

Итак, я рад вас здесь сегодня видеть на учениях. Как вы знаете, во время учения очень важно породить правильную мотивацию, потому что здоровую правильную мотивацию нам необходимо развивать, она не появляется спонтанно. Причина состоит в том, что мы не медитируем с правильным образом мышления. Медитация означает освоение, а мы больше привыкаем к обычному обывательскому образу мышления, и у нас меньше привыкания или освоения позитивного образа мышления. Даже когда мы хотим привыкнуть, приучая себя к позитивному образу мышления, для этого у нас очень мало материала. Мы знаем, что если наш ум обретет богатый материал для позитивного образа мышления, если мы будем мыслить позитивно и вести позитивный образ жизни, то это большое счастье, это принесет покой нашему уму.

Многие люди мыслят и говорят негативно, и из-за этого образа мышления они очень несчастны, но при этом не могут остановить эти мысли. Большинство людей это знают, только какие-нибудь глупые люди не знают, что негативный образ мышления очень сильно вредит здоровью и покою ума, но мы не можем остановить этот образ мышления. И первая причина состоит в том, что у нас появилось пристрастие к негативному образу мышления, как например, у алкоголиков, при этом они не хотят пить, но у них есть зависимость от алкоголя.

Здесь красивые слова не работают, прежде всего, важна строгая дисциплина. Человек, у которого есть пристрастие к алкоголю, и который хочет остановить эту привычку, в первую очередь должен выработать сильную решимость быть сильным: «Я должен остановить это!» Что касается других внешних факторов, то без решимости они ничем не помогут. Современные психологи пришли к такому выводу, что если человек не хочет сам измениться, то очень трудно ему в этом помочь. Поэтому Будда говорил: «Передавайте учение тем, кто просит вас об этом, иначе учение не будет эффективным». Здесь тот же самый механизм. Если у человека есть желание меняться, и он просит даровать ему учение, чтобы он мог измениться, в этом случае полезно ему дать это учение, в противном случае это пустая трата времени.

Если вы хотите изменить себя, приучить к позитивному образу мышления, сохраняя дистанцию от негативного образа мышления, благодаря приучению себя к позитивному образу мышления, вы обретете безупречное состояние ума, оно называется нирваной. Для того чтобы таким образом себя приучать, нужно использовать медитацию, приучение называется медитацией, и существует много различных уровней медитации. Для медитации нет необходимости сидеть в строгой позе, вы можете медитировать, когда смотрите телевизор, а это означает, что вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Например, вы развиваете любовь, сострадание, это тоже медитация во время просмотра телевизора. Что касается медитации, то есть медитация по развитию любви, сострадания, но есть и другие виды медитации, например, если вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то в этом телевизор вам не поможет, наоборот, он вам мешает развить однонаправленное сосредоточение. Как я говорил вам до этого, самая главная цель развития однонаправленного сосредоточения – это до безграничности развить все благие состояния ума и избавиться от негативных состояний ума, это главная цель развития однонаправленного сосредоточения. Такая полная система, то, каким путем достичь состояния будды, и также – как путем тантры обрести безупречно здоровое состояние ума, это учение, которое передавал Будда. Также вам необходимо понимать, что сутра и тантра – не как две отдельные машины. Можно сравнить сутру с полной машиной. Одна полная машина – это сутра. Что касается тантры, то это уникальное устройство, которое, если вы добавите к своей машине, то она поедет еще быстрее. И поэтому без машины, если у вас есть одно только это устройство, оно не поможет вам продвинуться ни на один шаг. Поэтому лама Цонкапа говорил, что если вам нужно выбрать что-то одно: сутру или тантру,

в этом случае выбирайте сутру, это медленный путь, но на сто процентов вы добьетесь результата. Без сутры, если вы практикуете только тантру, вам невозможно будет добиться прогресса.

В чем состоит главная практика сутры? В сутре существует множество практик, но три главные называются тремя основами пути, и вам нужно понимать, что они необходимы для тантры. Итак, если подобно молоку, вы будете взбивать океан масла, то масло можете уподобить трем основам пути: отречению, бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. Что касается этих трех: спонтанному отречению, спонтанной бодхичитте и спонтанной мудрости, познающей пустоту, то без шаматхи их достичь невозможно. Три основы пути – это как три драгоценности. Чтобы пересечь океан учения, нужна лодка под названием «шаматха», без нее такое невозможно. Такие объяснения даются и в «Ламриме» и в «Бодхиচারьяватаре». Чтобы достичь трех основ пути, в первую очередь нужно достичь шаматхи. Когда вы достигнете реализации бодхичитты, то обретете прямое видение божеств, вы станете сыном или дочерью Будды. Что касается посвящений, то придет время, когда божества сами явятся к вам и даруют посвящение. Тогда вы обретете спонтанную бодхичитту. Когда вы разовьете три основы пути, то сможете достичь всех тантрических реализаций, практика не является сложной при наличии трех основ пути, самое трудное – это развить три основы пути.

Итак, мы не можем достичь трех основ пути из-за того, что у нас нет шаматхи, так как мы застряли на ее развитии. Такая основополагающая практика очень важна, шаматха очень важна. Что касается шаматхи, то лама Цонкапа изложил эту тему в «Большом Ламриме» и в «Среднем Ламриме». В «Большом Ламриме» объясняется тема развития шаматхи в общем. Например, чтобы построить дом, вначале нужен общий проект: фундамент, стены, крыша и так далее. Затем, чтобы построить дом, необходимы технические инструкции, без которых вы не сможете осуществить задуманное. Например, что касается фундамента, то просто знать, что нужен фундамент, этого недостаточно, вам нужно знать, как будет проходить канализация и все тонкие нюансы. Например, какой прочный должен быть фундамент, зависит от того, какой высоты вы хотите построить дом и тому подобное. Существует очень много нюансов для постройки фундамента. Поэтому в «Среднем Ламриме» лама Цонкапа объясняет шаматху больше с точки зрения технических инструкций. Для тех, кто получал наставления по шаматхе, основанные на «Большом Ламриме», – это общие инструкции, для них технические наставления будут очень полезны. Например, мне нравится играть в футбол, в школе мы в него играли без всяких наставлений, просто били по мячу, бегали и так далее. Когда я забивал гол, то радовался этому. Затем в возрасте двадцати четырех лет я уехал в Новую Зеландию, где рассказал своим друзьям, что мне нравится играть в футбол. Однажды они привели меня в один футбольный клуб, где мне сказали, что на следующий день я могу прийти. Я подумал, что это хорошо, я смогу играть в футбол с моими друзьями, смогу забивать голы.

Так и вы, когда меня слушаете, думаете, что завтра сможете медитировать. Сидя в медитации, вы думаете о контактах с другой вселенной, ум туда-сюда летает. Это фантазия! Я, подобно вам, тоже думал, что сразу заиграю в футбол, но когда пришел в клуб, то увидел, что в футбол никто не играет. Вначале мне поручили бегать, я пришел играть в футбол, а мне сказали бегать. Я пробежал один круг, второй и подумал, что теперь мы должны играть в футбол, но мне сказали: нет! Я пробежал пять кругов, и тогда почти валился с ног. Так же и вы, когда сюда приходите, думаете: «Геше Тинлей передаст учение о медитации, и мы вместе будем медитировать, затем я расскажу Учителю о своих ощущениях», но это нонсенс. Вначале очень важна стратегия.

На следующий день тренер начал учить нас, как контролировать мяч, и я понял, что очень плохо контролирую мяч. Например, когда я останавливаю мяч, он откатывается от меня в

сторону, а тренер говорит мне: «Как же ты будешь дальше контролировать мяч, он должен оставаться под твоими ногами!» Потом я понял, что учение ламы Цонкапы вначале развивает технику, а потом обучает медитации. Если вы не будете контролировать мяч, то продолжать игру бессмысленно, а вы думаете, что хорошо играете. При хорошей профессиональной игре вообще мяч трогать не нужно. Затем тренер нас учил, как вести мяч, и когда, спустя несколько дней, я приступил к игре в футбол, то почувствовал, что стал уже другим игроком. Раньше я вообще не умел играть в футбол, а сейчас понял, что чуть-чуть научился это делать. Также это относится и к медитации. Если вы обретаёте больше знаний, потом, когда у вас готов фундамент, вы скажете, что в этом случае это настоящая медитация. Раньше я вообще не умел медитировать, это была детская медитация. Вы фантазировали, ум гулял, контактируя с другой вселенной, это не буддистская медитация.

Вам нужно понимать, что в таких областях механизмы похожи. Лама Цонкапа говорил, что вам не просто нужно увидеть свой ум, сосредоточиться, пребывать на уме, это не так просто. Посмотри на свой ум, смотри в него, пребывай в нем – и все, медитация закончена. Настоящая медитация – это непросто! Для этого необходимы знания о том, как заложить правильно фундамент, а также общая информация о том, какая должна быть стратегия. Если сравнивать это с игрой в футбол, то вы должны знать, как правильно вести мяч, как его контролировать, уметь правильно бить по мячу, отдавать пас, тогда вы становитесь профессионалами. Лама Цонкапа говорил, что если взять двух человек: одного с очень хорошим знанием Дхармы, а второго – нет, то они очень сильно будут отличаться в том результате, которого достигнут.

Если человек обладает очень хорошим знанием Дхармы, то в области медитации он станет профессионалом и очень быстро достигнет результата. Например, в современном обществе стараются нанимать на работу профессионалов, так как это очень полезно для компании, а если нанять не профессионала, то он просто все испортит. Точно также это относится и к медитации. Но с другой стороны, если человек всю свою жизнь только учится и никогда не переходит к практике, это тоже неверно. Также некоторые профессора всю свою жизнь изучают экономику, но не могут вести бизнес, даже маленький ресторан. Поэтому знания очень важно сочетать с практикой. Если человек читает книгу, заучивает ее наизусть и не применяет знаний на практике, то превращается в книжного червя. Мне в институте не нравилось, когда люди учились, заучивая книги, и потом терялись в какой-то одной области, это похоже на книжного червя. Поэтому здесь очень важен баланс.

Если у вас есть полное понимание Дхармы, и вы теряетесь в одной из крайностей, превращаетесь в книжного червя, это неправильно. Знания очень важны, но одновременно с этим стремитесь становиться лучше, это очень важно. Ранее я вам говорил о том, что главная цель медитации в том, чтобы изменить свое поведение тела, речи и ума. На физическом уровне старайтесь, как можете, никому не вредить с пониманием того, что если вы вредите другим, вы тем самым вредите себе. На уровне речи не произносите ни одного слова, чтобы ни причинить никому боль. Вместо этого старайтесь развивать такую искусную речь, при которой, с кем бы ни разговаривали, вы заряжали бы людей положительной энергией, энтузиазмом, передавая им позитивный образ мышления. Также, чтобы каждое ваше слово создавало гармонию в семье, на уровне нации и международном уровне, в этом и состоит цель медитации.

Далее, уровень ума. Благодаря пониманию философии и приучению себя к позитивному образу мышления, не позволяйте своему уму ни на одно мгновение порождать негативные состояния, и это одна из мощных буддийских практик. Шантидева говорил, что если вы не оберегаете свой ум, то какой бы аскезы вы ни придерживались, все это будет бесполезно. Высшая нравственность – это когда вы не позволяете возникать ни одному негативному

состоянию с сильной решимостью, тогда вы сможете пресечь пристрастие к негативному образу мышления также, как пристрастие к алкоголю. Я занимался множеством различных практик, но самой эффективной была практика, когда я в уме развивал сильную решимость, что буду придерживаться только позитивных состояний ума. Эта решимость изменила мою жизнь. Благодаря такой решимости, это меняет ваш ум, делая его более позитивным. Поэтому, стоит вам от кого-то услышать слова на негативную тему, для вас это становится похожим на запах в туалете. Когда я слышу такие разговоры, то начинаю думать о том, чтобы лучше они скорее прекратились, потому что мне негативная тема вообще неинтересна. Многие мирские люди ведут такие разговоры, почему они так говорят? Потому что их ум зависим от негатива. Поэтому, когда вы слушаете негативную тему, то радуетесь, и это как наркотик.

Имейте сильную решимость – когда говорят на негативную тему, закрывайте уши и говорите, что вам это неинтересно. Когда говорят на эти темы, отвечайте, что вам эти темы неинтересны. А вы поступаете наоборот, слушаете все, что о вас сказали, и потом у вас пропадает сон. В этом вы виноваты сами. Поэтому, когда вам звонят и начинают рассказывать негативную тему, отвечайте, что вам это неинтересно. Это очень важная нравственность, этика, которая поможет развить шаматху, потому что ваш ум находится на дистанции от мирского образа мышления и отстраняется от негативных мыслей. В этом случае развить сосредоточение очень легко. В моем случае, когда я развивал шаматху, блуждание ума у меня почти не возникало. Я спрашивал себя: а где же блуждание ума, почему оно не возникает? В книге написано о том, что сначала возникает очень много блужданий ума, но когда я начал медитировать, у меня этого не было. Тогда я понял, что очень важно заложить правильный фундамент, приучить себя к позитивному образу мышления, и тогда блуждание ума не возникает. Например, когда вы играете в футбол, вы стараетесь остановить мяч, но он откатывается в сторону, и вы не можете нормально играть. Но если перед этим вы тренировались, и у вас есть правильный фундамент, чтобы остановить мяч, он к вам подкатывается, и вы можете его остановить. Поэтому, когда вы приступаете к медитации, пока у вас нет хорошего фундамента, будет проявляться блуждание ума, но если вначале вы заложили хороший фундамент, то блуждание ума не будет возникать.

Если говорить о Речунгпе, то в течение многих жизней он закладывал фундамент. Когда Речунгпа встретился с Миларепой, в то время Речунгпа пас скот, и когда он в горах увидел Миларепу, то спросил у него: «Чем вы занимаетесь?» Миларепа сказал, что медитирует. Речунгпе стало интересно, что такое медитация, и он попросил: «Пожалуйста, научите меня, как медитировать». Миларепа дал Речунгпе очень краткие наставления, потому что у него был хороший фундамент, созданный в прошлых жизнях. Если я дам вам такие наставления, то они вам не подойдут, потому что у вас нет такого фундамента. Что Миларепа сказал Речунгпе? Миларепа сказал: «Медитируй как океан, медитируй как гора, медитируй как пространство». И сразу же по высоким отпечаткам из прошлых жизней Речунгпа все понял и отправился медитировать. Прошла неделя, а он все не возвращался домой. Затем члены его семьи пошли разыскивать Речунгпу, пришли к Миларепе и спросили: «Вы видели нашего сына Речунгпу?» Миларепа сказал: «Я его видел, он приходил ко мне неделю назад и попросил дать ему наставления по медитации. Я дал ему инструкции, может быть, он медитирует». Далее, они продолжили его искать и увидели, что Речунгпа сидит в позе для медитации и медитирует. Они пробудили его и спросили: «Ну, где же ты был, целую неделю?» Речунгпа сказал: «Нет, нет! Я здесь просидел всего лишь несколько часов». Поэтому для людей с хорошим фундаментом нет никакой опасности в возникновении блуждания ума или притупленности ума, фундамент очень важен.

Очень важно понимать, что такое блуждание ума, что такое притупленность, что представляет собой тонкое блуждание и грубое блуждание, что есть тонкая притупленность и грубая притупленность, тогда вы сможете понять: чиста ваша медитация или нет.

Затем Речунгпа вновь пришел к Миларепа. Миларепа спросил его, как продвигается медитация. Речунгпа ответил: «Когда я медитирую подобно горе, я очень счастлив, но когда я вижу деревья, я беспокоюсь. Когда я медитирую подобно океану, я очень счастлив, но когда я вижу волны, они мешают мне. Когда я медитирую подобно пространству, я очень счастлив, но когда я вижу облака, они мешают моему уму». Миларепа сказал на это: «Когда деревья вырастают, они вырастают из горы, и также исчезают в этой же горе, поэтому тебя не должно расстраивать видение деревьев. Когда появляются волны, они возникают из океана, и когда исчезают, то исчезают в этом же океане. Поэтому не расстраивайся, просто расслабься. Когда появляются облака, они появляются из пространства. Когда они растворяются, то растворяются обратно в пространстве. И точно также, какие бы концептуальные мысли ни возникали, они возникают из пространства ума, не отвергай их и также не следуй за ними, просто оставайся в ясном и осознанном состоянии, и тогда эти деревья, волны, облака исчезнут в пространстве ума сами собой».

Это наставления махамудры. В этот раз на Байкале я дам наставления по махамудре в традиции Гелуг – Кагью. В традиции ламы Цонкапы, традиции Гелуг наставления переходят от Марпы, Миларепа, и поэтому вам нужно понимать сущностные наставления Тилопы, Наропы, Марпы, их сохранил лама Цонкапа в практике тантры. Что касается главного механизма трех основ пути, учения сутры, то их в Тибет принес Атиша, это традиция Кадам, и эту традицию в чистоте сохранил лама Цонкапа. Если эти две традиции объединить вместе, то это невероятная традиция, невероятный фундамент и невероятное завершение. Завершение является очень важным, но очень важным является и фундамент. Но если у вас есть хороший фундамент, но нет хорошего завершения, это как в игре в футбол – команда хорошо обороняется, держится на середине поля, но когда нет хорошего нападающего, то они не смогут забить мяч. Поэтому все эти моменты очень важны. Нам нужно делать упор на все эти аспекты. Это наставления, которые лама Цонкапа получил от Манджушри.

Однажды лама Цонкапа спросил у Манджушри: «Если человек хочет достичь состояния будды за одну жизнь или как можно скорее, как ему нужно практиковать?» Манджушри дал такие наставления, что важны три основы пути и в дополнение к этому очень важно практиковать тантру, в особенности, махаануттарайога-тантру, в особенности выполнять практики ясного света и иллюзорного тела, которые помогают обрести прямые причины Дхармакаи и Рупокаи. Поэтому практика ясного света и иллюзорного тела – это хорошее завершение, так же как мы сравниваем хорошего нападающего, который знает, как забить мяч – достичь состояния будды.

Теперь, что касается развития однонаправленного сосредоточения, шаматхи, то мы рассматриваем наставления ламы Цонкапы по тексту «Средний Ламрим». Первое – как обнаружить объект медитации, второе – как установить свой ум на объекте медитации.

Что касается объекта медитации, то мы завершили эту тему. Что касается обнаружения объекта медитации, то лама Цонкапа говорит, что самым лучшим объектом является Будда. Если ваша практика связана с практикой тантры, то здесь очень важно принять в качестве объекта медитации свой ум, и то, как использовать свой ум в качестве объекта медитации, объясняется в учении по махамудре в традиции Гелуг – Кагью. И в этот раз на Байкале я решил передать подробные наставления по практике махамудры, которые состоят из двух главных классов – это то, как медитировать для развития относительного ясного света, и как медитировать на абсолютный ясный свет. Одних этих наставлений вам недостаточно, они должны быть вспомогательными для главной практики, в которой у вас фундаментом является отречение, мотивацией бодхичитта и мудрость, познающая пустоту – как

воззрение. В наше время бывает так, что люди в Европе, Америке, России медитируя, смотрят в свой ум, но так проходит двадцать лет, а они так и не добились никакого прогресса, иногда их ум становится странным, потому, что у них нет фундамента.

Недавно, когда его Святейшество Далай-лама был в Японии, один практик традиции дзен задал такой вопрос его Святейшеству: «Многие люди, которые медитируют в традиции дзен, становятся безвредными, но при этом их ум становится сухим». Когда отец, мать умирают, такие люди говорят, что это сансара, никакие чувства не проявляются. Почему они становятся такими сухими?

Его Святейшество ответил на это: «Корень буддизма – это сострадание, в особенности в Махаяне сострадание – это самый корень». Когда вы молоды, у вас есть сострадание, но далее, когда из-за такой медитации сострадания становится меньше, это значит, что что-то не так с вашей медитацией. Это означает, что вы замораживаете свой ум. Когда вы замораживаете свой ум, у вас нет концептуальных мыслей, но также и не будет прогресса ума. Концептуальный ум нужно освободить на основе концептуального понимания пустоты, но наряду с этим вам нужно оставаться очень эмоциональными. Нет ничего плохого в эмоциональности. Различают два вида эмоциональности: есть негативные эмоции, их вам нужно пресечь, а что касается позитивных эмоций, то они очень полезны, вам нужно развивать их.

Когда вы видите, что один человек на улице, например, бабушка, идет с сумкой, вам неудобно, и от этого вы хотите ей помочь. Нужно помогать любой бабушке, не только своей маме. Своей маме, конечно, вы можете помочь, но нужно, чтобы чувство неудобства у вас вызывало желание помочь любому человеку. Например, когда я смотрю телевизор и вижу, как там кому-то трудно идти, я не могу остановить слезы, это хорошие эмоции. Когда у вас нет чувства при виде того, как люди убивают друг друга, тогда зачем нужен буддизм? Все эмоции убивать не нужно, хорошие эмоции необходимо развивать безгранично.

Любовь, сострадание и все позитивные эмоции нужно развивать до безграничного состояния, это называется реализацией потенциала. С другой стороны все негативные эмоции, негативные мысли нужно полностью устранить из своего ума так, чтобы больше они не возвращались. Все они возникают из-за неведения, и если вы устраняете неведение, то полностью избавляетесь от всех негативных мыслей и отрицательных эмоций, в этом состоит цель медитации. Если вы занимаетесь не концептуальной медитацией, то вам нужно знать, что существуют два вида не концептуальной медитации, и один из них называется неправильной не концептуальной медитацией. Если вы неправильно занимаетесь не концептуальной медитацией, это означает, что вы полностью перестаете мыслить, тогда ваш ум замерзает, и вы становитесь сухим. Это подобно воззрению нигилизма, когда ничего не существует. Это неправильно, это медитация в традиции Хашана, то, что опроверг Камалашила, который был главным учеником Шантаракшиты. Шантаракшита был первым индийским махасиддхой, который прибыл в Тибет по просьбе Гуру Падмасамбхавы, он основал традицию Ньингма. Если вас интересуют эти наставления, то заглядывайте в тексты Шантаракшиты, Камалашилы, а что касается Хашана, то он говорил, что и позитивные и негативные концептуальные мысли одинаково привязывают вас к сансаре. Камалашила сказал, что это неправильный пример.

Что представляет собой правильная не концептуальная медитация? Для этого вам нужно понимать объект отрицания. Когда с точки зрения Прасангики Мадхьямаки вы очень точно понимаете, что представляет собой объект отрицания, когда вы понимаете, что именно нужно отбросить; тогда вы используете умозаключение о взаимозависимости, или о единственном и множественном. Если вы опровергаете этот объект отрицания, что является

объектом, отрицаемым пустотой, то далее вы устраняете объект отрицания и пребываете в отсутствии объекта отрицания.

Феномены не существуют такими, какими являются вам, поэтому вы отвергаете такую видимость и пребываете с таким пониманием. Здесь не говорится о том, что феномены не существуют вообще, а говорится, что они существуют не такими, какими являются вам. Что касается точного понимания пустоты, то с одной стороны, оно полностью устраняет ваши омрачения. С другой стороны, как недавно я давал учение по девятой главе «Бодхичарья-аватары», если у вас появляется правильное понимание пустоты, то оно не только устраняет все омрачения из вашего ума, но также помогает вам возвращать любовь и сострадание ко всем живым существам. Когда с пониманием пустоты вы развиваете любовь и сострадание, то такие любовь и сострадание могут быть развиты до безграничности. Если ваши любовь и сострадание основаны на цеплянии за истинность, то когда вы устраняете цепляние за истинность с помощью логики, в этом случае ваши любовь и сострадание тоже исчезают, потому что их основой было цепляние за истинность.

В основном, наши любовь и сострадание, которые возникают в повседневной жизни, основаны на цеплянии за истинность, поэтому, когда вы познаете пустоту, вы устраняете эту основу, и у вас исчезают эти любовь и сострадание. Теперь вам нужно будет развивать любовь и сострадание, основанные на взаимозависимости, на понимании пустоты. Здесь я хотел бы подчеркнуть для вас этот очень важный момент. Поэтому вам нужно понимать в отношении не концептуальной медитации, что различают правильную не концептуальную медитацию и неправильную не концептуальную медитацию.

Как установить свой ум на объекте медитации? Это лама Цонкапа объясняет в трех частях. Это технические инструкции о том, как развивать однонаправленное сосредоточение. Даже хотя вы не запоминаете всего этого, это не страшно, в будущем на основе этих учений выйдет книга, вы сможете прочитать ее и очень легко запомнить это учение. Итак, что касается комментария к развитию шаматхи, основанного на «Среднем Ламриме», то это технические инструкции, и очень важно, чтобы была особая книга по этому комментарию, поскольку я, когда передаю учение, тоже забываю о том, что передавал в прошлом, и вы забываете прошлые наставления. Тем не менее, если вы понимаете смысл, то это является очень важным. Если вы забываете какие-то слова, какие-то термины, то в этом нет ничего страшного, у вас будет книга, и затем во время развития шаматхи вы сможете прочитать ее и вспомнить все эти вещи.

Когда я медитировал в горах, я читал в книгах инструкции по медитации, и медитация становилась более эффективной. Когда вы занимаетесь развитием концентрации, то начинаете понимать, что что-то в текстах вы ранее не увидели. Я также, когда даю комментарии, то основываюсь на подлинных учениях, поскольку, если я вам передам хотя бы одно неправильное наставление по медитации, то оно обязательно помешает вам.

Сейчас у всех есть iPhone, если инструкция неправильная, то все его программы могут исчезнуть, а когда инструкция правильная, то вы используете его эффективно. Поэтому все наставления очень важны. Например, многие мастера говорят, что медитация – это то же самое, что ездить на велосипеде, этому не нужно учиться, нужно просто раз-другой попробовать, и на третий раз вы сможете поехать. Вы можете подумать, что это очень интересно, но на самом деле это нонсенс. Медитация не такая простая область, как езда на велосипеде. Это подобно тому, что вам скажут, что на врача не нужно учиться – делай операцию раз-другой, и на третий раз уже будете знать, как оперировать. Но на третий раз может быть еще хуже – можно просто убить пациента. Точно также медитация – без знаний это похоже на врача, который не знает, что внутри, он все может испортить. Поэтому люди,

которые неправильно медитируют, сходят с ума, а люди, которые правильно медитируют, развивают свой ум, потому что у них есть знания. При наличии хороших знаний получается быстрый прогресс. Когда нет знаний, если человек был ненормальным, то после медитации он становится еще более ненормальным, поэтому такие люди говорят, что видят божеств, ведут разговоры с даками и дакинями, пьют с ними водку. Все это ерунда, такой буддизм в России не нужен. Сейчас время бросить пить водку, во имя тантры водку пить не нужно. Во имя тантры близко общаться с женщинами не нужно, это слабость, никакой тантры здесь нет. Поэтому очень важны наставления, выпущенные в качестве книги. Я даю наставления, как можно подробнее, и если вы не запоминаете все, то ничего страшного, в будущем выйдет книга, вы сможете снова прочитать их, изучить и стать профессионалом в этой области.

Каким образом установить свой ум на объекте медитации – эта тема рассматривается в трех частях: первое – правильная установка на объекте медитации; второе – устранение неправильных способов установки ума на объекте медитации; третье – длительность сессии.

В первой части лама Цонкапа говорит, что когда вы развиваете шаматху, то ваша главная цель – это развитие сосредоточения. Из-за слабого сосредоточения, сколько бы вы ни проводили аналитическую медитацию на тему отречения, бодхичитты или мудрости, познающей пустоту, это особо ваш ум не изменит. Поэтому с хорошим сосредоточением, свободным от ошибок, когда с таким высоким уровнем сосредоточения вы пребываете в медитации, анализируя четыре благородные истины, то невозможно, чтобы вы не заплакали, тогда вы поймете, что Будда – невероятный мастер. Он указал нам путь, как избавиться от цикла страданий, в котором мы пребываем. Тогда вы увидите, что у вас есть шанс полностью избавиться от всех страданий и достичь нирваны. Тогда у вас появится отречение, вы подумаете, что я хотел бы избавиться от сансары и достичь безупречного освобождения, это будет первым смыслом вашей жизни. Это ваша первая основа. Далее, следующий уровень становится более значимым, и вы думаете, что для того, чтобы помочь всем живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды. Эта цель является высшим смыслом жизни. Когда вы с шаматхой медитируете на бодхичитту, то она становится очень сильной в вашем уме, и если кто-то предлагает вам стать президентом России или Америки, вы скажете, что не хотите – так поступил Будда. Когда к Будде пришли все принцы и обратились с просьбой снять монашеские одеяния и стать царем в их царстве, Будда ответил отказом, так как это не принесет благо большому количеству людей. Будда понимал, что смыслом жизни является не то, чтобы стать царем или известным человеком, смысл жизни – стать буддой на благо всех живых существ, реализовать весь свой потенциал, устранить все ограничения. Тогда жизнь за жизнью вы спонтанно сможете приносить благо очень многим живым существам. В этом состоит смысл жизни.

Многие люди задаются вопросом: в чем смысл жизни? Смысл жизни состоит именно в этом, когда вы развиваете определенный уровень сосредоточения на желании достичь такой цели. Я расскажу вам один анекдот: один русский лежал на пляже под банановым деревом, ел банан и отдыхал. К нему подошел американский бизнесмен, взглянул на него, покачал головой. Русский посмотрел на него и спросил: «Почему вы качаете головой?» Американец сказал: «О, ты впустую тратишь свою жизнь!» Русский спросил: «А что мне нужно делать?» Тот ответил: «Вокруг так много бананов, собери их и продай». Русский спросил: «И что дальше?» Американец ответил: «Дальше ты сможешь нанять машину, нанять больше людей, больше соберешь бананов и больше продашь». Русский спросил: «И что дальше?» Тот сказал: «Дальше ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом, есть банан и отдыхать». Русский ответил: «Но это то, что я сейчас и делаю!» Даже у крупнейших американских бизнесменов, которые всю свою жизнь работают, главная цель – это точно так же лежать под банановым деревом, отдыхать, как это делал русский в анекдоте, но это невысокий смысл жизни. Поэтому, когда вы понимаете четыре благородные истины, вы



понимаете, в чем состоит ваш смысл жизни для себя. Отречение – это смысл жизни для самих себя. Вы создаете для будущего очень хороший фундамент – ум, полностью свободный от омрачений.

Бодхичитта – это смысл жизни не только для вас, но и для всех живых существ, это высший смысл жизни. Когда вы развиваете бодхичитту, она становится источником счастья для всех живых существ. Поэтому, когда вы порождаете бодхичитту спонтанно, если хотя бы один человек в России разовьет спонтанную бодхичитту, то я могу сказать вам, что земля в России содрогнется. Многие будды, бодхисаттвы, пребывающие в других вселенных, сосредоточатся на России и скажут, что в России родился сын или дочь Будды. Поэтому в настоящий момент не думайте о том, чтобы стать буддой, а в первую очередь думайте: «Пусть я стану принцем или принцессой в семействе будд». Для этого необходимо отречение в качестве основы, и с отречением, с пониманием смысла жизни для себя далее вы развиваете желание помогать всем живым существам. Второй смысл жизни имеет значимость для всех живых существ, и это бодхичитта.

Вы развиваете шаматху и думаете, что хотели бы развить сосредоточение главным образом для того, чтобы обрести три сокровища: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. После этого, чтобы быстро стать буддой, необходимо практиковать тантру, в особенности практику ясного света и иллюзорного тела. В коренном тантрическом тексте Ваджрапани, который является главным держателем тантры, очень строго говорит о тантре. Тот, кто является держателем, должен быть очень строгим. Ваджрапани говорит, что тем, кто не имеет бодхичитты, даже не показывайте текстов по тантре, не говоря уже о передаче комментариев. Это коренной текст, написанный Ваджрапани. Поэтому не торопитесь практиковать тантру, а в первую очередь сосредоточьтесь на развитии отречения, бодхичитты, на развитии сосредоточения, далее с помощью шаматхи развивайте отречение, бодхичитту. Мудрость, познающая пустоту, тоже очень трудна, к ней переходите немного позже. Если вы исключительный человек, являетесь невероятным гением, тогда в первую очередь начните с мудрости, познающей пустоту. Я логически могу заключить, что вы не являетесь гениями, у вас нет особых, больших отпечатков Дхармы. Можно сказать, что Эйнштейн не был гением, одну теорию относительности он изложил правильно, но также много излагал и других ошибочных теорий. В сравнении с глупыми людьми он умный человек, но все равно не гений.

Если говорить о гениях, то нужно вспомнить времена Будды. Когда Будда передавал учение своим пяти ученикам, Будда говорил: «Вот благородная истина страдания, вот благородная истина источника страдания, вот благородная истина пресечения, вот благородная истина пути». В тот же момент ученики погрузились в медитацию на четыре благородные истины. И когда они погрузились в медитацию, то очень ясно увидели механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения и развили очень сильное отречение, после выхода из медитации они развили шаматху и добились других реализаций. Даже в то время Будда не передавал сразу теорию пустоты. В некоторых текстах говорится, что если у человека очень высокие умственные способности, то в этом случае ему нужно передать учение по теории пустоты, а затем объяснять четыре благородные истины, но в настоящий момент это не очень практично. Такой высокий уровень, такие большие отпечатки в наши дни – это большая редкость.

Далее лама Цонкапа говорит, что вы развиваете сосредоточение, которое должно обладать двумя качествами: первое – ум должен быть настолько ясным, интенсивность ясности должна быть такой высокой, что у вас нет даже тонкой притупленности ума; второе качество – ум должен быть однонаправленным, в нем не должно присутствовать тонкого блуждания ума. Вам необходимо развить такое сосредоточение, которое должно обладать двумя качествами: первое – это интенсивность ясности, сосредоточение должно быть таким высоким, что в нем не должно быть даже тонкой притупленности ума и также должна присутствовать такая однонаправленность, что при этом нет тонкого блуждания ума. Такое сосредоточение называется безупречным сосредоточением. Когда вы медитируете, и у вас

нет интенсивности ясности, если ум у вас становится притупленным, то вы медитируете на притупленность. Когда ум у вас становится притупленным, блуждание ума не проявляется, то вы думаете, что это очень хорошее сосредоточение, но это не так. Когда вы чуть-чуть хотите спать, ум неясный, если вы захотите думать, то не сможете, мысли не приходят. Интенсивность ясности должна быть очень высокой, и одновременно с этим не должно быть блуждания ума, такого добиться очень трудно. Как олень среди ночи может услышать даже очень тихий звук, ваш ум должен быть таким же бдительным.

Когда вы медитируете, ваш ум должен быть ясным и бдительным, как у оленя, когда среди ночи он может услышать даже мельчайший звук, раздающийся издалека. Если вы медитируете с таким умом, то сможете достичь реализации. Многие мастера приводили такой пример, что если вы медитируете, как сытая свинья, вы сидите, а ваше тело постепенно склоняется, в этом случае, если вы не замечаете, сколько у вас возникает блуждания или притупленности ума, вы не добьетесь никакого развития сосредоточения. Поэтому в то время, когда вы развиваете шаматху, важно есть мало, иначе если вы будете есть много, то будете медитировать, как сытая свинья.

В прошлый раз, когда я давал комментарий к развитию шаматхи, основанный на «Большом Ламриме», я говорил о том, что лама Цонкапа указывает, какую необходимо принимать пищу во время медитации и в каком количестве, когда нужно спать, и когда спать не следует, это все очень важные наставления. Не спать вообще – это плохо, спать слишком много – это тоже плохо, поэтому очень важно придерживаться правильного распорядка дня и спать нужное количество часов, например, с девяти вечера и до трех-четырёх утра, это самое лучшее время.

Его Святейшество Далай-лама очень строго следует этим наставлениям ламы Цонкапы, ложится спать в девять вечера и просыпается в районе трех тридцати - четырех утра. Медитировать, передавать учение, нести ответственность за всех тибетцев, я подчеркиваю, на такое способен только Будда, обычный человек не может этого. В восемьдесят два года давать учения – такое не под силу простому человеку. Это очень ясное свидетельство того, что Будда в человеческом теле – это его Святейшество Далай-лама.

Далее лама Цонкапа говорит о том, что некоторые люди добавляют третье качество, на тибетском языке есть два термина, а на английском только одно слово – ясность. Можно сказать, что одна – это объективная ясность, а другая – субъективная ясность. «Тава» означает «субъективная ясность», а второе – это объективная ясность.

Например, если вы нальете чашу, полную воды, держите ее, и ваша рука не дрожит, поверхность воды остается очень ровной, и вы очень легко можете увидеть в воде отражение луны, – это объективная ясность. Что касается субъективной ясности, то ваш ум становится подобным цифровой камере, у вас возникает ощущение, что вы способны пересчитать все мельчайшие частицы в колонне.

Лама Цонкапа говорит о том, что оба вида ясности: объективная ясность вашего ума, когда ум подобен воде, в которой ясно отражается луна, когда ум, подобный воде, не двигается; что касается субъективной ясности, то ум становится подобным цифровой видеокамере и появляется ощущение, что можно пересчитать все мельчайшие частицы в колонне. Лама Цонкапа говорит, что и то, и другое является результатом высокой интенсивности ясности вашего ума, которое возникает при устранении тонкой притупленности ума, поэтому здесь не нужно говорить об объективной ясности, о субъективной ясности, вы обретаете и то, и другое.

Некоторые мастера говорят о том, что правильное безупречное сосредоточение должно обладать четырьмя качествами – это однонаправленность, субъективная и объективная ясность и безмятежность, блаженство. Лама Цонкапа говорит о том, что это необязательно. Безмятежность является результатом шаматхи. Когда вы развиваете сосредоточение, то безмятежность появляется сама собой, и не нужно прикладывать особые усилия, чтобы обрести это особое блаженство, безмятежность. Вы не поступаете так, что медитируя, вы не чувствуете блаженство, что сосредоточение не чисто, потому что там нет безмятежности. Из-

за такого маленького недопонимания вы очень много времени потратите, чтобы развить безмятежность.

Не теряйтесь во всех комментариях, которые дают неправильные наставления, разные тексты, вам нужно понимать, что безупречное сосредоточение должно обладать только двумя качествами. Когда европейский человек говорит, что медитация должна обладать пятью качествами, это неправильно. Многие сейчас себя считают буддийскими учеными, что они открыли новые качества медитации, но это неверно.

Кхедруб Ренпоче говорил о том, что учение ламы Цонкапы – это полный комментарий ко всей сутре и тантре, и не нужно исключать из него ни одного слова, а также ни одного слова добавлять, иначе вы испорчите учение.

Его Святейшество Далай-лама часто общается с учеными, и некоторые ученые говорят, что буддизм с помощью науки становится еще сильнее из-за открытий, совершенных в науке. Я к этому отношусь настороженно. Сколько есть ученых, но полной системы ими не открыто. Зачем Далай-лама ведет диалоги с учеными? Ради этих людей, чтобы с помощью буддизма они развивали ум. Предположение ученых, что они с помощью своей науки смогут дополнить буддизм, неверно.

Лама Цонкапа говорит, что для того, чтобы развить безупречное сосредоточение, очень важны два таких момента: первое – это внимательность, второе – это бдительность. Внимательность нужна для развития однонаправленного сосредоточения, а бдительность следит за вашим умом и проверяет, чиста ваша концентрация или нет. Благодаря внимательности на сто процентов вы разовьете сосредоточение. Некоторые люди развивают сосредоточение и держат его в течение одной-двух-трех минут, в зависимости от того, какие усилия вы прикладываете. Чем сильнее ваша внимательность, тем больше будет удерживаться сосредоточение.

Для того чтобы иметь чистое сосредоточение, как говорит лама Цонкапа, важен второй момент – это бдительность. Чтобы следить за тем, чиста ваша концентрация или нет, есть в ней пять ошибок медитации или нет, нужно знать, как развивать внимательность и бдительность. Если вы разовьете эти два качества, то чистое сосредоточение появится у вас само собой. Это означает, что когда вы развиваете шаматху, то развитие внимательности – это ваша главная практика. Когда вы не медитируете, например, когда вы получаете учение, если вы прикладываете усилия к развитию внимательности, то далее при развитии шаматхи ваше сосредоточение будет гораздо лучше.

Что такое внимательность? В повседневной жизни следить за своим телом, речью и умом – это мощная внимательность. Поэтому говорится, что нравственность – это фундамент для развития сосредоточения. Когда у вас чиста нравственность, вы непрерывно следите за своим телом, речью и умом, ровно настолько ваша внимательность становится все сильнее. Когда внимательность становится сильнее, то, например, если вы говорите что-то не то, вы заметите это, поскольку будете очень внимательны к тем словам, которые произносите.

Не забывайте это учение, оно для вас очень практично. Если бы я говорил о туммо, шести йогах Наропы, это не было бы практично. Как развивать внимательность, бдительность, как следить за своим телом, речью и умом, обретать безупречное сосредоточение, для вас это очень практично. Также понимать, что есть три драгоценности, которые, если понимать, то вместе с ними вы обретете и смысл жизни, и это неистощимое сокровище. Если вы найдете эти три драгоценности, то по-настоящему будете богаты жизнь за жизнью. Это настоящее сокровище и богатство. Что касается остальных видов богатства, то сегодня они могут у вас быть, а завтра они уже могут исчезнуть. Вы можете видеть такие примеры, как Lehman Brothers, они обанкротились. Вам нужно понимать, что в мире может быть все, что угодно. Также вам нужно понимать, что некоторый уровень бодхичитты, любви, сострадания, некоторый уровень понимания пустоты, даже если у нас нет реализации, все равно это тоже невероятное сокровище. Сегодня, когда вы получали учение, вы обрели определенный уровень такого сокровища, такого богатства, не полное богатство, но до какой-то степени. Поэтому не считайте себя бедными, вы по-настоящему очень богатые люди. Такая

драгоценная жизнь, много миллиардов лет ее не было, в ней вы встретили учение ламы Цонкапы – это невероятное богатство.

Однажды один человек попросил Панчен-ламу о том, чтобы он помолился за него, чтобы в следующей жизни снова родиться человеком и встретить учение ламы Цонкапы. Панчен-лама сказал: «Я могу помолиться о том, чтобы в следующей жизни вы снова родились человеком, для вас это возможно – снова родиться человеком, я могу вам гарантировать это, но то, что касается встречи с учением ламы Цонкапы, я этого не могу гарантировать».

Некоторые даки, дакини не в нашем мире молятся, чтобы встретиться с учением ламы Цонкапы, учением, полностью сохраняющим всю сутру и тантру. Только в одной области развития однонаправленного сосредоточения – сколько передано наставлений! Только в отношении внимательности – как объясняет механизм лама Цонкапа! Где вы еще сможете найти такое учение? Покажите хоть одну книгу, такой текст, в котором описано все еще более детально. Тогда я скажу, что учение ламы Цонкапы неполное.