезно. Поэтому в буддизме говорят не только о медитации однонаправленного сосредоточения, но также и об аналитической медитации. Аналитическая медитация – это концепции, но это полезные, здоровые концепции, которые вам необходимы. А что касается мирских концепций, то они бесполезны, вредны. Большинство мирских концепций ошибочно, и основано на негативном мышлении.

Вернемся к теме. Наша тема – это то, как обнаружить объект медитации. Критерии обнаружения объекта медитации я вам уже объяснил. Теперь, после обнаружения объекта

медитации, что вам необходимо делать – это развивать внимательность. С первой по четвертую стадию вы развиваете внимательность и когда достигаете четвертой стадии, тогда ваша внимательность уже полностью развита. До четвертой стадии развивайте внимательность. Я говорил вам уже, каково определение внимательности. Внимательность – это состояние ума, которое сосредоточено в первую очередь на знакомом объекте, удерживает его и не отклоняется от него. Поэтому, когда вы ищите объект медитации, в первую очередь вам необходимо искать знакомый объект. Если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то ищите в своей медитации именно такой образ, который вы видели, когда смотрели на изображение. Если вы видите что-то отличное от этого изображения, например, очень большого Будду или, наоборот, очень маленького, то это все ошибочно, ваш объект должен быть точно такого же размера, как на изображении. Например, когда вы визуализируете Будду и видите, как он дарует вам благословение, это блуждание ума. Некоторые люди задавали подобные вопросы: «Геше-ла, когда я медитирую, сосредотачиваюсь на образе Будды, то в какой-то момент Будда протягивает руку, благословляет меня. Это реализация?» Человек думает, что это какая-то реализация. Я сказал, что это ошибка. У этого человека расширились глаза, он спросил: «Как же так, почему это ошибка? Он меня благословил, как это может быть ошибкой?» Но это блуждание ума, и если вы последуете за такими мыслями, то никогда не разовьете сосредоточение. Затем вы увидите, как Будда встал и пошел, и вы отправились за Буддой, постепенно вы заснете, начнете видеть сон. В действительности это неплохо, но если говорить строго, с точки зрения развития однонаправленного сосредоточения, то это ошибка. Если это сравнивать с полным отсутствием визуализации Будды, то лучше уж иметь такую визуализацию. Но если мы говорим специфически о развитии однонаправленного сосредоточения, то в этом случае это будет ошибкой блуждания ума.

Старайтесь визуализировать перед собой Будду, точно такого же размера, как вы видели на изображении. Поэтому я говорил вам до этого, что просто берите изображение, смотрите на него, закрывайте глаза, и старайтесь его воспроизвести, визуализировать. Это тренировка визуализации, поскольку у вас очень слабая способность к визуализации. Когда вы будете практиковать тантру, без визуализации вы не сможете обойтись. В практике тантры вам нужно устранить все обыденные видимости, которые у вас возникают через зрительные органы, все это нужно устранить. Вам нужно устранить образы, которые возникают в силу восприятия объектов зрительными органами или другими органами. На их месте ментально необходимо визуализировать мандалу и божество. Это то, что называется устранением обыденной видимости и развитием божественной гордости. Это очень важный процесс для устранения мирских концепций, это развитие чистого видения. В буддизме говорится, что нет таких внешних объектов, которые являются вам, в действительности такого снаружи нет, все очень сильно зависит от познания вашим умом. Например, если человек высоко реализован, то в этом месте он не увидит обычного дома. На этом же самом месте для него будет находиться мандала и божество. Поэтому визуализация очень важна.

Вначале таким людям, как вы, может показаться, что почувствовать ум легче, чем визуализировать образ Будды. Вы подумаете: «В качестве объекта медитации я хотел бы выбрать ум», и не визуализируете образ Будды, но это ошибка. Говорится, что если сравнивать такие объекты медитации, как образ Будды и свой ум, то в качестве объекта медитации использовать образ Будды легче. Если вы не можете справиться с тем, что легче, и переходите к чему-то более сложному, то с этим вы вообще не сможете справиться. Вы можете подумать, что это легче, но в действительности это совсем нелегко. Когда я медитировал в горах, в качестве объекта медитации я выбрал образ Будды и старался на нем сосредоточиться, но не мог добиться отчетливой визуализации. Я подумал, что это очень трудно и, наверное, мне не нужно этого делать. На тот момент я не видел наставлений ламы Цонкапы, в которых он говорит, что даже если вы видите объект не очень отчетливо, все

равно довольствуйтесь этим и пребывайте на нем. Возможно даже я и читал эти инструкции, но в то время не понял их. Поэтому, не получив четкой картинки, я решил, что не могу медитировать. Затем я принял ум в качестве объекта медитации. Итак, я выбрал ум в качестве объекта медитации, и вначале мне это показалось очень легко, я был очень вдохновлен этим и думал, что теперь у меня все получится, поскольку визуализация до этого не получалась, а теперь ничего не нужно было визуализировать, просто нужно находиться в природном состоянии ума. Потом я подумал, что, наверное, я переживаю ясный свет. Но это было ошибкой.

Если человек не может прыгать на два метра, то он не сможет прыгнуть на десять метров. Если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то это самый легкий объект. Если вы немного на нем натренируетесь, то после этого вы сможете переключиться на ум в качестве объекта медитации. Если вы используете оба эти объекта, то это не страшно. Некоторые могут подумать, ведь Атиша говорит в «Светильнике на пути к просветлению», что если вы выбираете слишком много объектов медитации, то это станет препятствием в практике. Это тоже правда, но там речь идет о том, что если в течение одной сессии вы перебираете множество объектов медитации, то это становится препятствием.

Если, например, в течение месяца вы используете в качестве объекта медитации образ Будды, а затем следующий месяц выбираете в качестве объекта медитации ум, тогда это будет нормально и препятствий не будет. Почему? С опорой, на какой текст я говорю это? В буддизме вы не можете что-то придумывать, все наставления должны быть основаны на подлинных текстах. У ламы Цонкапы есть текст, который называется «Наставления по срединному воззрению». В прошлый раз в Новосибирске я объяснял его вам. В этом тексте в краткой форме лама Цонкапа объясняет, как развивать однонаправленное сосредоточение, шаматху, а также випашьяну. Когда в этом тексте лама Цонкапа говорит об объекте медитации для развития однонаправленного сосредоточения, шаматхи, то в этом тексте он представляет особые наставления, имеющие связь с тантрой. Это принятие пяти дхьяни-будд в качестве объекта медитации, или принятие трех дхьяни-будд в качестве объекта медитации, или принятие одного дхьяни-будды в качестве объекта медитации. Он говорит в этом тексте о принятии тела будды в качестве объекта медитации, о принятии речи будды в качестве объекта медитации и о принятии ума будды в качестве объекта медитации. В этих наставлениях говорится, что вначале в качестве объекта медитации примите такие-то и такие-то объекты и медитируйте пять дней. Затем спустя пять дней выберите другие объекты медитации. Если бы выбор разных объектов медитации был ошибочным, то лама Цонкапа не говорил бы такого. Вам нужно понимать, что ошибка – это, например, в течение одной сессии сначала в качестве объекта медитации вы выбираете образ Тары, пробуете, а если у вас не получается, то вы меняете его, скажем на образ Манджушри, вот так поступать неправильно.

Вернемся к теме. Вначале выбрать образ Будды в качестве объекта медитации было бы очень полезно. Наряду с таким объектом медитации, с образом Будды, также используйте ум в качестве объекта медитации, и тот и другой объект. Это также может зависеть от конкретного человека. Для кого-то может быть легче выбрать в качестве объекта медитации свой ум, это зависит от склонности. Сейчас я расскажу вам, как обнаружить объект медитации, если в качестве объекта вы принимаете ум. Если в качестве объекта медитации вы выбираете ум, и речь идет о вашем собственном уме, а не об уме Будды, то очень подробные наставления на эту тему излагаются в учении по махамудре Панчена Римпоче. Это называется махамудрой традиции Гелуг-Кагью. Если на основе этих наставлений в качестве объекта медитации вы выберете ум, то в это время вы не должны ничего визуализировать.

Если ваш объект медитации – это ум, то не должно быть никаких визуализаций. Что нам нужно сделать? Вначале необходимо подготовить свой ум. Потому что вам необходимо чувствовать настоящий момент, необходимо пребывать в настоящем моменте времени. Поэтому до непосредственно самой медитации очень важна подготовка. Это накопление очень больших заслуг, очищение большого количества негативной кармы в сочетании с очень высоким уровнем практики Гуру-йоги, и также с хорошим пониманием того, что такое вторичный ум, что такое первичный ум, и среди первичных видов ума – каковы шесть видов первичного ума, и что является ментальным сознанием. Что касается метального сознания (этого вида первичного ума), то в нем тоже существуют разные уровни: грубый, тонкий, еще тоньше и так далее, и важно знать, что это за виды сознания. Все эти моменты теоретически вам нужно знать очень точно.

Если в качестве объекта медитации вы выбираете ум, то объект медитации – это ум, поэтому нет какой-то внешней колонны, к которой нужно привязывать дикого слона своего ума. Колонна – это сам ваш ум и слон – это тоже сам ваш ум. Поэтому, что вы делаете? Веревкой внимательности вы связываете слону ноги, чтобы он не отправлялся в прошлое, не отправлялся в будущее, а пребывал в настоящем моменте времени. Поэтому старайтесь обнаружить объект медитации – это ваш ум, и пребывайте в настоящем моменте времени (что является реальностью). Прошлое уже закончилось, это закрытая глава. Будущее еще не наступило, это то, чему еще предстоит наступить, это нечто неопределенное, а настоящий момент – это реальность. Пребывайте в этом настоящем моменте.

Для этого очень важно благословение Духовного Наставника. Когда вы в качестве объекта медитации выбираете свой ум, то вам необходимо выполнить практику Гуру-йоги, а затем однонаправлено обратиться с молитвой к вашему Духовному Наставнику, в сердце которого пребывает Будда Ваджрадхара. Как я говорил вам до этого, владелец медитации – это отвращение. То есть, чтобы сделать себя владельцем медитации, вам необходимо иметь чувство отвращения к мирским объектам. Вам нужно думать, что в них нет ничего особенного, интересного, в конце концов, все эти вещи приносят какие-то новые проблемы. Если вы знаете учение по четырем благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то отвращение в уме порождается гораздо более эффективно. Если с сильным отвращением вы начнете медитировать, то ваша медитация будет очень эффективной. Почему? Если у вас нет отвращения и очень много привязанностей, желаний в отношении внешних объектов, то во время медитации очень часто будет возникать блуждание ума. Потому что блуждание ума – это когда ум устремляется к объектам желаний. Тут вы говорите: «Все, я не могу остановить свои концепции», но это так потому, что существует некий внешний фактор, который притягивает ваше сосредоточение. Если вы хорошие шахматисты, то вы скажете: «Если я устраню определенные факторы, то такие-то проблемы не возникнут». Поэтому, если вместо желания у вас будет отвращение, то в этом случае не будет существовать внешних факторов, которые отвлекали бы ваш ум. Это то, какие наставления давали подлинны мастера прошлого, и я сейчас даю вам эти объяснения, основываясь на таких наставлениях. Это не просто теоретические знания, я говорю вам, исходя из собственного опыта, я немного медитировал, и на этой основе говорю вам об этом.

Если есть отвращение, то однонаправленное сосредоточение развивается гораздо эффективнее. В этом случае вы медитируете, и у вас возникает вопрос: «А где же мое блуждание ума?» То есть, у вас нет блуждания ума, потому что нет отвлекающих факторов. Ну, а если у вас нет отвращения, то вы можете говорить своему уму: «Не уходи, не уходи, оставайся», но он все равно устремляется к этим объектам. Это подлинны наставления. Поэтому такие слова, что отвращение – это владелец медитации, имеют очень глубокий смысл.

Второе, о чем говорили махасиддхи, это то, что вера и вдохновение открывают врата к медитации. Здесь говорится о моменте, когда с помощью практики Гуру-йоги вы порождаете очень сильную веру в своего Духовного Наставника, неразделимого с Буддой Ваджрадхарой. С сильной верой, с сильным вдохновением вы будете являться не только владельцем медитации, но также и откроете двери к медитации. Когда вы откроете двери к медитации, то вы начнете думать так: «Я очень ленив, очень мало занимаюсь медитацией и не заслуживаю всех этих реализаций». Вы будете думать, что не достойны реализаций, для вас это будут чудеса. Если вы практикуете эффективно, то реализации будут к вам приходить, но вы будете думать, что не заслужили их: «Другие долго медитировали, они заслужили реализаций, а я ленивый, мало медитировал, как я мог добиться реализаций?» Но вы практиковали эффективно. Если вы думаете: «Я столько лет медитирую, но ничего не могу развить», – это знак, что вы не умеете медитировать.

С сильным вдохновением, с сильной преданностью Учителю вам необходимо визуализировать перед собой Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга. В сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга располагается Будда Ваджрадхара. Из его сердца исходит Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец вашей руки, в сердце которого располагается Будда Ваджрадхара. Это происходит в тот момент, когда вы в практике «Ламы Чопы» обратились с троекратным обращением: «Вы – Гуру, Вы – йидам, Вы – все дакини и защитники...». После этого он переходит на макушку вашей головы, опускается в сердце и пребывает у вас в сердечной чакре. Все три мира постепенно растворяются в вас. Вы представляете, как мир без форм синего цвета растворяется в верхней части вашего тела, мир форм красного цвета растворяется в средней части вашего тела, и мир желаний белого цвета растворяется в нижней части вашего тела. Снаружи не осталось ни одного объекта для блуждания, все объекты растворились в вас, растворились в сфере пустоты. Далее постепенно вы тоже растворяетесь (сверху вниз и снизу вверх) в Ламе Лобсанге Туванге Дордже Чанге.

Это очень сущностные наставления о том, как медитировать на ясный свет ума. Далее Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг тоже растворяется в своей сердечной чакре, которая представляет собой просто шарик света. Если вы можете визуализировать, то визуализируйте слог «ХУМ». Как в тантре Ямантаки, проведите постепенное растворение слога «ХУМ». На этот момент вы не чувствуете, что переживаете ясный свет, но чувствуете, что ваш ум становится все тоньше и тоньше. Здесь подумайте о том, что прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, и просто пребывайте в настоящем моменте времени. В настоящем моменте сознание является неразделимым единым целым с Дхармакаей Будды. Так вы объединяете свой ум с Дхармакаей Будды. Потому что, по сути, ваш ум и Дхармакаей Будды – это одно и то же. Это называется природой будды. Разница в том, что во временном отношении ваш ум загрязнен омрачениями. Что касается ума будды, то он не имеет временного загрязнения омрачениями. В этом разница. Но суть одна и та же.

Пребывайте в настоящем моменте вашего ясного света, который является просто ясностью и осознанностью. В этот момент не визуализируйте ясный свет, не старайтесь увидеть ясный свет, это невозможно. Вам нужно понимать, что вы можете почувствовать ясный свет, но не можете увидеть ясный свет. А как вы можете почувствовать ясный свет? Например, когда вы развиваете сильную любовь, вы можете почувствовать любовь, но не можете увидеть любовь. Если вы визуализируете свою любовь как сердце, пронзенное стрелой, то это ошибка. Ничего не визуализируйте, в махамудре говорится, что все это искусственное. Необходимо не визуализировать, а просто пребывать естественным образом в настоящем моменте вашего ума. Здесь не говорится о том, что не нужно визуализировать образ Будды, здесь речь идет о том, что когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, тогда вам не нужно ничего визуализировать.

Когда вы пребываете в настоящем моменте, просто в ясном и осознанном состоянии ума, если вы придете к этому состоянию, то просто пребывайте в этом состоянии, наблюдайте за тем, как возникают мысли, и при этом не приглашайте мысли специально, но также и не отбрасывайте их. Если вы достигнете этого уровня, то вы обнаружили объект медитации, но этого достичь непросто. Поэтому в махамудре и в дзогчене, чтобы обнаружить объект медитации, используется множество разных техник. Мастера дзен тоже используют всевозможные техники, и главная их цель – это достичь ясного осознанного состояния ума. Поэтому в традиции дзен есть традиция во время медитации бить учеников палкой по плечу. Если вы спросите у мастера дзен, в чем цель этого действия, зачем он так поступает, то в наши дни многие мастера дзен скажут: «Это просто наша традиция. Так делал наш Учитель, поэтому мы продолжаем так делать». Но это потеря сути традиции.

В наши дни в некоторых тибетских традициях также, если вы спросите: «Почему вы так поступаете?» – то вам ответят: «Наш мастер так поступал, и мы тоже продолжаем так поступать, это просто наша традиция». В этом случае это потеря сути, они не знают механизма. Например, если также спросить: «Почему вы визуализируете Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга, как он перемещается на макушку, опускается в сердечную чакру, далее растворяется, зачем вы все это делаете?» Если вы ответите, что так поступает ваш Учитель, и поэтому вы тоже так поступаете, в этом случае вы тоже теряете суть этой традиции. В практиках махамудры и дзогчена есть традиция произносить звук «ПХЭ». Если вы спросите: «Зачем во время медитации вы произносите “ПХЭ”? Кого вы хотите напугать, зачем вы так делаете?» – и вы отвечаете, что такова наша традиция, это означает, что и тибетский буддизм тоже деградирует. То есть люди не выполняют практики искренние, а просто читают тексты и следуют этим наставлениям.

Теперь я объясню вам механизм. Это не мои объяснения, это объяснения, которые я получил от Его Святейшества Далай-ламы. Здесь, чему бы я вас ни учил, это учение, которое я получал от Его Святейшества Далай-ламы очень-очень длительное время. Также я читал множество текстов по дзогчену и махамудре. Дзен я не изучал, но, может быть, я знаю, что механизмы одинаковы, разницы нет. Его Святейшество Далай-лама говорит, что главный смысл, главная причина, по которой мастера дзен бьют учеников палкой по плечу, состоит в следующем. Это очень похоже на то, как во время медитации на махамудру и дзогчен среди практики ученики произносят «ПХЭ». Но если вы не будете знать механизма, то будет опасность, что во время медитации вы все время будете произносить «ПХЭ», «ПХЭ», но это будет бесполезно. В этом отношении Его Святейшество приводит следующую аналогию. Наш ум подобен океану. В настоящий момент этот океан ума взволнован, неспокоен, поскольку в нем очень много волн концептуальных мыслей. У вас так много концепций, они возникают от телевизора, от радио, от интернета. Концепции – как ветер, который делает волны больше. В этом случае очень трудно увидеть настоящий океан ума, вы можете увидеть только поверхность океана. Чтобы достичь первичного ума, просто ясного и осознанного состояния ума, хотя это еще не ясный свет (ясный свет – это когда вы делаете свой ум все тоньше и тоньше, это самое тонкое состояние), вначале вам нужно прийти просто к состоянию первичного ума, к простой ясности и осознанности. Это просто ясное осознанное состояние ума. Что касается достижения этого состояния, то пока есть большое количество волн, вы не можете туда добраться.

Поэтому, пока есть большое количество волн, что вы можете сделать, чтобы увидеть настоящий океан? В том случае, если лодка рассечет океан, когда лодка разрешила океан, то одна волна уже прошла, а новая волна еще не пришла ей на смену, – в этот момент вы сможете увидеть океан глубже. Это первичное просто ясное и осознанное состояние ума. Пока практик не может свести свой ум к состоянию первичного ума, ясности и

осознанности, мастер бьет его по плечу, и это подобно тому, как лодка рассекает поверхность океана, в этот момент у практика появляется шанс достичь состояния первичного ума, ясного осознанного состояния. Такое может выполнять только опытный мастер, который по-настоящему обладает ясновидением и понимает, что его ученик никак не может прийти к состоянию ясного света, и тогда он бьет его палкой по плечу, чтобы тот пришел к ясному свету. Иначе удар может принести вред. Например, в акупунктуре, если вы знаете точки, куда необходимо втыкать иглы, то это может быть очень полезным, но если у вас нет системы, и вы втыкаете иглы куда попало, то это может быть очень вредно.

В традиции махамудры и дзогчена звук «ПХЭ» произносят сами практики, это делает не мастер. Наставник вам говорит, что когда вы стараетесь сосредоточиться и пребывать на ясном, осознанном состоянии ума после визуализации всех растворов и объединения ума с умом Будды Ваджрадхары, в этот момент вы можете проделать все эти техники. Но все равно вам будет очень трудно пребывать в ясном свете, и даже в ясном и осознанном состоянии ума у вас будет возникать множество концепций. Тогда вам нужно использовать эту технику, произнести «ПХЭ». Когда вы произносите «ПХЭ», в этот момент это подобно тому, как лодка рассекает поверхность океана. В этот момент волна прошлых концепций уже ушла, а волна новых концепций еще не пришла ей на смену. В этот момент появляется шанс увидеть ясный свет, но это не настоящий ясный свет, а просто ясное и осознанное состояние ума, первичный ум. Это первичный ум, но он грубый, он должен стать еще и еще тоньше.

Вам необходимо знать разницу между первичным умом и вторичным умом. Если вы пребываете в первичном уме, то даже если он грубый, в нем нет концепций. Определение первичного ума, определение вторичного ума очень важны, если вы хотите медитировать на махамудру и дзогчен. В отношении первичных видов ума, их всего шесть, и вам нужно очень точно знать их определения. В отношении такого вида первичного ума как ментальное сознание, оно тоже бывает грубое, тонкое и наитончайшее, их определения вам тоже очень важно знать. Самый тонкий, наитончайший ум – это ясный свет. Наитончайший ум ясный свет называется природой будды, он всегда существовал с безначальных времен и также продолжит существовать вплоть до достижения состояния будды. Это то, что в буддизме называют природой будды, именно этот наитончайший ум ясный свет в будущем трансформируется в Дхармакаю Будды, это произойдет не с грубым умом.

Вначале вам необходимо знать определение ума. Как говорил Панчен-лама, он объясняет это очень просто, ум – это объект, который по форме – не имеет формы, по функции – он познает, способен к познанию. В уме нет ничего материального, но он познает. Никто не видит этого сознания, но сознание все видит и познает. Если мы думаем, что если мы чего-то не видим, то этого не существует, то это очень противоречивое утверждение. Большинство из нас не видело электронов, протонов, нейтронов, субатомных частиц, но они существуют. Их нельзя увидеть грубо своими глазами, но через микроскоп, через какие-то средства вы можете увидеть их. Некоторые феномены вы не можете увидеть, но можете познать. Например, отсутствие рогов на вашей голове – это феномен. Вы его не видите, но можете познать. Если видимый объект вы не видите, то это означает, что он не существует, поэтому вы говорите, что отсутствие рогов на вашей голове – это феномен. Это феномен отрицания. Ум не является феноменом отрицания, это феномен утверждения, но он не является объектом зрительного сознания, это объект ментального сознания. Ментальное сознание, которое развило шаматху, высокий уровень однонаправленного сосредоточения, может видеть другое ментальное сознание и понять, о чем думает другой человек. Итак, по функции ум познающий. Третье, по природе это просто ясное осознанное состояние. Простая ясность. Природа ума любого существа по природе не загрязнена, она чиста от омрачений. Так же как с водой, какой бы грязной она ни была, по природе она не является



грязной, она чистая, поскольку грязь не присутствует в природе воды. Если вы используете особое устройство, то даже из очень грязной воды сможете устранить грязь и сделать ее очень чистой водой. Почему? Потому что, сколько бы в ней ни было грязи, она не присутствует в природе воды, она временна, поэтому вы можете устранить ее и сделать воду совершенно чистой.

В чем разница между первичным умом и вторичным умом? И тот и другой обладают этими характеристиками. По форме они бесформенны. По функции способны к познанию. По природе это ясность и чистота. Тогда в чем же разница между первичным умом и вторичным умом? Разница во второй характеристике, в функции познания. Первичное сознание познает объект в целом. Вторичный ум, вторичное сознание познает специфические особенности объекта. О чем идет речь? Например, если маленький ребенок смотрит на картину, он увидит просто изображение Будды. Потому что у него нет большого количества вторичных видов сознания, есть просто первичный ум, который просто видит Будду. Это один из примеров, который приводится в учении по махамудре, где говорится: «Медитируйте так же, как ребенок смотрит на картину». Это означает – старайтесь пребывать в первичном состоянии ума. Это просто общее представление об объекте, как ребенок смотрит на картину.

Когда вторичный ум познает объект, как он это делает? Вам нужно понимать, что вторичные виды ума никогда не познают объект в целом, они познают специфические характеристики объекта. Проверьте это. Тогда вы увидите, что это действительно правда, что первичный ум познает объект в целом, а вторичные виды ума познают специфические особенности объекта. Проведите эксперимент, исследуйте, это называется «наука об уме». В ней ничего не придумано, приводятся только факты. Что познают вторичные виды сознания? Например, когда взрослые люди смотрят на картину, то исследуйте, что происходит. Вначале работает их первичный ум. Когда вы смотрите на любой объект, в первую очередь появляется первичный ум, который в целом познает этот объект: Андрей, Наташа, Света или Дима – в общем. Это первичный ум. Затем возникает вторичный ум. Вторичный ум говорит: «Красивая картина, дорогая картина, кто ее написал? Если я заполучу эту картину и продам, то, наверное, получу много денег. Как же мне раздобыть эту картину? Когда они здесь закрывают двери, кто здесь охранник, когда охранник заснет?» У вас много таких мыслей, нечто подобное вы видели в кино, все это называется вторичным умом. Если вы видите Андрея, то сначала вы узнаете Андрея. Потом думаете: «Андрей уфимец, не москвич, раньше он мне не улыбался, сегодня он надел некрасивую одежду», – много вот таких концепций. Если вы привязаны к нему, то сначала узнаете Андрея, потом думаете о том, какое у него прекрасное лицо, как он красиво одет, где он купил такие красивые вещи. Вы теряетесь в концепциях, и тогда вы либо привязываетесь, либо возникает гнев.

Но я не говорю о том, что все вторичные мысли плохие. Итак, вначале вы думаете: «Это Андрей». Если вы знаете философию, то затем вы скажете: «Андрей непостоянен и разрушается каждый миг. Под властью омрачений по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения с безначальных времен и до сих пор он вращается в сансаре. Как жалко, пусть он освободится от сансары!» Такая концепция – это позитивная концепция. Что сделает эта концепция? Эта концепция сделает ваш ум более здоровым, породит любовь, сострадание, противоядие от привязанности. Поэтому в буддизме говорится, что не все концепции плохие, а вот ненормальные, нездоровые концепции вам нужно уменьшить.

Например, вы знаете, что в нашем теле живет множество видов разных бактерий, какие-то из них полезные, а какие-то вредные, вы не можете взять и устранить все бактерии, это

будет опасно. Например, если вы поймете, что один вид бактерий опасен, что это вредные бактерии, и поэтому устранили все бактерии из своего тела, то это может быть очень вредно. Также это относится к концепциям, если вы поймете, что какой-то вид концепций – это плохие концепции и на этой основе скажете, что плохими являются все концепции, то это неправильно, это медитация Хэшана, которую строго опроверг Камалашила, когда пришел в Тибет.

Сейчас вернемся к теме. Теперь вы знаете разницу между первичным умом и вторичным умом: один познает объект в целом, а другой познает его специфические особенности. И здесь вы не говорите, что вторичный ум – это плохо. Среди вторичных видов ума говорится об одиннадцати позитивных состояниях ума, о пяти вездесущих вторичных видах ума, их вы не можете устранить, они присутствуют всегда. Вы можете устранить шесть коренных омрачений и двадцать вторичных омрачений, их вы можете устранить. Это значит, что среди пятидесяти двух ментальных факторов вы можете устранить двадцать шесть омраченных ментальных факторов, а все остальные вам необходимы, вам нужно сделать их сильнее.

Есть шесть видов первичного ума. Это зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое, осязательное и ментальное сознание. Среди этих шести главное – это ментальное сознание. Все остальные: обонятельное, вкусовое и так далее, эти виды первичного ума связаны с ментальным сознанием. Ментальное первичное сознание также имеет четыре уровня: грубое, тонкое, более тонкое и наитончайшее. В медитации вы можете почувствовать, как сознание становится все более и более тонким. Когда вы приходите к наитончайшему состоянию ума, вы можете пребывать в этом наитончайшем состоянии ума, и это называется переживанием ясного света. Но это совсем нелегко.

Как в отношении элементарных частиц, чтобы прийти к извлечению атомной или ядерной энергии, надо понимать, что это непросто и необходимо использовать множество разных методик. Если вы не сможете, как полагается, контролировать эту энергию, то будет опасность больших разрушений. Недавно в Японии поднимался вопрос о том, следует ли использовать атомную энергию или нет, потому что, если ее не контролировать, как полагается, она может быть очень опасна. С одной стороны все японцы знают, что это прекрасно, там огромное количество энергии. С другой стороны они знают, что если будут ошибки в эксплуатации, то может возникнуть опасность. Точно также использование наитончайшего ума ясного света может дать вам невероятно большие преимущества, но если вы не знаете, как правильно свести свой ум к ясному свету, то в этом может заключаться большая опасность.

Однажды лама Цонкапа и один мастер традиции Ньингма, которые оба имели прямое видение божества Ваджрапани, держателя тантры, задали ему вопрос о том, какова медитация на ясный свет: «Она очень популярна, можете ли вы нам дать определенные сведения о медитации на ясный свет?» Что на это сказал Ваджрапани? Ваджрапани сказал: «Если я передам наставления по медитации на ясный свет каким-то людям, которые не имеют правильной подготовки к этому, то в первую очередь эти наставления не попадут им в рот, потому что они не способны понять их. Это означает, что они не попадут им в рот. Они услышат что-то абстрактное. Но даже если эти наставления попадут им в рот, то они не смогут проглотить их, и это означает, что даже если они, в общем, грубо поймут их, то не смогут практиковать, применять на практике. Это означает, что даже если эти наставления попадут им в рот, то они не смогут их проглотить. Но даже если они их проглотят, их вырвет. Это означает, что даже если они займутся этой практикой, эта практика не будет для них эффективна, произойдет отторжение».

Ваджрапани дал наставления ламе Цонкапе и ньингмапинскому мастеру о том, как медитировать на ясный свет, устраняя ошибки поведения, воззрения и медитации. Он объяснил эту тему с точки зрения ошибок поведения, ошибок воззрения и ошибок медитации. Он объяснил эту тему с точки зрения ошибок, которые возникают, когда большинство людей занимается медитацией на ясный свет, какие у них возникают ошибки поведения, воззрения и медитации. Объясняя ошибки, он объяснил, как медитировать на ясный свет. Если вы медитируете на махамудру или дзогчен, то в настоящий момент для вас это, наверное, остается просто как отпечатки, но настоящая практика ясного света очень трудна.

В традиции махамудры говорится о четырех йогах, это тоже очень важно понимать. Первая называется йога однонаправленного. Вторая называется йога не концептуального. Третья йога одного вкуса. Четвертая – это йога не медитации. Здесь важный момент, что когда вы развиваете шаматху, то вы используете первую йогу. Вы не используете вторую, третью и так далее, они очень сложные, я даже не смогу их вам объяснить, это очень тонкие вещи. Это самый тонкий уровень ума. Первая йога называется йогой однонаправленной концентрации. В первой йоге объясняется, каким образом, приняв в качестве объекта медитации наитончайший ум, развить шаматху. В прошлый раз я давал вам эти объяснения, когда рассматривал тему махамудры.

В первой йоге вы выбираете в качестве объекта медитации наитончайший ум, просто ясное осознанное состояние ума, и вы пребываете в ясном осознанном состоянии. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте. Не отвергайте концепции, но и не следуйте за ними. Просто пребывайте в естественном состоянии. Когда возникают мысли, не отвергайте их, не отбрасывайте. Это подобно тому, как вы находитесь в океане и видите, как мимо проплывает рыба, вы смотрите, откуда она пришла и куда она исчезает. Вы просто распознаете концепцию как концепцию, и тогда концепция исчезает. Это искусная методика для того, чтобы освободиться от концепций, просто распознавая концепции, не отвергая и не следуя за ними. Это называется освобождением от концепций посредством их распознавания.

Второе называется освобождением от концепций без причинения вреда и без помощи. Это объясняется в текстах по дзогчену. Как, например, змея заползает в сеть и сама же выползает из сети. Сама пришла и сама ушла. Также и концепции не вредят вам и не помогают. Например, если вы последуете за концепциями, так они навредят вам. Но если это позитивные концепции, и вы последуете за ними, то какую-то пользу вы можете получить от этого. Вы можете получить определенную пользу, но если вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то это будет препятствием. Поэтому во время развития однонаправленного сосредоточения не допускайте даже позитивных мыслей, пребывайте просто в естественном состоянии ума. Поэтому здесь нет противоречий. Позитивные мысли – это очень хорошо, но в этот момент вам необходимо пребывать в естественном нейтральном состоянии ума, без какой-либо примеси концепций. Концепция как змея заползает и затем сама же высвобождается, уползает без причинения вреда и также не помогает.

В медитации по махамудре объясняется шесть примеров, шесть аналогий, на основе которых вам нужно медитировать. Мастера махамудры говорят: «Медитируйте, как ребенок смотрит на картину». Это просто лишь общий образ. В этот момент вам нужно быть подобными ребенку, не должно быть никаких концепций, вы просто смотрите на картину, работает только первичное состояние ума. Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, вы пребываете в настоящем моменте времени, но это очень активное текущее состояние ума. Как только возникает какая-то мысль, взгляните на нее как ребенок,

смотрящий на картину, и в следующий же миг мысль исчезнет, поскольку природа концептуальных мыслей – непостоянство. Даже если вы скажете: «Пожалуйста, не уходи», но все равно она не останется, она уйдет. Как вы поступаете? Когда возникают концептуальные мысли, хотя они непостоянны, все время меняются, но у вас продолжается визуализация. Это происходит, потому что вы следуете за своими концепциями, это продолжение, это все время новые и новые концепции и визуализации, а старой визуализации нет, она давно ушла.

Также говорится, что нужно медитировать подобно тому, как птица летит в небе, не оставляя следа.