

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, я со своей стороны порождаю правильную мотивацию. Также я хотел бы попросить вас породить правильную мотивацию. Если с правильной мотивацией вы получаете учение для укрощения своего ума, для развития ума, а не просто для того, чтобы накопить интеллектуальную информацию и стать ученым, тогда получение учения станет для вас эффективным. Учение, которое вы получите, это учение о том, как медитировать. Как я говорил вам до этого, цель медитации – укротить свой ум, начать себя контролировать. Зачем нам нужно укротить свой ум, зачем контролировать свой ум? Например, почему обыватели хотят контролировать других? Они думают, что благодаря контролю над другими они станут счастливыми. Потому что благодаря контролю над другими они обретают некоторые преимущества, но этот контроль не может подарить им настоящего счастья. В буддийской философии говорится, что в первую очередь полностью контролировать других невозможно. Но даже если вы установите такой контроль, какое особое благо вы от этого обретете? Никаких особых преимуществ.

Также владеть всей собственностью на земле в первую очередь невозможно. Наш мирской ум иногда думает, что если я обрету такую-то и такую-то собственность, имущество, тогда я стану счастливым, но это тоже ошибка. По мере того, как вы обретаете имущество, вы хотите обретать все больше и больше, но всем завладеть также невозможно. Даже если вы все это обретете, у вас всего одно тело, один желудок, что вы со всем этим сделаете? Такой образ мышления в буддизме называется дебютным ошибочным образом мышления. Из-за дебютной ошибки, сколько бы вы ни прикладывали усилий, все, что вас ожидает, это только катастрофа. Что является правильным дебютом? Контролировать самого себя. В буддийской философии говорится, что полностью контролировать себя возможно. В первую очередь это возможно, поэтому это реальность. Контролировать всех вокруг все время в первую очередь нереалистично, но даже если вы обретете такой контроль, какое особое благо это вам даст?

Полностью контролировать самих себя, во-первых, возможно. Второе – результат этого просто невероятен. Если вы обретаете полный контроль над своим умом, то ваш ум становится полностью укрощенным, ни единого изъяна омрачений, это называется нирваной. Поэтому не думайте, что нирвана – это что-то абстрактное. Нирвана – это когда вы обретаете полный контроль над своим умом, когда не остается ни малейшего дефекта омрачений. Когда у вас нет контроля над умом, хотя вы не хотите гневаться, но все равно гнев возникает, и это признак того, что у вас нет контроля над умом. Вы не хотите быть в депрессии, но депрессия возникает сама собой, потому что нет контроля. Вы не хотите говорить плохое людям, но не можете закрыть рот, что-то говорите, а потом сожалеете, что такое сказали. Все это бесконтрольность ума. Это создатель ваших проблем. Как говорил Будда, неконтролируемый ум – создатель всех наших проблем, а полностью укрощенное состояние ума – создатель нашего счастья. Как же так происходит, что у большинства живых существ ум очень не укрощенный, очень неконтролируемый? Причина этого в отсутствии мудрости. Будда говорил, что корень нашего не укрощенного ума – это неведение.

Неведение можно устранить, но не с помощью молитвы. И не с помощью того, что вы сидите в строгой позе и ни о чем не думаете, это тоже не устранит неведения. Из-за неведения, непонимания своей собственной реальности и реальности других возникают омрачения. Поэтому в первую очередь, вначале очень важно развить мудрость посредством слушания учения, далее второе – развить мудрость посредством размышления, а затем с помощью медитации вы развиваете однонаправленное сосредоточение и далее с помощью этого сосредоточения обретаете мудрость, основанную на медитации. Поэтому цель вашей медитации, вашего развития однонаправленного сосредоточения заключается в том, чтобы

обрести мудрость, основанную на медитации, чтобы полностью устранить неведение из своего ума и обрести полный контроль над умом.

Если нет никаких заблуждений, то нет основы для омрачений. В буддизме говорится, что когда возникает какое-либо омрачение или какое-то негативное состояние ума, то совершенно точно оно возникает из-за каких-то недопониманий, заблуждений. Если вы совершенно ясно понимаете и свою ситуацию и ситуацию других, то все, что возможно, это породить только одно чувство – это любовь и сострадание. Не будет места для омрачений, для гнева, зависти и так далее, потому что не останется основы для омрачений. Если у вас есть гнев, зависть, это означает, что у вас очень сильны заблуждения, недопонимание в отношении себя и в отношении других. Чтобы устранить омрачения из своего ума, чтобы развить мудрость, очень важна медитация, шаматха, развитие однонаправленного сосредоточения. Что касается однонаправленного сосредоточения, учение по которому вы получаете, то оно само по себе не устраняет омрачений. Это как инструмент, с помощью которого вы обретае мудрость, и эта мудрость устраняет омрачения.

Что касается развития шаматхи, то в прошлый раз я объяснял вам, каким образом развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Я уже объяснил, каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Чтобы развить однонаправленное сосредоточение, шаматху, очень важно создать шесть благоприятных условий, эту тему я вам уже объяснил. Также я вам объяснил пять ошибок медитации, их тоже очень важно знать. Как я говорил вам до этого, почему мы не можем даже на одну минуту сосредоточиться на каком-то объекте? Из-за того, что у нас есть пять ошибок медитации. Если вы устраните пять ошибок медитации, то автоматически обретете сосредоточение, и где бы вы ни захотели сосредоточиться, вы сможете пребывать на этом объекте настолько долго, насколько захотите.

Ум по природе обладает потенциалом пребывать в сосредоточении настолько долго, насколько захочется. У нас уже есть такой талант. Например, кто-то не может видеть отчетливо своими глазами, но это не из-за того, что у этого человека нет потенциала зрительного сознания. Человек, который не видит отчетливо, имеет потенциал видеть все вещи очень четко, но причина, по которой он их не видит четкими, это дефект органов зрения. Если он устранит дефекты своих глаз, то в этом случае он сможет видеть точно так же четко, как видят другие люди. У вас может возникнуть мысль, что медитировать так, как это делали практики в прошлом, – помногу, по несколько часов пребывать в сосредоточении без единого отвлечения, это должно быть невозможно для вас. Но в действительности это не так. Это возможно. Что вам необходимо сделать? Устранить пять ошибок медитации.

Я объяснил вам, каковы пять ошибок медитации. Также я объяснил вам, каковы восемь противоядий, с помощью которых вы устраняете пять ошибок медитации. Это функция медитации, то есть, когда вы медитируете, вы проводите эту работу. Во время медитации, когда у вас возникают пять ошибок медитации, вы применяете восемь противоядий. С помощью них вы делаете пять ошибок медитации все слабее и слабее, и тогда автоматически развивается ваша концентрация. Это работа вашей медитации. Многие люди думают, что медитация – это когда вы просто сидите и ни о чем не думаете, но это нонсенс. Есть один человек, называющий себя духовным наставником, который утверждает, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума. Но это нонсенс. Если бы это была медитация, то некоторые люди в течение ночи каждый день по восемь часов, а некоторые по десять часов занимаются такой медитацией. Они находятся в таком состоянии бездействия тела, речи и ума. Но утром, когда они просыпаются, каких реализаций они достигают? Если вы пребываете в таком состоянии все дольше и дольше, то, проснувшись, становитесь все глупее и глупее. Поэтому вам нужно быть осторожными, поскольку в наши дни также распространяется множество ошибочных учений.

Богатая культура, традиции, которые я передаю здесь, это не только культура и традиции Тибета, но это также и российская культура и традиции. Почему? В России есть три буддийских республики, они относятся к России. Богатая культура и традиции существовали в Бурятии, Туве, Калмыкии, в прошлом там существовали великие мастера, ламы, которые по-настоящему медитировали. Наследие всего этого есть и сейчас, в том числе в Бурятии, например, это хамбо-лама Итигилов. Он ушел из жизни много лет тому назад, но все еще пребывает в медитативном равновесии, в медитации, и ученые говорят, что это просто нечто невозможное. При этом никакие химические вещества не используются для поддержания его тела, но оно подобно живому телу, при этом оно не дышит, и также мозг полностью перестал функционировать. Но в буддизме говорится, что даже когда мозг перестает функционировать, сознание продолжает свою работу. Недавно группа ученых провела ряд экспериментов. Это происходило не один раз, много раз повторялась такая ситуация, когда пациенту делали операцию. Его мозг полностью отключался, переставал работать, а когда его мозг вновь начинал свою работу, и он возвращался к жизни, то очень точно помнил все, что с ним происходило в это время. Эти люди даже видели свое тело и то, что доктора делали с их телом. Это ясное свидетельство того, что есть сознание, существующее отдельно от нашего тела, и что наш мозг – это не сознание. Многие ученые думают, что, наверное, мозг – это сознание, но это неправильно. Это можно сравнить, например, с ноутбуком и электричеством, то есть ноутбук подобен мозгу, а электричество – это как сознание, без электричества ноутбук просто мертвая вещь. Поэтому не думайте, что ноутбук – это самое главное. Наше тело, так же как и наш мозг, если нет сознания, то они мертвы. Нам трудно поверить в наличие такого сознания, потому что мы не можем увидеть его своими глазами, в этом основная причина. Потому что мы, люди, очень сильно ориентированы на восприятие своими органами чувств, глазами, ушами, и это наша слабость. Есть очень много всего существующего, но что при этом мы не можем увидеть своими глазами или услышать ушами.

Что касается применения восьми противоядий от пяти ошибок медитации, то это я также уже объяснил. Теперь мы перешли к этапу девяти стадий сосредоточения, их знать очень важно, тогда вы поймете, на каком уровне вы находитесь. Тогда вы будете понимать, что добиваетесь определенного прогресса в медитации. Таким образом, очень важно знать, каковы девять стадий сосредоточения, и также, каковы шесть сил, с помощью которых вы прогрессируете, развиваетесь, переходя с первой стадии на вторую, со второй на третью и так далее. Такой стиль учения – это учение ламы Цонкапы, изложенное в «Ламриме». Теперь, в первую очередь вам нужно знать название девяти стадий. Потому что по названиям вы обретете общее представление о том, что это за стадии. Вам очень важно знать названия. Например, если вы захотите в Москве найти какой-то дом, не зная адреса, названия улицы, номера дома, просто зная, что это белый дом, то вам будет сложно его найти. В Москве, наверное, миллион белых девятиэтажек. Поэтому точность очень важна.

Первая стадия называется «установка ума». Я объясню вам в первую очередь, почему она называется установкой ума. Когда вы способны сосредоточиться на одном объекте на одну минуту без какого-либо блуждания, с чистым сосредоточением, когда вы пребываете на объекте сосредоточения в своей медитации минимум одну минуту, это означает, что вы достигли первой стадии – установки ума. До этого ваш ум даже не был установлен на объекте медитации. Ваш ум был блуждающим, он не мог даже на одну минуту остановиться на объекте медитации, у такого ума совершенно нет никакого контроля. Если вы способны пребывать в сосредоточении на таком объекте как Будда или на собственном уме, как минимум, в течение одной минуты без какого-либо блуждания, без отвлечений; или вы что-то визуализируете и при этом сохраняете визуализацию очень ясно в течение одной минуты – тогда вы достигли первой стадии, которая называется установкой ума.

Вторая стадия называется продолженной установкой. Критерий достижения второй стадии – если вы способны медитировать в два раза дольше, чем на первой стадии, то вы достигли второй стадии. Первая стадия у вас длится одну минуту. Поэтому, какой бы объект медитации вы ни выбрали, если вы способны пребывать на этом объекте в два раза дольше, то есть, две минуты, это означает, что вы на второй стадии, это продолженная установка. Эта стадия называется продолженной установкой. Достичь ее не очень трудно. Как только вы ее достигнете, у вас появится определенный контроль над умом. На две минуты вы не позволяете своему уму отклоняться к объекту привязанности. Две минуты вы его контролируете и оставляете там, где хотите его оставить. Это очень большой прогресс.

Если вы достигнете второй стадии, и кто-то скажет о вас что-то плохое, то вы захотите ответить этому человеку, но очень легко сможете взять себя под контроль. Гнев начнет приходить, но вы решите, что не хотите гневаться. Вы не захотите гневно думать и сразу забудете неприятные слова, потому, что есть контроль. Многие люди, когда злятся, говорят, что они не хотят думать негативно. Но все равно мысли о том, что он так сказал, так сказал, навязчиво крутятся, и они не спят всю ночь, потому что нет контроля. Никто не хочет думать о таких вещах, но потому, что ум слабый, человек думает об этом все время, всю ночь не спит, злится, из ушей валит дым. Он сам себе создает ад, никто не создавал ему этот ад, он создает его себе сам. Это слабый ум, в нем нет контроля. Если у человека очень сильный контроль, то когда ему что-то говорят, у него в одно ухо это влетает, а из другого вылетает. Он говорит «до свидания» и спокойно уходит.

Если вы достигнете второй стадии, то уже обретете достаточно хороший контроль над своим умом. Что касается объектов привязанности, то вы уже сможете легко сказать: «Нет, нет, я не хочу привязываться». Вы сможете легко остановить плохие привычки. Если у человека сильный ум, есть некоторый контроль, обретенный через медитацию, то если этот человек решает, что не будет курить с сегодняшнего дня, он сразу бросает курить, а если решает бросить пить алкоголь, то сразу бросает пить. Если он не хочет быть ленивым, то у него сразу становится меньше лени. Всего этого с нами не происходит из-за слабого ума, из-за отсутствия тренировки.

Все люди по природе хотят быть хорошими. Также нет ни одного человека по природе плохого. У всех есть природа будды. Что означает природа будды? Это невероятный позитивный потенциал, он называется природой будды. Это не то, что связано исключительно с буддизмом, это просто невероятный позитивный потенциал, который есть у любого живого существа. Если вы посмотрите с этой точки зрения, то увидите, что у нас у всех есть очень хорошие шансы иметь светлое будущее. Есть некоторые недопонимания, конфликты между живыми существами, но, тем не менее, это временное явление. Если смотреть на очень-очень отдаленную перспективу, то там нас ждет очень светлое будущее. Каждое живое существо однажды реализует весь свой благой потенциал и устранит все ограничения. Потому что у всех есть природа будды, есть такой потенциал, это просто вопрос встречи с условиями. Если вы куда-то бросите семена, то однажды пойдет дождь, и семена прорастут, из них что-то вырастет. Сейчас этого не происходит, потому что нет условий. Я так думаю, поэтому я очень оптимистичен. Кто-то говорит о войне, еще о чем-то, а я говорю, что это временно. Я говорю, что это временно.

Третья стадия называется «возобновляемая установка». Что это означает? На второй стадии внимательность у вас еще не очень сильна, она длится две минуты, но затем заканчивается, и вам необходимо вновь приступать к практике с новой внимательностью. Внимательность – это веревка, и здесь можно сказать, что у вас одна старая веревка заканчивается, и вам далее нужно приступать, начиная с новой веревки. Поэтому есть перерыв в медитации. Одна внимательность у вас заканчивается, и далее вы вновь стараетесь медитировать две минуты,

используя уже новую внимательность, то есть одна внимательность у вас заканчивается, а далее начинается следующая внимательность. Поэтому нет длительной протяженности медитации.

Третья стадия означает, что как только у вас заканчивается внимательность, сразу в этот же самый момент вы чувствуете, что теряете ее. Таким образом, еще до того, как вы потеряли внимательность, вы как бы привязываете к этому кусочку веревки новый кусочек веревки – новую внимательность, так, что в итоге у вас эта протяженность не рвется, а продолжается. Это называется возобновляемой установкой. На третьей стадии возобновляемой установки вы можете медитировать двадцать или тридцать минут. Одна внимательность у вас заканчивается, но вы сразу же присоединяете к ней следующую, и так продолжаете непрерывное сосредоточение и можете его продолжать минимум двадцать минут.

Четвертая стадия называется «близкая установка». Здесь ваш ум становится очень близким к объекту медитации. Он сильно дистанцируется от окружающего мира и становится близким к объекту медитации. Критерий достижения четвертой стадии состоит в том, что в этот период у вас не осталось никакого грубого блуждания ума. Это означает, что вы можете медитировать настолько долго, насколько захотите, три или четыре часа, и у вас не будет блуждания. Грубого блуждания ума уже нет, и вы никогда не теряете объект медитации, потому что ваш ум стал очень близок к объекту медитации. Здесь может быть опасность, что вы подумаете, что уже достигли шаматхи, но это большая ошибка. Вы можете подумать: «Теперь я могу медитировать четыре часа, пять часов без какого-либо перерыва, и это означает, что я достиг шаматхи», но это большая ошибка.

На этой стадии, даже если в медитации вы провели три или четыре часа, когда вы выходите из этого состояния, вам кажется, что прошла всего одна минута. Если вы выполняете медитацию в рамках сессии, то вам необходим будильник, чтобы он напоминал вам, что сессия закончилась. Такое тоже существует, это возможно. Я сам, когда медитировал в Курумкане, использовал будильник, чтобы он напоминал мне в определенный момент, что сессия закончена. Вначале будильник звонил очень громко, я не знал, как убавить его громкость. Если он очень громко будит вас, то это может быть очень опасно. Потому что, когда вы погружаетесь в медитацию, ваш ум становится все более и более тонким, в особенности, если вы используете тантрические техники. Тогда ваш ум становится еще более тонким, и если в этот момент вы услышите какой-то резкий звук, то это очень опасно. Со мной было так: два часа закончились, и вдруг резко, очень громко зазвенел будильник, все мое тело содрогнулось, сердце начало биться очень быстро. Мне приходилось убавлять громкость до минимума, но все равно это было шумно. Я достигал такого уровня, такой стадии в том числе, но сейчас я не медитирую, и эта медитация деградировала. Но если я вновь примусь медитировать, то очень быстро снова достигну этой стадии. Это все равно, что вы выучили какой-то текст, после забываете его, но, тем не менее, при необходимости вам не нужно будет прикладывать слишком много усилий к тому, чтобы его запомнить, просто два или три раза прочитаете, и этого будет достаточно, чтобы выучить этот текст. Поэтому, чего бы хорошего вы ни достигли, никогда не думайте, что все усилия потрачены впустую, даже если ваши достижения придут в упадок, все равно в дальнейшем вы можете вновь подняться до этого уровня, и гораздо быстрее, чем раньше.

Четвертая стадия – это близкая установка. Критерий ее достижения – когда у вас не осталось никакого грубого блуждания ума. В моем случае я думаю, что не достигал четвертой стадии, достигал третьей стадии, потому что я знал, что все равно остается грубое блуждание ума. Но даже если вы можете достичь третьей стадии, это очень хорошее сосредоточение. Но если вы достигаете четвертой стадии, это очень хорошо. В этот момент можно сказать, что ваша внимательность уже полностью реализовалась. После достижения четвертой стадии

особой деградации с вами уже не происходит. Дегradировать со второй или третьей стадии очень легко, но что касается четвертой стадии, когда вы уже полностью развили внимательность, и когда уже не осталось никакого грубого блуждания ума, то здесь деградация происходит уже не так быстро, не так просто, но достичь этого очень нелегко. Хотя все равно остается вероятность, что эта стадия может дегradировать. Это относится даже к шаматхе, если вы длительное время не медитируете, то и она может прийти в упадок.

Пятая стадия – усмирение ума. Что это означает? На пятой стадии вы устраняете грубую притупленность ума. Когда вы полностью устранили грубую притупленность из своего ума, и во время медитации совершенно не возникает грубой притупленности, то вы достигли пятой стадии. Поэтому она называется усмирением ума, то есть вы усмиряете грубую притупленность. Это не означает, что вы полностью усмиряете свой ум от всех омрачений, это означает, что здесь вы усмиряете только грубую притупленность ума.

Шестая стадия – это умиротворение ума. Что это означает? На шестой стадии вы полностью устраняете тонкое блуждание ума. Здесь, что касается грубого блуждания ума, то вы его устранили, достигнув четвертой стадии. Далее, на шестой стадии, когда вы устраняете тонкое блуждание ума, и его не остается вообще, то в этом случае вы достигли шестой стадии. Она называется умиротворением ума. Это умиротворение ума даже от тонкого блуждания. Здесь вы достигаете шестой стадии.

Седьмая стадия – полное умиротворение. Что подразумевается под этим? Это означает, что вы умиротворили не только тонкое блуждание ума, но также и тонкую притупленность ума. Когда во время сессии вы проявляете очень высокую бдительность, то тонкая притупленность ума не возникает, но стоит вам потерять бдительность, и сразу же приходит тонкая притупленность. На седьмой стадии вы очень осторожны к проявлениям тонкой притупленности ума. Здесь вы уже устранили грубое блуждание ума, грубую притупленность ума, тонкое блуждание ума, и теперь во время сессии вы проявляете особую высокую бдительность, осторожность, чтобы не возникло тонкой притупленности ума, но если вы теряете осторожность, то тонкая притупленность опять может возникнуть. В этом случае вы достигли седьмой стадии. Во время сессии, когда вы очень осторожны к проявлениям тонкой притупленности ума, тонкая притупленность никогда не возникает, но если вы теряете осторожность, то приходит тонкая притупленность. Это означает, что вы достигли седьмой стадии. Это то, что называется полным умиротворением. Я говорю вам об этом, опираясь на множество различных текстов, в том числе множество разных учений по «Ламриму», я объединил их вместе, и теперь в краткой форме передаю вам эти советы.

Восьмая стадия называется «однонаправленность». Критерий достижения восьмой стадии следующий – на этой стадии, даже если вы не особо осторожны к проявлениям тонкой притупленности, тонкая притупленность все равно не приходит. На этой стадии тонкая притупленность не возникает вообще, даже если вы не особо осторожны, то есть концентрация стала настолько чистой. Что вам нужно? Вначале вам необходимо определенное усилие, определенная сила, чтобы вступить в медитацию. Затем, когда у вас тонкой притупленности не возникает вообще, даже если вы не проявляете особой осторожности к ней, это означает, что вы достигли восьмой стадии. То есть на этой стадии вначале вам нужно прикладывать лишь очень незначительные, небольшие усилия.

Девятая стадия называется «спонтанное вступление». Здесь с самого начала вам не требуется никаких усилий, вы вступаете в медитацию спонтанно. Разница между восьмой и девятой стадией заключается в том, что на восьмой стадии вначале вам нужно приложить небольшое усилие, чтобы вступить в медитацию, а на девятой стадии вы уже не прикладываете даже малейших усилий, а вступаете в медитацию спонтанно. Я расскажу вам

один случай. Я получал учение в группе учеников у предыдущего Пананга Римпоче, который в своей жизни тридцать пять лет провел в медитации в горах. Он передавал нам учение по теме випашьяны, развитию мудрости. Когда Пананг Римпоче объяснял тему взаимозависимости, однажды на одном важном положении он спонтанно вошел в состояние медитации. Это называется спонтанным вхождением в медитацию. Он спонтанно вошел в это состояние, и нам двадцать минут пришлось просто тихо сидеть. Затем, когда он вышел из медитации, он сразу же продолжил давать учение с того же самого положения и даже не заметил, что медитировал. Наверное, он чуть-чуть подумал о взаимозависимости. Он задумался о взаимозависимости и в этот момент спонтанно вошел в медитацию, так же как вы спонтанно засыпаете. У вас это получается хорошо: вы спонтанно засыпаете, спонтанно приходят омрачения. У вас к этому талант. Спонтанная медитация – это не ваш талант. В этот момент я отметил – это означает, что Пананг Римпоче развил шаматху, потому что он спонтанно входит в состояние медитации. Есть такая опасность, что если я разовью шаматху, то тоже во время учения в течение двадцати минут могу просто молчать. Девятая стадия – это спонтанное вступление, когда без каких-либо усилий вы спонтанно входите в состояние медитации.

Сейчас вам необходимо точно понимать, в чем разница между нулевой стадией и первой: то, что вы переходите с нулевой стадии на первую, означает, что вы можете сосредоточиться на объекте медитации в течение одной минуты без блуждания и без притупленности ума. Я сейчас говорю о грубых проявлениях блуждания и притупленности, о тонких не говорю. Далее с первой стадии вы переходите на вторую, каков критерий достижения второй стадии? Когда вы можете пребывать в состоянии сосредоточения в два раза дольше, чем на первой стадии, это означает, что вы достигли второй стадии. Критерий достижения третьей стадии – когда вы чувствуете, что внимательность ослабевает, вы еще до потери объекта возобновляете установку на этом объекте, и продолжаете непрерывную медитацию в течение пятнадцати или двадцати минут. Если вы способны этого достичь, то вы оказались на третьей стадии. На самой третьей стадии также есть разные уровни, здесь вы можете медитировать двадцать минут, а затем также можете медитировать час, два часа, но у вас все это время еще присутствует грубое блуждание ума. Может быть, вы сможете так просидеть в медитации даже час или два, но все равно это будет третья стадия. Затем, когда вы полностью устраняете грубое блуждание ума, вместе с этим вы переходите на четвертую стадию. Когда вы полностью избавляетесь от грубого блуждания, только тогда вы переходите на четвертую стадию, теперь у вас вообще больше не возникает грубого блуждания ума, и в этом случае вы на четвертой стадии. Критерий достижения пятой стадии – когда грубую притупленность вы полностью устраняете из своего ума, то вместе с этим достигаете пятой стадии. На четвертой стадии у вас уже не возникает грубого блуждания ума, даже если вы очень крепко будете удерживать объект, очень крепко его ухватите, все равно грубого блуждания не возникнет. Поэтому на пятой стадии необходимо держать объект очень крепко и стараться визуализировать настолько ясно, насколько это только возможно. Тогда грубая притупленность ума покинет ваш ум, и ваш ум станет очень ясным. Вам не нужно будет много спать. Сон возникает из-за притупленности ума. Из-за притупленности возникает сонливость. Люди медитируют, но из-за того, что они ослабляют удержание объекта медитации, возникает притупленность ума, и затем они засыпают прямо во время медитации. В обычной ситуации вы вспоминаете, что он то-то сказал, другой то-то сказал, это нужно сделать и то нужно сделать, у вас очень много мыслей, поэтому вы не можете спать. Во время медитации вы это забываете, чуть-чуть расслабляетесь, и возникает притупленность ума. Из-за расслабленности возникает притупленность ума. Из-за притупленности вы ни о чем не хотите знать, ничего не хотите делать и засыпаете.

Далее, критерий достижения шестой стадии – когда вы полностью устраняете из своего ума тонкое блуждание. Тонкое блуждание ума – это тоже препятствие к развитию

однонаправленного сосредоточения. Из-за тонкого блуждания ума ваше сосредоточение не является однонаправленным. Есть некоторые отклонения в другую сторону, поэтому в сосредоточении нет силы, нет проникновенного сосредоточения. Когда вы полностью устраняете тонкое блуждание ума, вместе с этим ваш ум становится еще острее, и вы достигаете шестой стадии.

Критерий достижения седьмой стадии. Устранить тонкую притупленность ума очень трудно. Вначале ее очень трудно распознать. Затем, когда вы ее очень ясно распознаете, вы медитируете с высокой интенсивностью сосредоточения, с большой осторожностью к проявлениям тонкой притупленности, и тогда во время сессии она никогда не возникает. Это означает, что вы достигли седьмой стадии.

Критерий достижения восьмой стадии. Ваша концентрация становится все более чистой и затем, даже если вы вообще не проявляете никакой осторожности к проявлениям тонкой притупленности ума, она все равно не приходит, вам не нужно беспокоиться о тонкой притупленности. Все что вам здесь нужно – это всего лишь небольшое усилие, чтобы вступить в медитацию и после этого медитировать спонтанно, уже не заботясь о возникновении блуждания или притупленности ума, у вас медитация идет спонтанно. В этот момент, если вы проявляете особую осторожность и следите за тем, возникают ли притупленность ума или блуждание, то это ошибка, это то, что называется применением противоядия тогда, когда это не требуется. То, что вам нужно на восьмой стадии – это лишь небольшое усилие вначале, и после этого вы продолжаете медитировать спонтанно. Вы медитируете, медитируете и приходите к тому, что вам не требуется уже даже вначале прикладывать каких-либо усилий, в медитацию вы входите спонтанно.

Многие русские хотят медитировать спонтанно, но с этим вам нужно быть очень осторожными. В настоящий момент вы не должны быть спонтанными, вначале вам необходимо прикладывать очень много усилий. Естественно, спонтанно – это очень красивые слова. Что является вашим естественным состоянием в настоящий момент – это омраченное состояние. Поэтому быть спонтанным сейчас неправильно. Вам необходимо знать, как эти учения, эти термины относятся к определенным уровням, понимать, что для высоких уровней это правильно, но это не относится к вашему начальному уровню.

В некоторых текстах по тантре говорится, что когда вы достигаете реализации ясного света, после этого вам не нужно начитывать мантры, не нужно обходить вокруг ступы, не нужно делать подношения, это будет препятствием. В тот момент, когда вы достигаете реализации ясного света, если вы не находитесь в состоянии ясного света, а вместо этого начитываете мантры, читаете тексты, ходите вокруг ступы, совершаете подношения, то это препятствие. Но для вас сейчас это не препятствие. Поэтому не говорите: «Геше Тинлей сказал, что мантры читать не нужно». Если у вас есть реализация ясного света, тогда зачем это надо? Это очень большая реализация – реализация ясного света, тогда для вас все это будет препятствием. Если у вас создана хорошая стратегия, где вы можете заработать миллионы долларов, но вместо этого занимаетесь мелкими вещами, которые позволяют заработать вам сто долларов, то это препятствие. Зарабатывая сто долларов, вы теряете миллион. Это здравомыслие. Но если сказать, что вначале не нужно работать за сто долларов – это неправильно. Вначале нужно работать за сто долларов. А потом все зависит от ситуации. Это относится и к Учению Будды. Если вы как-то извлечете из контекста определенные наставления и неправильно их интерпретируете, то есть опасность ошибки. Поэтому очень важен Духовный Наставник, который будет интерпретировать Учение Будды правильно, без противоречий. Будда говорил: «Не полагайтесь на человека, полагайтесь на учение». В буддизме нет такого критерия, что нечто правильно потому, что это сказал какой-то человек. Сама личность не является критерием, а то, о чем он говорит, является критерием. Даже

Слова Будды, если они противоречат логике, значит, это учение, требующее интерпретации. Даже Будда говорил: «Не принимайте мои слова только лишь потому, что их произнес я, Будда. Я могу произнести нечто, адресованное конкретной ситуации, и для этой конкретной ситуации этот совет будет подходящим, но он не будет подходящим во всех ситуациях».

Например, рассмотрим одно из таких наставлений Будды, требующих интерпретации. В одном из текстов Будда говорит, что отец и мать – это объекты для убийства. Почему Будда произнес такие слова? Один царь убил своего отца и мать под контролем сильного гнева. Затем он очень сильно пожалел об этом. Когда он сильно разгневался, то под влиянием этого гнева убил отца и мать, а затем, когда гнев исчез, то он очень сильно пожалел об этом и чувствовал себя очень плохо. Из-за депрессии он почти сошел с ума. Очень несчастный он пришел к Будде и признался, что совершил такое преступление. Если бы Будда ему сказал, что это очень плохо, то этот человек сразу же умер бы. Будда сказал ему, что отец и мать – это объекты для убийства. Царь был немного в шоке от этих слов. Он подумал, что, видимо, это не так плохо. Затем он вернулся домой, начал размышлять над этими словами и пришел к выводу, что, наверное, Будда не имел в виду буквально то, о чем сказал. Он подумал: «Будда имел в виду отца и мать нашей сансары. Это наши омрачения – неведение и привязанность. Неведение – это отец, а привязанность – это мать. Из-за них мы постоянно, непрерывно перерождаемся в сансаре, поэтому нам необходимо убить их, этих отца и мать. Именно это пытался сказать Будда». На следующий день он снова пришел к Будде и сказал: «Будда, теперь я понял ваши слова, что вы имели в виду, когда сказали, что отец и мать – это объекты для убийства. Теперь я хочу стать вашим учеником. Я убил своих родителей из-за омрачений. Теперь я убью омрачения, полностью уничтожу их в уме. С этого момента позвольте мне стать вашим учеником». Поэтому Будда говорил: «Даже мои слова вам нужно исследовать, каким смыслом они обладают – точным или требующим интерпретации».

Вернемся к теме. Каков критерий перехода с девятой стадии до шаматхи? Каков критерий достижения шаматхи? Здесь, даже если ваш ум спонтанно входит в медитацию, в сосредоточение, это все еще не шаматха. Даже хотя не осталось никакого блуждания ума, никакой притупленности ума, все равно это еще не шаматха. О чем в этом отношении говорит лама Цонкапа? Когда вы спонтанно входите в медитацию, вы обретаете полный контроль над умом. Благодаря этому в вашем теле открываются особые каналы. По этим каналам начинает циркулировать очень укрощенный, очень приятный ветер, энергия. Когда эта энергия циркулирует, ваше тело испытывает невероятное блаженство. Это интересный момент. Эти каналы могут открыться, и особая энергия ветра может начать циркулировать в вашем теле, когда вы достигаете такого сосредоточения. Благодаря этому вы обретаете физическую безмятежность.

Когда вы обретаете физическую безмятежность, эта энергия охватывает все ваше тело, и тогда, сколько бы вы ни медитировали, вам никогда не становится неудобно, наоборот, очень приятно медитировать. Никакой боли не возникает вообще, вам все время очень приятно сидеть в позе медитации, вы испытываете блаженные ощущения. После этого вы обретаете ментальную безмятежность. Это невероятная безмятежность, блаженство, умиротворение ума. Вначале оно несколько грубое и может немного беспокоить. Но затем это блаженство не уменьшается, а становится тоньше. Оно не становится меньше, а становится тоньше. Когда вы слишком радуетесь, то это тоже может привести к возбужденности, к некоторому беспокойству, но когда безмятежность становится тоньше, в этом случае уже нет никакого беспокойства, и это непоколебимая безмятежность. Как только вы достигаете этого, обретаете непоколебимую ментальную безмятежность, то с этим вы достигаете шаматхи.

Что касается такого ясного учения, то вы можете поискать в любых других текстах, но кроме как в текстах ламы Цонкапы вы не встретите его. В традиции Тхеравады люди также медитируют, но при этом нет даже очень точных наставлений по поводу того, как обнаружить объект медитации, каков критерий обнаружения объекта медитации. Каковы шесть благоприятных условий для развития шаматхи – это тоже не очень ясно. Все пять ошибок медитации тоже преподносятся не очень ясно. Некоторые ошибки они объясняют, но при этом там нет полной системы. То есть они тоже говорят о блуждании ума, о притупленности ума, о внимательности, бдительности, но при этом нет такой целостной системы. Такие полные, целостные наставления сохранены в Тибете благодаря доброте ламы Цонкапы.

Также лама Цонкапа объясняет то, каким образом достичь девяти стадий с помощью шести сил. Первая сила называется силой слушания. Первая сила – это когда вы обладаете полными наставлениями по развитию шаматхи. Сила слушания – это когда в силу слушания вы обретаеете полное представление о развитии шаматхи. Благодаря этой силе вы легко можете достичь первой стадии. Благодаря силе слушания вы достигаете первой стадии.

Вторая сила называется силой размышления. Вы размышляете об объекте медитации снова и снова. И в течение медитации и в перерывах между медитациями вы снова и снова обдумываете объект медитации. Тогда вы гораздо легче достигаете второй стадии. Когда вы развиваете шаматху, то в этот период, чем бы вы ни занимались, это может быть прием пищи или вы ложитесь спать или ходите где-то, все эти действия не должны разлучаться с развитием шаматхи. Это означает, что в вашем уме полностью преобладает шаматха, вы не думаете ни о чем другом. Я рассказывал вам историю о своем друге. Когда он строил хижину для своей медитации, однажды я пригласил его пообедать вместе со мной. Когда мы вместе пообедали, я задал ему вопрос по философии, по воззрению Мадхьямаки. Он задумался на пять минут. Я подумал, что он размышляет над моим вопросом. Через пять минут он мне сказал: «Нет, нет, это не так». Я спросил: «Что?» Он сказал: «Окно должно быть здесь, а дверь – с этой стороны». Что касается того, о чем он говорил, он даже не слышал моего вопроса, он был полностью погружен в строительство своей хижины.

В этот момент я понял смысл слов ламы Цонкапы, когда он говорил о том, что во время развития шаматхи, чем бы вы ни занимались, куда бы ни шли, что бы ни делали, это должно быть неразлучно с шаматхой. Лама Цонкапа имел в виду именно это состояние. Когда во время развития шаматхи кто-то вам скажет, что Андрей говорит про вас то-то и то-то, вы должны отвечать: «Нет, нет, притупленность ума нужно устранить». Вот тогда вы по-настоящему развиваете шаматху. Не так, что у вас становятся большие глаза, и вы уточняете, что сказал Андрей, тогда вы вообще не умеете заниматься шаматхой. Что бы вы ни услышали, вы никогда не должны разлучаться с темой шаматхи, думать о притупленности ума, о блуждании ума, стадии сосредоточения должны быть очень ясны для вас.

Во время развития шаматхи для вас очень ясными должны быть пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию, а также шесть благоприятных условий – они должны быть очень ясны вашему уму. Я говорил вам, что однажды смотрел индийский фильм. Этот фильм был для меня очень полезным. Там один человек интересовался у профессионала, который много раз совершал побеги из тюрьмы, каким образом сбежать из тюрьмы. Он ответил, что в первую очередь очень важно иметь полностью ясный план и держать его в своем уме, а не на бумаге. Даже для мирского дела, для побега из тюрьмы необходим ясный план. Но что касается развития шаматхи, в этой области он гораздо более важен.

Вернемся к теме. Третья сила называется силой внимательности. С помощью силы внимательности вы можете достичь третьей и четвертой стадии. На третьей и четвертой стадии вы очень большой упор делаете на развитие внимательности, и благодаря силе внимательности вы достигаете третьей и четвертой стадии. Четвертая сила называется силой бдительности. На пятой, шестой стадии для того, чтобы устранить грубую притупленность ума, и тонкое блуждание ума очень важна бдительность. С помощью силы бдительности вы достигаете пятой и шестой стадии. Пятая сила называется силой усилия. С помощью силы усилия вы достигаете седьмой и восьмой стадии. На седьмой стадии, благодаря силе усилия вы проявляете особую осторожность к тонким проявлениям притупленности. Благодаря этому далее вы избавляетесь от тонкой притупленности. На восьмой стадии вам необходимо определенное усилие, чтобы вначале войти в состояние медитации. Поэтому с помощью силы усилия вы достигаете седьмой и восьмой стадии. Шестая сила – сила привычки. Благодаря силе привычки вы спонтанно входите в медитацию и достигаете девятой стадии. Это шесть сил и то, каким образом с помощью шести сил достичь девяти стадий.

Это те наставления, которые лама Цонкапа излагает в «Большом Ламриме», также их излагает большое количество мастеров, которые писали тексты по развитию шаматхи. В том числе Будда Майтрея приводит наставления по развитию шаматхи в «Абхисамаяаланкаре». Все эти наставления я собрал вместе и изложил для вас в простой форме.

К следующей среде в центре распечатайте изображение, которое относится к развитию шаматхи. Я объясню вам на следующей лекции, каковы четыре способа вступления в медитацию, а также объясню это изображение.