

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, очень важно в первую очередь породить правильную мотивацию. Это очень важно и для вас и для меня. Если мы породим правильную мотивацию, то эти два часа получения учения сами станут духовной практикой, практикой Дхармы. Может быть, это будет самой мощной практикой из всех, что вы делали до этого. Причина этого следующая. Будда говорил: «Если один человек практикует щедрость в течение кальпы, а второй человек получает учение по “Праджняпарамите” несколько мгновений, то второй человек накопит больше заслуг». Будда говорил, что практиковать щедрость очень хорошо, но с помощью одной лишь практики щедрости вы не сможете подсесть сансару под корень, отсечь ее корень – неведение. Когда вы получаете учение по «Праджняпарамите», вместе с этим вы обретаете определенный уровень мудрости, и однажды благодаря такой мудрости вы сможете отсечь корень сансары. Поэтому для начинающего самая эффективная практика – с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ получать учение, это очень эффективно для вас.

Все время сохраняйте эту мотивацию и удерживайте цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это должна быть ваша главная цель. Потому что если вы исследуете все свои другие цели, то, в конце концов, увидите, что они приносят какие-то другие проблемы. В человеческой жизни, если ваша цель неправильная, ошибочная, то она может создать для вас очень много проблем. Если же вы поставите перед собой правильную цель, то она может принести вам очень много пользы, преимуществ, и помнить об этом очень важно. Поэтому, что бы вы в жизни ни делали, ставьте перед собой очень хорошие цели, это очень важно. Кроме того, ваша цель должна быть самой высокой. В буддийской философии говорится, что перед собой нужно ставить наивысшие цели, но готовиться нужно к худшему, это важный момент. Мы, люди, не ставим перед собой хороших, высоких целей, и одновременно с этим также не готовимся к худшему, думаем, что все пройдет хорошо, удачно – это ошибочная стратегия.

Теперь, что касается учения. Я объяснял вам, каким образом обнаружить объект медитации, как установить ум на объекте медитации. В том случае, когда вы принимаете в качестве объекта медитации образ Будды, как вы находите его, как устанавливаете на нем ум. Также, когда в качестве объекта медитации вы выбираете ум, как обнаружить такой объект и как на нем установить свой ум. После обнаружения объекта медитации очень важно развивать внимательность. Когда вы развиваете внимательность, существуют препятствия, и здесь мы говорим о третьей ошибке медитации. Первая ошибка медитации – это лень, я о ней уже говорил. Вторая ошибка – это забывание объекта медитации. Когда вы развиваете внимательность, то эта ошибка медитации – забывание объекта медитации становится все слабее и слабее. После того, как вы обнаружили объект медитации и установили на нем свой ум, возникает третья ошибка. Здесь вам необходимо распознать третью ошибку медитации, чтобы развиваться далее все выше и выше. Вам нужно понимать, что третья ошибка медитации – это главная ошибка при развитии шаматхи. Из-за третьей ошибки медитации мы не можем длительное время пребывать сосредоточенными на объекте. Нам необходимо знать, какова третья ошибка медитации, какое от нее существует противоядие и как его применять. Это то, чем вам необходимо заниматься во время медитации. Медитация и развитие шаматхи – это не когда вы просто сели в строгую позу, закрыли окна и двери и сидите, ничего не делаете. Медитация – это очень активная работа вашего ума. Само по себе это исцеление болезней ума, устранение ошибок ума. Это устранение очень грубых изъянов ума. Далее постепенно вы сможете устранять все более и более тонкие изъяны и, в конце концов, сделать свой ум безупречным. Поэтому очень важно знать, какова третья ошибка медитации. Нужно знать не просто на словах, а на своем опыте распознать эту ошибку, чтобы во время медитации, когда она возникает, вы бы точно понимали, что это такая-то и такая ошибка. Это не должно быть таким, как мое понимание науки, в частности, в вопросах о том, что такое электрон, протон и нейтрон. В целом слова об этом я слышал, но в уме у

меня нет очень ясного представления, ясного образа того, что это за частицы. Это абстрактные вещи, описанные красивыми словами. Но нет понимания того, как это происходит. Поэтому, что касается ошибок медитации, очень важно знать точные определения, и тогда вы сможете построить образ в своем уме. Тогда во время медитации, стоит только возникнуть блужданию ума, и вы сразу же поймете, что это блуждание, распознаете его. С притупленностью ума сложнее, но также, когда будет возникать притупленность, вы сможете понять, что это притупленность.

Третья ошибка медитации – это блуждание ума и притупленность ума. Определение блуждания ума – это когда под влиянием привязанности ваш ум отвлекается от объекта медитации и устремляется к объекту привязанности. Это главное блуждание ума. Когда ваш ум во время медитации отвлекается на какую-то положительную тему, то это уже не является блужданием ума, но все равно это помеха вашей медитации, она не позволяет вам пребывать на одном объекте, отвлекает вас. В этом случае, если вы просто скажете себе: «Я не буду отвлекаться от объекта медитации», – таким образом, вы легко избавитесь от этого недостатка. Что касается блуждания ума, то его устранить трудно. Потому что главный фактор для него – это объект привязанности, который находится вне вашего ума. Ваш ум думает, что этот объект – источник счастья, не понимает, что это природа страдания, что этот объект непостоянен и разрушается каждый миг, и также, что это уродство, а не красота. Также ваш ум не понимает его пустоты от самобытия, считает этот объект самосущим. Поэтому еще до того, как вы приступите к медитации, вам нужно развить в своем уме определенную убежденность в том, что не существует ни одного внешнего объекта, который подарил бы вам настоящее счастье. Вам нужно развить убежденность в том, что до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страдания, и тогда ваш ум не захочет отвлекаться, блуждать где-то снаружи, он отдохнет. Если вы понимаете их абсолютную природу, то, что они не существуют такими, какими являются вам, что они пусты от самобытия, и я сам, тот, кто медитирует, также пуст от самобытия, тогда вы по-настоящему отдохнете в абсолютной природе своего ума. Для такого человека медитация будет по-настоящему очень хорошим отдыхом для ума. Поэтому лама Цонкапа в «Ламриме» говорит, что самое лучшее профилактическое средство для устранения блуждания ума – это понимание относительной природы объектов и их абсолютной природы. Если вы проводите такую аналитическую медитацию и развиваете убежденность, тем самым вы устраняете факторы блуждания ума. И в силу этого во время вашей медитации ваш ум не будет блуждать. Это очень эффективный способ устранения блуждания ума. А если блуждание ума у вас уже возникло, и тогда вы начинаете применять противоядие, то это тоже можно сделать, но это не будет так эффективно. Вам нужно понимать, что аналитические медитации на темы «Ламрима» перед развитием шаматхи – это очень-очень хороший способ профилактического устранения блуждания ума и притупленности ума.

Мой Духовный Наставник говорил, что все темы по развитию отречения, по непостоянству, по пустоте, – это очень хорошее средство устранения факторов блуждания ума. Такие темы, как прибежище, достоинства Будды (те качества, которые вы сами хотели бы развить), преимущества развития бодхичитты, преимущества состояния будды, преимущества развития шаматхи – это все профилактические способы устранения притупленности ума. Это очень важные моменты, и перед медитацией вам нужно так готовить себя. Исходя из собственного маленького опыта, я могу сказать, что когда я медитирую без применения профилактики, то во время медитации очень трудно применять противоядия от блуждания ума, и медитация проходит не очень эффективно. Но если перед тем, как приступить к развитию сосредоточения, я провожу аналитические медитации в краткой форме на тему отречения, непостоянства, пустоты, развития бодхичитты, стремления достичь состояния будды на благо всех живых существ; если после этого я приступаю к медитации, то даже удивляюсь, как же так происходит, что блуждание ума не возникает.

Итак, блуждание ума. Какова разница между грубым блужданием ума и тонким блужданием? Знать это очень важно. Когда возникает грубое блуждание ума, то объект блуждания – это объект привязанности. Когда из-за объекта привязанности вы полностью устремляетесь к этому объекту и полностью теряете объект медитации, это называется грубым блужданием. Вначале грубое блуждание – это одно из самых худших препятствий. Если люди его не замечают, то теряют очень много времени на какие-то другие объекты, и при этом думают, что медитируют. Они фантазируют, и начинается сансарическое кино. Тонкое блуждание ума – это когда из-за объекта привязанности ваш ум немного направляется в сторону этого объекта, но при этом не теряет полностью объекта медитации. В этот момент есть опасность, что у вас появится мысль: «Я не теряю полностью своего объекта медитации, а если немного отклоняюсь к объекту привязанности, то ничего страшного», но это будет большой ошибкой. Это похоже на то, что вы работаете на компьютере и тихонько слушаете музыку, немного смотрите по сторонам, но все равно работаете. Это ошибка. Если вы хотите развиваться, то сосредоточение должно быть однонаправленным. Если вы будете так блуждать туда-сюда, даже если это небольшое блуждание, вы все равно никогда не разовьетесь, так и будете оставаться на этом уровне.

Определение блуждания ума следующее: если под влиянием объекта привязанности ваш ум отклоняется к нему и при этом полностью теряет объект медитации, то это грубое блуждание ума, а если не теряет объекта медитации, то это тонкое блуждание.

Притупленность ума – это нечеткость, неясность объекта медитации. Вначале появляется притупленность ума, и объект становится нечетким. Затем постепенно из-за притупленности вы засыпаете. Притупленность ума возникает, если у вас нет особого интереса в жизни. Когда в жизни нет интересов, вы становитесь ленивым. Из-за лени возникает притупленность ума, и ум начинает функционировать очень плохо. Притупленность – это плохое функционирование ума. Когда в уме нет инициативы, интереса, он расслабляется, и в это время мозг, наверное, тоже начинает плохо работать. Может быть, мозг в это время постепенно выключается из-за притупленности ума. Поэтому мы иногда говорим: «Включи свои мозги».

В чем разница между грубой притупленностью ума и тонкой притупленностью? Знать эту разницу тоже очень важно. Грубая притупленность – это когда ясность полностью отсутствует. Тонкая притупленность – это когда есть определенная ясность ума, и вы можете подумать: «О, мой ум воспринимает все ясно», но при этом нет высокой интенсивности ясности. В этом случае это тонкая притупленность ума. Здесь вам необходимо понять, какой уровень интенсивности ясности вам необходим. Как вы можете это понять? Например, вы дома вкручиваете лампочку мощностью 100 Вт, включаете ее и смотрите интенсивность ее яркости. Если затем на ее место вы вкрутите лампочку мощностью 70 Вт и включите свет, то увидите, что хотя вокруг светло, но все равно отсутствует интенсивность яркости. Но если вы не вкрутите лампочку на 100 Вт, то никогда не поймете, что у лампочки на 70 Вт интенсивность яркости не очень высокая. Вы будете думать, что она горит очень ярко. Основное время вы проводите во тьме, поэтому, когда включаете лампочку на 70 Вт, вам кажется, что стало очень светло и ясно, но в действительности это все еще не полная ясность. Там есть тонкая притупленность ума.

Вам здесь необходимо иметь собственный опыт. Посмотрите, какова ясность, когда в вашем уме очень высока интенсивность, есть тонус, то есть когда вы медитируете с очень большим интересом к развитию шаматхи, с хорошим пониманием достоинств шаматхи. У вас должен быть высокий интерес к развитию шаматхи. Думайте так, что после развития шаматхи, когда вы реализуете отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, тем самым вы

сможете избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь благой потенциал, на самом деле сможете стать источником счастья для всех живых существ, как же это будет здорово! В миллиардах вселенных вы сможете эманировать миллиарды и миллиарды своих тел и спонтанно приносить благо всем живым существам, которые там пребывают, которые обладают кармической связью с вами. С множеством живых существ у вас есть особая кармическая связь, поэтому, если вы станете буддой на один миг раньше, то сможете помочь этим существам с особой кармической связью. Иногда вы думаете: зачем вам нужно становиться буддой, ведь уже есть много будд. Но у вас особая кармическая связь со многими живыми существами, которым вы можете помочь больше. Когда с таким высоким интересом вы удерживаете объект медитации, то вам нужно понять, что в этот момент интенсивность ясности объекта медитации очень высокая, и в будущем вам нужно сравнивать ваше состояние с этой интенсивностью. Тогда вы поймете, что если интенсивность немного ниже, то это тонкая притупленность ума.

Мой Духовный Наставник говорил, что тем, кто медитирует, необходим блестящий ум. Острый, сбалансированный ум, не слишком эмоциональный, который не сильно плачет в результате аналитических медитаций. Внутри чувства есть, но не слишком много эмоций. Без эмоций тоже нельзя, но все должно быть сбалансировано. Также этому человеку необходимо иметь очень высокое видение, смотреть вперед на кальпы и кальпы, нам необходимо такое видение. Тогда такой человек сможет достичь реализаций. Если нет особых знаний Дхармы, нет высокого видения, если просто кто-то сказал, что медитировать хорошо и поэтому вы приступаете к медитации, относитесь к этому как к тусовке, то это пустая трата времени.

Я дал вам определение блуждания и притупленности ума, грубых и тонких форм, в своей медитации постарайтесь распознать их. Во время медитации, когда возникает тонкое блуждание или тонкая притупленность, особенно тонкая притупленность, старайтесь их распознать. Когда таких ошибок медитации нет, продолжайте свою медитацию, медитируйте долгое время. Как только возникает притупленность или блуждание ума, вам нужно сразу же применить от них противоядие, иначе пребывание на объекте медитации с тонким блужданием ума или с тонкой притупленностью не позволит вам развиваться дальше. Если возникает грубое блуждание ума, то это вообще перестает быть медитацией, поскольку вы потеряли объект медитации.

Что касается противоядия от блуждания и притупленности ума, то, как говорит лама Цонкапа в «Ламриме», это бдительность. В действительности бдительность – это не прямое противоядие от блуждания и притупленности ума. Почему тогда в «Ламриме» лама Цонкапа говорит, что именно бдительность – это противоядие от блуждания и притупленности ума? Причина состоит в том, что если у вас нет бдительности, то вы не распознаете блуждание или притупленность ума. Благодаря бдительности вы начинаете понимать, что возникло блуждание или притупленность ума. Если возникло блуждание ума, то есть специфические, особые противоядия от блуждания ума. А если возникла притупленность ума, то есть свои противоядия и от притупленности ума. Существуют прямые противоядия, но прямые противоядия могут быть полезными, только если есть бдительность, поэтому бдительность очень важна. Поэтому бдительность – это противоядие от блуждания и притупленности ума. Вам нужно понимать, что это противоядие, но не прямое противоядие. Благодаря бдительности вы применяете специальные противоядия от блуждания ума или специальные противоядия от притупленности ума, и устраняете их из ума.

Когда с помощью бдительности вы обнаружили, что в вашей медитации возникло блуждание ума, как в этот момент применить противоядие? Сейчас я объясню это вам. В первую очередь мне нужно объяснить вам, что такое бдительность. Как развить

бдительность, что такое бдительность, – это важнее, чем знать, как применять противоядия. Потому что, даже если вы будете знать, как применить противоядие, но при этом у вас очень слабая бдительность, то вы просто не заметите ошибок. Бдительность очень похожа на будильник, который будит вас рано по утрам. Если этот будильник не разбудит вас рано утром в необходимое время, то все ваши планы пойдут насмарку, вы пропустите свой самолет, опоздаете на него. Поэтому бдительность очень важна, она подобна будильнику, который будит вас в подходящее время.

Лама Цонкапа, Канчен Еше Гьялцен и многие другие мастера говорили о бдительности следующее: внимательность подобна солнцу, а бдительность – это как лучи, исходящие от солнца. Когда сильна внимательность, то в этом случае лучи, исходящие от солнца, то есть бдительность, тоже естественным образом будет сильной. Следующий момент, бдительность – это вторичный ум. Во время медитации ваш основной ум сосредоточен на объекте. Бдительность – это вторичный вид ума, ментальный фактор, который следит за тем, какова ваша медитация, возникли блуждание или притупленность или не возникли. Тонкий вторичный ум не мешает вашей медитации, поскольку не устремляется к объекту привязанности, он просто следит за вашей медитацией и за тем, возникло блуждание ума или нет, возникла притупленность или нет. Когда вы развиваете бдительность, вам не нужно полностью теряться в объекте медитации, вам небольшой частью своего ума необходимо следить за вашей концентрацией и проверять, возникают притупленность и блуждание или не возникают.

Например, когда вы выступаете с речью, некоторые люди говорят все, что приходит им на ум. Что попало, все говорят. Бдительность – это когда вы выступаете с речью и при этом следите таким образом – вы думаете: «Мне не нужно говорить то, что людям неинтересно, они не должны заснуть, им не должно стать скучно, также я не должен повторяться», – так вы следите. Не нужно говорить чего-то такого, что просто как-то их захватит, возбудит, но будет непрактично. Поэтому нужно говорить что-то, что будет полезно, интересно и также практично для них. Когда вы, таким образом, выступаете, то ваш ум, часть ума постоянно следит за вашей речью, и день ото дня ваша речь становится все лучше и лучше. Это то, каким образом с помощью бдительности развивать свои ораторские способности. Позже, благодаря такой тренировке, человек уже способен выступать просто с безупречной речью.

Точно также, если вы медитируете с бдительностью, то позже ваша концентрация станет безупречной. Поэтому перед тем как приступить к медитации, вы вырабатываете сильную решимость, что как только возникнет блуждание и притупленность ума, я их определю, распознаю и обязательно применю противоядие от них. Если у вас есть такая решимость, то позже, когда будут возникать блуждание или притупленность ума, ваша бдительность автоматически будет распознавать их. Например, если перед сном вы порождаете очень сильную решимость, что завтра утром встанете в пять тридцать утра: «Завтра утром у меня есть очень важное дело, я обязательно должен проснуться в пять тридцать», то даже если вы не заведете будильник, вы все равно проснетесь в это время, такое может произойти. У меня несколько раз так было, даже во сне я видел, что на часах пять тридцать, и когда я смотрел на часы, там было пять тридцать. Это как ясновидение, но это не ясновидение. Ум так устроен, что когда вы решаете, что встанете в пять тридцать, вы сможете встать. Это очень интересно, если вы развиваете решимость, то я не знаю точно, каков здесь механизм, но такое происходит.

Поэтому перед медитацией вам необходима очень сильная решимость: «Я буду медитировать очень чисто, и если будут возникать блуждание и притупленность ума, я сразу же буду распознавать их и применять от них противоядие, и не позволю своему уму оставаться в загрязненном состоянии». Таким образом, вырабатывается бдительность.

Возникает вопрос: когда в медитации возникает блуждание ума, и ваша бдительность распознает, что возникло блуждание, как применить противоядие в это время? На этот счет лама Цонкапа в «Ламриме» говорит следующее. Учение, которое изложил лама Цонкапа, это не придуманное им учение, все оно основано на сутрах. В сутрах во множестве разных ситуаций Будда передавал учение о том, как развивать внимательность, как применять противоядия от блуждания и притупленности ума. Большинство из этих наставлений Будда Майтрея собрал вместе в труде «Абхисамаяаланкара». Лама Цонкапа, основываясь на тексте «Абхисамаяаланкара», а также на многих других учениях великих махасиддхов Индии, в «Ламриме» объяснил, каким образом развивать бдительность и применять противоядия.

Как только возникает блуждание ума, как говорит лама Цонкапа, первое ваше противоядие – необходимо немного ослабить удержание объекта медитации. Одна из причин, по которой может возникнуть блуждание ума, может состоять в том, что вы слишком крепко удерживаете объект медитации. Но вообще у блуждания есть множество причин. Поэтому, если вы, немного ослабите удержание объекта медитации, то и блуждание ума тоже ослабнет. Но если вы расслабите слишком сильно, то вместо блуждания ума возникнет притупленность, и это тоже будет нехорошо. Нужно лишь немного ослабить удержание. Приводится такой пример. Когда вы держите в руке сырое яйцо, если вы слишком сильно его сжимаете, то есть опасность, что вы раздавите его, а если расслабите руку слишком сильно, то есть опасность, что вы выроните яйцо. Объект медитации вам необходимо удерживать подобно такому яйцу, так, чтобы удержание снаружи было достаточно прочным, но внутри довольно мягким, чтобы не раздавить яйцо. То есть, если кто-то попытается украсть у вас яйцо, выхватить из вашей руки, то вы напрягаете свои пальцы так, чтобы он не смог разжать вашу хватку, но с другой стороны вы не сжимаете руку слишком сильно, чтобы не раздавить яйцо. Первая стратегическая ошибка – когда вы медитируете, то наверняка вы будете слишком крепко держать объект медитации, и из-за этого будет возникать блуждание ума. Вам необходимо сохранять интенсивность и высокий интерес, но одновременно с этим также быть немного расслабленным. Например, как вы играете в компьютерные игры, вы очень осторожны, но немного расслаблены, и тогда вы проходите на следующий уровень. Здесь тоже механизм очень похожий.

Второе противоядие – объект медитации нужно визуализировать немного ниже. Если возникает блуждание ума, то объект необходимо немного опустить, а если возникает притупленность ума, то, наоборот, поднять немного выше, это тоже важное противоядие. Это очень искусные методы. Во время медитации, стоит только вам применить их, как сразу же уйдет блуждание ума, и вы сможете продолжить сосредоточенное пребывание на объекте. Далее лама Цонкапа говорит, что если вы так поступаете, но блуждание ума все равно не уходит, то это означает, что ваш ум отклоняется из-за сильной привязанности к внешнему объекту. В этот момент немного подумайте о страдательной природе сансары. То, что рождено под контролем омрачений, обладает природой страдания. Там нет ни одного мгновенья настоящего счастья, по природе все страдание. То, что рождено под властью омрачений, является уродливым, там нет ничего красивого, это просто иллюзия. Там нет никакой красоты, никакого счастья. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Если вы думаете, что с обретением какого-то внешнего объекта вы станете счастливым, то это все иллюзия, это ошибка. Просто немного подумайте так, и сразу же ваше блуждание исчезнет. Просто напомните себе об этом учении. Не нужно проводить длительной аналитической медитации. Вы просто напоминаете себе: «А! Я совсем забыл, что во внешнем мире привязываться не к чему». Как только вы напоминаете себе об этом, фактор блуждания ума исчезает, и вы перестаете отклоняться.

Далее лама Цонкапа говорит, что если вы так поступили, а блуждание ума все равно не исчезло, тогда самое лучшее – это остановить сессию. Прекратите сессию, откройте глаза,

немного побрызгайте водой на свое лицо. Здесь я не говорю, что вам нужно полностью оставить свою медитацию, я говорю лишь о том, что вы просто открываете глаза, тут нужно немножко освежиться. Далее нужно вспомнить о страдательной природе сансары, поразмышлять о достоинствах развития шаматхи, и после этого снова с решимостью приступить к медитации: «С сильной решимостью я буду медитировать и разовью чистую концентрацию». Чистую концентрацию вы развиваете по чуть-чуть, снова и снова, понемногу, и так вы, в конце концов, по-настоящему разовьете сосредоточение. Тогда позже с чистым сосредоточением вы будете пребывать длительное время, и это называется чистой концентрацией. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что когда вы медитируете, то в течение двухчасовой сессии вам нужно делать множество перерывов между такими маленькими сессиями, около двадцати. Двадцать, тридцать, а кому-то понадобится сорок. Если не получается держать чистую концентрацию, тогда лучше сорок. Очень важно медитировать так, что вы сохраняете чистое сосредоточение. Если медитация стала нечистой, то вы открываете глаза, снова смотрите на объект, немного освежаетесь и затем с решимостью снова продолжаете медитацию, сохраняя чистое сосредоточение. Так постепенно чистая концентрация увеличивается по длительности. Нужно медитировать таким образом, а не так, как медитируют русские люди.

Однажды в Варанаси я видел, как один человек медитировал у ступы. Я сделал обхождения вокруг ступы, занимался практикой, потом снова начал делать обхождения. Прошло уже почти три часа, а этот человек все так и сидел под ступой в позе медитации. Кому-то из своих друзей я сказал, что, наверное, это русский. Когда он встал, он сказал: «Это была прекрасная медитация, прекрасные ощущения, у этой ступы огромное количество энергии», это был русский. Медитировать нужно не так. Может быть, эти три часа он думал: «Сейчас на меня смотрят люди, что же они обо мне думают, наверное, что как здорово, что русский мужчина сидит так три часа». Но это не здорово, это самоистязание. Количество не является таким важным, как качество.

Далее притупленность ума. Когда ваша бдительность распознала, что в вашей медитации возникла притупленность ума, вам нужно применить противоядие. Если вы не применяете противоядие, а просто пребываете в этом состоянии, то это пустая трата времени. Поэтому до тех пор, пока притупленность или блуждание ума не ушли из вашего сосредоточения, сколько бы вы ни оставались в этом состоянии, развития не будет, поскольку это не чистая медитация. Вы не сможете развиваться дальше.

Далее я объясню вам, каковы девять стадий, и как продвигаться с одной стадии на другую. Вы поймете, что благодаря применению противоядий, вы с первой стадии переходите на вторую, со второй на третью и так далее. В будущем я покажу вам картинку, на которой изображено развитие шаматхи: человек, который идет по дороге со слоном, и на основе этой картинки вы гораздо легче сможете составить представление о том, как развивать шаматху. Поэтому, если вы очень точно знаете, что представляют собой пять ошибок медитации и восемь противоядий, как их применять, то все остальные наставления по девяти стадиям будут для вас очень эффективными.

Когда возникает притупленность ума, и ваша бдительность распознает эту притупленность, какие противоядия вам нужно применять? До этого, когда у вас возникало блуждание ума, чтобы его ослабить, вы ослабляли удержание объекта медитации, но когда расслабились слишком сильно, вы даже не замечали этого, но немного впадали в крайность, и расслабили удержание объекта чуть больше, чем нужно, из-за этого возникла притупленность ума. Поэтому, здесь противоядие – удерживать объект медитации немного крепче.

Второе противоядие – это немного приподнять объект медитации, потому что до этого вы его опустили, и из-за этого могла возникнуть притупленность, поэтому нужно его поднять немного выше. Но даже если вы сделали это, а притупленность ума не исчезла, тогда подумайте о преимуществах развития шаматхи, преимуществах нирваны. Подумайте обо всем хорошем, обо всех благих качествах ума, которые вы развиваете с помощью шаматхи. Нирвана – это безусловно здоровое состояние ума, не думайте, что это что-то абстрактное. Когда вы думаете о полностью здоровом теле, как это хорошо! Но это просто несравнимо с полностью здоровым умом – это невероятно, вы будете счастливы жизнь за жизнью! Если у вас будет здоровое тело, то одну жизнь вы будете счастливы. Когда вы болеете, то приходите к такой мысли, что настоящее счастье в жизни – это когда нет болезни, даже если особо нечего есть. Когда вы болеете, то начинаете это понимать. Вы думаете: «Если бы у меня было здоровое тело, пусть при этом мне нечего надеть, это не страшно. Как я был глуп, когда думал, что если мне нечего надеть, то это кошмар! Нет, если нечего надеть – ничего страшного, самое главное – это здоровое тело». Когда вы заболеете, у вас будет такое понимание. Точно также в отношении здорового ума, вы скажете, что самое важное – это здоровый ум: «С помощью шаматхи я смогу сделать свой ум безусловно здоровым, как же это будет здорово! Почему я не могу применить противоядие, почему я не могу медитировать?» И сразу же возникает интенсивность. Если у вас высокий интерес, то интенсивность ума становится выше, и тогда притупленность исчезает. Если вы правильно это сделаете, то невозможно, чтобы притупленность ума не исчезла. Если же вы все это делаете, но особого эффекта нет, это означает, что вы не знаете, как правильно применить противоядие. Тогда у вас остается только один вариант – это прервать свою сессию и немного умыться водой лицо. Далее, нужно сделать глубокий вдох и выдох.

Что касается устранения притупленности ума, то существует одна силовая техника устранения этой ошибки, которую можно применять очень редко. Иногда у вас возникает мысль, что от притупленности ума избавиться очень трудно. Вы медитируете, но при этом ваш ум находится в очень тупом состоянии, вы почти засыпаете, даже трясете головой, но все равно хотите спать. Даже если умоете лицо, все равно ум остается в тупом состоянии. В такой ситуации используйте гневную технику. Это тантрическая техника. Визуализируйте себя божеством. У себя в сердце визуализируйте свою притупленность ума в форме маленького черного шарика. Сосредоточьтесь на нем, на притупленности ума. Затем визуализируйте, что ваш центральный канал открылся. Концентрируйтесь на нем, а затем громко произнесите «ПХЭ». Когда вы произносите «ПХЭ», энергии ветра из нижних чакр направляются к шарик, выталкивают его, и он вылетает из вашего центрального канала как ракета в космос. Далее он растворяется в сфере пустоты. Но эту технику можно использовать в качестве самого крайнего средства. Лама Цонкапа говорит, что гневная техника должна использоваться, когда не осталось никаких других вариантов. Всегда используйте мирные техники, в особенности профилактические противоядия, это самое лучшее.

Гневная техника – это как операция, когда нет выбора, то в последнюю очередь для спасения жизни прибегают к операции. Если есть возможность обойтись без операции, то это самое лучшее. Профилактика, пока вы не заболели, это самое лучшее. Это подобные области – практика медитации и медицина.

Четвертая ошибка медитации – неприменение противоядия, когда это необходимо. Если в вашей медитации возникает блуждание или притупленность ума, а вы не замечаете их и не применяете противоядие, то это четвертая ошибка. Или, например, если у вас есть тонкая притупленность или тонкое блуждание ума, а вы в этот момент думаете, что раз ум не теряет полностью объекта медитации, поэтому ничего страшного, и пребываете в состоянии с ошибками, то это ошибка. Это ошибка – неприменение противоядия, когда это необходимо.

Противоядие от этой ошибки – как только с помощью бдительности вы распознаете, что в медитации возникла ошибка, сразу же примените противоядие. Я объяснил вам, какова четвертая ошибка медитации и также противоядие от нее. Как я говорил вам, самое главное – это третья ошибка медитации и противоядие от нее.

Пятая ошибка медитации – это применение противоядия, когда это не нужно. Если вы постоянно применяете противоядия, то у вас вырабатывается привычка применять их, поэтому вы применяете их даже тогда, когда это уже не требуется, и это ошибка. Говорится, что когда орел впервые учится летать, то ему очень важно использовать свои крылья. Если он не будет использовать крылья, а будет оставаться просто в спонтанном состоянии, то никогда не добьется прогресса. Вначале орлу необходимо использовать свои крылья, необходимо применять противоядия, он не должен просто оставаться в естественном, расслабленном состоянии. В самом начале нельзя быть спонтанным. Но когда он достигает высот, поднимается высоко в небо, если в это время орел продолжит использовать крылья, то это будет препятствием. Как говорят мастера, тогда нужно парить спонтанно. Медитируйте спонтанно, будьте естественными, без чего-либо искусственного. То, что вам очень нравится слышать: спонтанно, естественно, натурально. Услышав это, вы отмечаете, что геше Тинлей говорит очень интересные вещи.

Но это советы не для вас сейчас. Когда вы достигнете высокого уровня, у вас будет сохраняться привычка – применять противоядия, даже когда это уже не нужно. В этот момент противоядие – это оставить себя в спонтанном состоянии и быть естественным. Нужно полностью расслабиться. Если орел полностью расслабится, то будет спонтанно парить в небе. Но если вы используете это учение в самом начале, то вы будете орлом, сидящим на земле, который раскинул крылья, расслабился и говорит о спонтанном парении: «Это махамудра, это дзогчен, сейчас я стану буддой», – таких людей в России много. Десять лет назад они сидели на земле, прошло десять лет, но они все еще сидят на земле спонтанно. Они не говорят ни одного слова о бодхичитте, о любви и сострадании, у них нет реализации теории пустоты, нет отречения. Они знают лишь одно слово: спонтанно. «Ты уже будда, просто тебе надо понять, что ты будда», – это заблуждение.

В техниках махамудры и дзогчена говорится о спонтанном состоянии, и это относится к высокому уровню сосредоточения. Если на этом уровне у вас сохраняется привычка применять противоядия, то это не нужно. В этот момент противоядием от этой ошибки будет как раз оставаться спонтанным и естественным. Если вы знаете все эти наставления о пяти ошибках медитации, о восьми противоядиях и так далее, тогда все наставления из махамудры и дзогчена вы будете видеть как непротиворечивые, и насчет наставлений сутры также вы будете видеть, что все они предназначены для того, чтобы одна личность достигла состояния будды. В этот момент не нужно применять противоядий (когда вы находитесь на восьмой, девятой стадии), ведите себя полностью естественно, полностью расслабьтесь, и тогда вы достигнете шаматхи. Как орел, парите спонтанно, и вы достигнете шаматхи. Это были наставления о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях.

Теперь, девять стадий сосредоточения, каковы девять стадий, и каким образом с помощью шести сил прогрессировать, передвигаясь по стадиям. Вам нужно понимать, что с первой стадии вы перемещаетесь на вторую, со второй передвигаетесь на третью и так далее, так до девятой стадии. После девятой стадии далее вы развиваете шаматху. Очень важно знать, каков критерий достижения первой стадии. Это не очень трудно. Если это нетрудно, то вы способны достичь первой стадии. Что касается критериев достижения отречения, бодхичитты, то это очень трудно, и на это требуется очень много времени. Поэтому развить отречение, бодхичитту очень трудно. Я сейчас говорю о спонтанных реализациях. Чтобы

обрести спонтанные реализации отречения, бодхичитты, необходима шаматха, необходим очень острый ум, однонаправлено сосредоточенный. Это очень трудно.

Если поделить путь к высокому уровню сосредоточения на части, то окажется, что есть первая стадия, вторая и всего девять стадий. Для нас это очень вдохновляющий момент. Шаматха возникает после достижения девятой стадии, девятая стадия – после достижения восьмой и так далее, так вы доходите до первой стадии. Шаматха, обретение отречения, бодхичитты, состояния будды – все это возникает благодаря достижению вначале первой стадии. Когда вы достигаете первой стадии, в вашем уме появляется высокое удовлетворение, вы чувствуете, что достигли определенной духовной реализации, одной настоящей духовной реализации с помощью медитации. Если говорить о других реализациях, о том, как вы немного возвращаете благие качества ума, немного устраняете какие-то недостатки своего ума, то эти реализации не возникают благодаря медитации. Может быть, это возникает благодаря слушанию учения или благодаря размышлению. Это хорошо, но это непрочные реализации. Любые реализации, которые возникают благодаря медитации, уже очень прочные, стойкие. Поэтому, когда вы говорите: «Пусть я смогу достичь состояния будды на благо всех живых существ», то здесь у вас должно возникнуть чувство, что в первую очередь вам необходимо достичь хотя бы какой-то реализации, основанной на медитации, и мы говорим о первой стадии шаматхи. Первая стадия развития шаматхи – это самая легкая стадия.

Каковы критерии достижения первой стадии? Если вы знаете их точно, то когда достигнете первой стадии, вы поймете: «Теперь я нахожусь на первой стадии». Это не будет фантазиями, это будет достижением первой стадии. Это не большая реализация, но пришла первая стадия, и потом придет вторая. Вы почувствуете обогащение внутри и захотите медитировать все больше и больше. Вы подумаете, что все достижимо, все возможно. Это не просто теория, здесь на собственном опыте вы уже добьетесь какого-то результата. Это самое достоверное. Если точное понимание у вас просто теоретическое и нет собственного опыта, то эта теория может измениться. Если вы получите негативный опыт, то можете сказать «до свидания» красивой теории. Но если теория основана на опыте, то встретив любые страшные условия в жизни, вы будете думать, что этот кошмар произошел не в силу каких-то внешних причин, а в силу других причин – я сам создал негативную карму и это результат моей негативной кармы. Тогда теория работает отлично, и у вас внутри появится непоколебимая вера в Дхарму. Она возникнет не благодаря одному лишь теоретическому пониманию, для нее необходим определенный опыт.

Поэтому очень важно медитировать. Если всю свою жизнь вы изучаете философию, все время диспутируете, но при этом не медитируете, то это бессмысленно. Вы пытаетесь стать ученым, чтобы опровергать других людей, говорить, что ваша школа самая лучшая, другие школы плохие. Это будет препятствием и приведет к упадку учения Будды Шакьямуни. В одной сутре говорится: «Учение Будды Кашьяпы пришло в упадок из-за лени его учеников. Учение Будды Шакьямуни исчезнет из-за дисгармонии среди его учеников, из-за того, что они будут критиковать друг друга, будут плохо отзываться друг о друге». Хинаяна будет говорить, что Махаяна – это плохо, а Махаяна будет говорить, что Хинаяна – это плохо. Среди тибетского буддизма Кагью говорит, что Гелуг – это нехорошо, Гелуг говорит, что Кагью – это плохо, Сакья говорит, что Ньингма – это плохо, Ньингма говорит, что Сакья – это плохо. Все друг про друга говорят плохое. Из-за этого учение Будды придет в упадок. Никогда не используйте знание Дхармы для того, чтобы спорить с другими, используйте его для укрощения своего ума.

Далее, критерии достижения первой стадии. Лама Цонкапа говорит: «Когда вы пребываете на объекте медитации с сильной бдительностью и внимательностью, не позволяете даже на

одно мгновение возникнуть блужданию или притупленности ума в течение одной минуты, это первая стадия». В текстах не говорится об одной минуте, говорится об одном круге чтения на четках мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Речь идет об одной или двух минутах. Постарайтесь сделать свое достижение более подлинным и убедиться, что если в течение двух минут вы точно таким образом пребываете на объекте медитации, то вы достигли первой стадии. Когда я начитываю мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», я проверил, на это у меня уходит одна минута. Когда россияне читают эту мантру, уйдет две минуты. Поэтому для вас, русских, это две минуты. Я шучу. Если в течение одной или двух минут вы сосредоточенно пребываете на объекте медитации и не позволяете возникнуть блужданию или притупленности ума ни на одно мгновение в течение всего этого периода, тогда вы достигли первой стадии.

Если вы поступаете так не один раз, а каждый раз вы можете так поступать, то вы достигли первой стадии. Если говорить об однократном случае, то такое может получиться у всех, например, у вас хорошее настроение, и вы в течение двух минут сидите сосредоточенно. Если вы сразу же начинаете говорить, что достигли первой стадии, то это неправильно. Это должно быть стойкое, прочное состояние. Если одну или две минуты вы всегда способны пребывать в этом состоянии, то вы достигли первой стадии. До свидания, сначала постарайтесь достичь первой стадии. Этого результата вы можете достичь, живя в городе.

Как я говорил вам, тренируйтесь. Каждый день выполняйте сессии по десять-двадцать минут, не старайтесь сидеть слишком долго. Лучше качественно, но недолго, чем некачественно медитировать два или три часа, зачем это надо? Качество очень важно. Очень важна чистота практики.

Учение Будды делится на два класса. Если вы хотите сохранить учение Будды в России, то для этого сохранить одно лишь теоретическое учение недостаточно, также вам необходимо сохранить учение реализаций. Без теоретического учения учение реализаций невозможно. В первую очередь вам необходимо сохранить теоретическое Учение Будды, для этого нужно учиться, изучать теорию, понять ее. Но не ограничивайтесь этим, далее также необходимо, основываясь на этом понимании, сохранить учение реализаций Будды. Это будет настоящим сохранением Учения Будды в России. Для сохранения Учения Будды в России нет такой необходимости строить красивые дома, храмы. Если в своем сердце человек сохранит два вида Учения Будды, то это будет настоящим его сохранением.