

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Вначале очень важно породить правильную мотивацию, здоровую мотивацию, связанную с обретением счастья в будущей жизни, связанную с обретением свободы от сансары и с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы слушаете учение, то само получение учения для вас становится практикой Дхармы. Кроме того, у вас должна быть следующая мотивация: «Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне нужно развить однонаправленное сосредоточение. Если говорить просто, то для того чтобы сделать себя источником счастья для всех живых существ, мне нужно развить сосредоточение. Это лучший способ принести благо всем живым существам».

Обрести однонаправленное сосредоточение означает обрести контроль над умом. Контроль над своим умом – это самое важное, а мы не считаем это очень важным. Мы думаем, что если установим контроль над другими, то таким образом обретем какое-то благо, но это неправильно. Конфликты на уровне семьи, на уровне нации, на уровне государства возникают из-за попыток контролировать друг друга. Во-первых, вам нужно понять, что если вы обретете контроль, то, какое благо вы обретете от этого? Это не даст вам особого блага. Это пытались обрести Сталин, Гитлер, но, в конце концов, они умерли трагичной смертью, так и не обрета успеха в контроле над другими. В буддийской философии говорится, что невозможно контролировать других, а контролировать себя – это возможно. Обладать всем имуществом в нашем мире невозможно, а полностью обладать всеми своими внутренними благими качествами – это возможно. Это очень важная теория. С другой стороны, во-первых, такое невозможно, но даже если гипотетически предположить, что вы обрели такой контроль над другими, и все живые существа оказались под вашим контролем, что вы обретете от этого? Если вы прикажете им встать – они встанут, прикажете им сесть – они сядут, но что это вам даст? Это не принесет вам покоя ума. Покой ума возникает благодаря обретению контроля над собственным умом. Когда вы обретае контроль над своим умом, то, во-первых, это по-настоящему возможно, достижимо, а во-вторых, вы обретае настоящие умиротворение. Так вы движетесь в правильном направлении. Вы стараетесь обрести контроль над собой, и это очень важно. Это означает, что вы стараетесь принимать правильные решения, тогда вы движетесь в эту сторону. Благодаря этому вы обретете по-настоящему очень хороший результат, а если вы принимаете неправильное решение, думая, что станете счастливы, если обретете контроль над другими, или завладеете всем имуществом в нашем мире, то это неправильное решение. Тогда, если вы движетесь в этом направлении, то вас ждет всё больше и больше трагедий. Итак, то, какие вы принимаете решения, правильные или неправильные, – это играет очень важную роль в вашей жизни.

Поэтому сегодня я написал один совет для всех моих учеников. Этот совет связан с этим учением:

«Хорошие решения возникают благодаря опыту,
Опыт возникает на основе плохих решений,
Ошибки вашей жизни – это не трагедия,
Но если мы не учимся на своих ошибках, тогда это трагедия».

Это очень важный совет для вас. Итак, вы знаете, что если вы обретете укрощенный ум, то это подарит вам настоящее счастье. А теперь, каким образом обрести укрощенный ум, и как развить однонаправленное сосредоточение? И это сущностное учение Будды. Что говорил Будда?

«Не совершение негативной кармы,
Накопление богатства заслуг,
Полное укрощение своего ума –
В этом состоит Учение Будды».

И это самая суть, это вкратце всё учение Будды. И так, «не совершение негативной кармы» – здесь говорится о том, что если вы не хотите проблем, то должны понять, что все ваши проблемы, страдания создает не Бог, не кто-либо другой, что они возникают в силу ваших собственных негативных действий. И если вы хотите уменьшить количество ваших проблем, то вам нужно также свести к минимуму эти неправильные действия, пресечь их, остановить. Это первый уровень практики.

Далее, если вы хотите счастья, то никто не может подарить вам счастье, преподнести его как подарок. Главное, что в обретении вашего будущего счастья другие вам могут немного помочь, но главные причины вам нужно создавать самим. На пути вашей жизни другие люди могут идти вместе с вами, они могут также поддерживать вас за руку, но за вас двигаться никто не сможет, вам нужно двигаться самим.

Далее, если вы хотите обрести безупречное ментальное умиротворение, то, как говорил Будда, для этого необходимо полностью укротить свой ум. Посредством шаматхи вы уменьшаете грубые негативные эмоции и обретаете очень хороший контроль над своим умом, и далее с помощью випашьяны вы полностью устраняете все омрачения из своего ума, так, что обратно они к вам уже не вернуться. И в этом самая суть учения Будды. А если вам кто-то скажет, что кроме этого есть какое-то особое другое учение, которое передает мне мой тайный духовный наставник, то это нонсенс. То есть тем самым этот человек говорит, что его наставник выше, чем сам Будда. Как говорил лама Цонкапа, в наш мир никогда не приходил, и в будущем невозможно, чтобы пришел мастер, превосходящий Будду. И так, это слова из коренного текста, это слова самого Будды, и вам очень важно запомнить их.

Теперь, для того чтобы развить шаматху, вам необходимо обрести однонаправленное сосредоточение. Для этого вам необходимо обладать подробными наставлениями. Вам необходимы наставления, и кроме этого также необходимо приступить к практике и развить определенный уровень сосредоточения, добиться определенной внимательности. Если вы обретете определенный уровень сосредоточения и определенную способность держать под контролем свой ум, удерживая его на объекте медитации, то вместе с этим вы также обретете определенный уровень контроля над умом в повседневной жизни. Исходя из собственного маленького опыта, я могу сказать, что когда моё сосредоточение стало немного лучше, ровно настолько я обрел контроль над своим умом, способность решать, о чём думать, а о чём не думать. Как это интересно! Потому что все одинаково не хотят иметь негативные мысли, все хотят всегда быть позитивными, добрыми. Но негативные мысли все равно приходят, вы не хотите так думать, но все равно они приходят. Почему? Потому что нет контроля. А если вы развиваете некоторый уровень концентрации, то когда приходят неправильные мысли, вы думаете: «Фу! Я не хочу так думать!» – и сразу этих мыслей нет. Какое счастье! Когда у вас есть немножко контроля над умом, это дает вам покой ума. Если я говорю другому человеку: «Встань!» – он встал, «Сиди!» – он сидит, что мне за выгода? А когда мой ум слушается меня, то это счастье, это покой. Поэтому мне неинтересно, слушают меня другие люди или не слушают, мне это неинтересно. Но ради их блага, если они слушают – как хорошо! А моя выгода мне неинтересна. Если они слушают меня, то я могу им помочь, и ради их блага я готов им помогать. Но ради собственного блага – зачем мне нужно, чтобы они меня слушали? Тут есть две мысли.

Таким образом, я вижу, что благодаря учению Будды, если вы обретаете даже маленькое сосредоточение, вместе с этим приходит особый покой ума. Тогда ваша вера в учение Будды становится сильнее, потому что вы обретаете опыт. Если вы не практикуете, если не применяете учение в повседневной жизни и только изучаете теорию, то станете сухим

человеком. Тогда это очень опасно. Вы будете говорить: «Он этого не знает, он другого не знает, эти люди не знают такой-то философии, и только я всё знаю». Так вы становитесь высокомерным. Тогда Дхарма вместо того чтобы превращаться в лекарство, наоборот становится ядом, делает вас более высокомерным. Итак, здесь, когда я передаю вам учение, философию, для вас есть такая опасность, что вы можете стать сухими людьми, и вам нужно понимать этот момент. С другой стороны, если я буду давать слишком много учений по медитации, появится другая опасность – вы, не получив учение, без образования сразу же захотите медитировать. Это будет другая ошибка. Тогда вы не добьетесь развития, поскольку, если вы принимаетесь медитировать без получения учения, без образования, то в медитации не добьетесь прогресса. Например, здесь существует множество подробных наставлений, есть очень важный фундамент, который необходимо обрести для медитации. Если вы медитируете без него, то это всё равно, что человек пытается играть в футбол, не пройдя серьезной тренировки. Это как в примере со мной: когда я играл в футбол еще до того как начал тренироваться в футбольном клубе, это была просто пустая трата времени, а затем, когда я принялся тренироваться в футбольном клубе, то увидел – нас, футболистов, учили тому, как контролировать мяч и всем другим важным моментам. После этого, если вы приступаете к игре, то каждый раз добиваетесь какого-то прогресса. Поэтому очень важен срединный путь.

Иногда у вас складывается представление о том, что учение ламы Цонкапы и учение Миларепа – это как две крайности, но в действительности это не так, эти два мастера старались направить нас на срединный путь. Когда люди склонялись к тому, чтобы только изучать философию и не медитировать, то в этом случае Миларепа говорил: «Какой смысл изучать Дхарму, если вы не медитируете?» Это, действительно, правда. После того как Миларепа стал известным и очень популярным человеком, после этого и другие люди также захотели отправиться в горы медитировать, они хотели стать такими же, как Миларепа, и здесь лама Цонкапа спасал их от другой крайности. Лама Цонкапа говорил, что если вы не знаете Дхармы, какой смысл тогда отправляться в горы? Олени всю свою жизнь живут в горах и не имеют никаких реализаций. Поэтому еще до того как отправиться в горы вначале правильно подготовьтесь, получите полное учение и только после этого приступайте к медитации, и это хороший, очень полезный совет. Я не вижу никаких противоречий между учением ламы Цонкапы и учением Миларепа: эти два мастера старались спасти нас от двух крайностей и наставить на срединный путь, поскольку очень трудно придерживаться срединного пути. Золотая середина – это очень трудно. Это всё равно, что стоять на канате – это золотая середина. Если вы падаете, то в этом случае вы теряете равновесие, а если стоите на канате, то именно это золотая середина. Тогда у вас хороший баланс. Это в вашей жизни совсем нелегко. Иногда в вашей жизни вы слишком добрые, иногда слишком агрессивные, злые. Вы должны понимать, что быть слишком добрым – в этом нет ничего неправильного, плохого, но внешне слишком выражать особую доброту – вот, это неправильно. Тогда вы уже не захотите долго оставаться добрым. Это из-за того, что вы не умеете придерживаться золотой середины.

Буддийская философия – это как езда на велосипеде. Для того чтобы ехать на велосипеде, вам нужен баланс. Если у вас есть баланс, то в этом случае, какой бы плохой ни была дорога, вы все равно сможете проехать по ней на велосипеде. И точно также – та красивая философия, о которой вы сейчас слышите, это как велосипед. Если вы хотите оседлать этот велосипед, поехать верхом, то есть всё время быть добрым человеком, то даже если вы встречаетесь с каким-то плохим условием, это как определенные препятствия, как плохая дорога. И если вы не падаете с велосипеда и всё равно едете на нём, в этом случае у вас есть баланс равновесия при езде на велосипеде буддийской философии. Я могу сказать, исходя из своего опыта, что я чувствую, что у меня есть определенный контроль, определенное равновесие при езде на велосипеде буддийской философии, и поэтому я не падаю даже на

плохой дороге. Даже при встрече с плохим условием этот велосипед – учение Будды, философия – является невероятным способом решения проблем. Тогда вы потихоньку, потихоньку, начинаете понимать учение Будды, философию.

Итак, баланс очень важен. Иногда я говорю вам, чтобы вы не были слишком духовными, и это правда, это тоже не особое равновесие. Иногда вы думаете: «Почему Геше Ла говорит, что не надо быть слишком духовным?» Потому что вы впадаете в крайности, когда думаете: «Работать не хочу, ответственности за семью не хочу, я хочу поехать на Байкал и медитировать», но это неправильно! Нужен баланс. Я чувствую, что в моём случае так же, когда мне было лет двадцать или двадцать пять, я совершал определенные ошибки, связанные с потерей подобного равновесия, и в этом отношении Духовный Наставник мне говорил: «Подожди, не торопись». Когда вы находитесь под влиянием духовных эмоций, вы можете резко принять решение, но это ошибка. Поэтому Учитель говорит: «Потихоньку, пока не решай, спокойно», чтобы вы не принимали резких решений. Если вы говорите: «Хочу», – это значит, что пока еще не надо. Но потом, когда Учитель скажет вам, что можно – это значит, что вы на сто процентов можете. Если под влиянием эмоций вы хотите заняться интенсивной медитацией, и я скажу вам: «Хорошо, правильно, можешь ехать», то вы вернетесь через пять дней, потому, что у вас нет баланса. Это я вам советую, исходя из моего жизненного опыта. Такой совет бесценен, такого совета в книгах нет, такого совета в Google вы не найдете. Если вы зададите вопрос в Google: «Какой размер Солнца?» – то сразу получите ответ. Но зачем это нужно? Какая вам польза от того, что Солнце имеет такой-то размер? А если вы спросите: «Как я могу решить эту проблему?» – то в Google ответа не получите, Google сам не умеет решать проблем. Ответа нет. Поэтому учение о том, как вам поддерживать баланс – это очень драгоценное учение.

Теперь мы вернемся к учению. Поскольку сюда приходят новые люди, мне необходимо передавать такое учение, которое было бы полезно для их повседневной жизни. Теперь, перейдем к учению по однонаправленному сосредоточению. Для того чтобы обрести определенный уровень укрощенного ума, очень важно развить однонаправленное сосредоточение, и для этого нужно знать, каким образом развивается шаматха. Для этого подробные наставления на эту тему очень важны.

Итак, теперь мы рассматриваем то, насколько длительно наша внимательность должна пребывать на объекте медитации. Здесь лама Цонкапа говорит: то, как долго во время сессии необходимо удерживать свой ум на объекте медитации, особо ясно в текстах не упоминается. В тексте «Гомрим» Камалашила говорит: «Один час удерживайте свой ум на объекте медитации». Здесь Камалашила дает совет тем, кто развил шаматху. Когда они развивают випашьяну, то Камалашила советует им в течение одного часа сосредоточиться на объекте медитации без отклонений, концентрироваться на нём. Но если вы впервые начинаете развивать шаматху, то в течение одной сессии у вас должно быть множество маленьких подсессий. Поэтому, если вы просто сели в позу медитации и все два часа стараетесь удерживать сосредоточение, то это ошибка. Без кратких подсессий, даже если вы стараетесь концентрироваться один час, все равно это ошибка вначале. Потому что, если вы так пребываете слишком долго, ваше сосредоточение не будет чистым, а если оно у вас нечистое, то не будет развития. Даже если у вас нет грубого блуждания ума, всё равно может оставаться тонкое блуждание. Также, если нет грубой притупленности, то может быть тонкая притупленность. Поэтому, зачем же вам долго пребывать в сосредоточении, если концентрация нечистая? Лама Цонкапа говорит: «Почему не упоминаются четкие критерии продолжительности? Потому что это зависит от способностей».

Итак, если вы можете сохранять чистое сосредоточение в течение пяти минут, то очень хорошо, тогда концентрируйтесь пять минут. Если у вас это не получается, и вы можете

удержать концентрацию только на одну минуту, тогда медитируйте одну минуту. После чего открывайте глаза, развивайте сильную решимость, затем снова продолжайте концентрироваться. Далее, когда вы медитируете, то спустя какое-то время проверьте, насколько чиста ваша концентрация, и если она не чистая, то здесь вам нужно прерваться и затем перейти к другой подсессии. Самое главное для вас – это сохранять чистоту сосредоточения, постепенно увеличивая продолжительность, тогда это будет хорошая концентрация. Кхедруб Ринпоче говорил об этом следующее: «В Тибете в горах медитируют многие люди, и при этом не знают, что представляет собой чистое сосредоточение, многие из них думают, что если ум не блуждает, то это хорошая концентрация». Тогда возникает вопрос: во время сна, есть ли у нас хорошая концентрация, при том, что наш ум не блуждает? То есть это не является определением хорошего сосредоточения. Если хорошее сосредоточение – это когда ум не блуждает, тогда во время сна у всех у нас хорошее сосредоточение, потому что наш ум не блуждает, это было бы логично. Тогда, если кто-то ударит вас железным предметом по голове, у вас проявится очень хорошая концентрация. Даже если вы захотите думать, блуждать в своём уме, то вы не сможете блуждать. Но это не является сосредоточением. Итак, эти люди не обрели полных наставлений, услышали некоторые инструкции по медитации и сразу же отправились медитировать в горы. Всю свою жизнь они проводят в состоянии тонкой притупленности ума, и, как говорил Кхедруб Ринпоче, в этом случае они не медитируют, а делают свой ум еще более тупым. Далее, когда эти люди выходят из медитации, то они оказываются странными. Они не могут различать сигналы светофора: зеленый, красный, желтый – ничего не понимают. Это не прогресс медитации. Далай-лама занимается медитацией с невероятной концентрацией, но Далай-лама знает все нюансы в нашем мире: как надо разговаривать, как смеяться, если дети разговаривают – как дети, взрослые – как взрослые, иногда шутит. Вот таким человеком надо быть – как Далай-лама! Его медитация – невероятная медитация, но как он разговаривает? Как простой, обычный человек, даже шутит. Некоторые люди после медитации делают такие большие глаза, что-то там видят. О, это неправильный знак! Разговаривать не умеют, если кто-то шутит, они говорят: «Нет, это сансара», у них на языке только Дхарма, это ненормально. Когда время шутить – надо шутить, время кушать – надо кушать. Если вы говорите: «Я не буду кушать, пока не стану буддой», – это экстремально. Кушать надо. Отсутствие баланса – это очень опасно. Так, вы иногда думаете, что правильно себя истязать, как-то заставлять, и это на самом деле ошибка, никогда себя не принуждайте. После того как вы получили посвящение, в этом вашем теле пребывают пять дхьяни-будд, и поэтому вам нужно заботиться о нём, нужно делать подношения, уважать свое тело. Уважаешь свое тело – уважаешь себя. Это важно. Уважать себя – это неплохо, уважать себя надо. Но когда стоит вопрос: кого уважать больше – себя или других, тогда других уважайте больше. Когда вы в одиночестве, себя тоже надо уважать, заботиться о себе тоже надо. Но когда стоит вопрос: о ком заботиться – о себе или о других, что важнее? Тогда, конечно – других большинство. У меня тоже есть право быть счастливым, но что важнее: большинство или я один? Если один человек жертвует своим счастьем ради счастья большинства, это мудро. Поэтому буддизм не говорит, что себя не надо уважать, не надо о себе не заботиться, а нужно заботиться только о других. Нет! Себя тоже уважай, о себе тоже заботься. Но если вы с пониманием того, что я – один, а других – большинство, немножко жертвуете своим счастьем ради всех живых существ, так вы еще больше о себе заботитесь. Вот такая буддийская философия! Буддизм не говорит: «Себя не уважай, о себе не заботься, для себя не должно быть счастья». Счастье нужно всем. Ради счастья мы слушаем учение. Иногда думают, что если это духовный человек, то он должен быть всегда грустным. Это неправильно. Духовный человек наоборот больше бывает веселым, шутит, смеется, влияет на других людей, чтобы они были счастливы. Вот так нужно!

Итак, если вы, не понимая тонких ошибок медитации, тонкой притупленности, тонкого блуждания ума, очень долго пребываете на объекте медитации, то, как говорил Кхедруб

Ринпоче, это сделает ваш ум более тупым. Тогда в будущем вот это длительное пребывание с тонкой притупленностью ума будет создавать для вас причины рождения в мире животных. Нам это говорят из сострадания.

Из-за чего возникают такие ошибки? Из-за того, что всё, что мы пробуем, – это просто пребывать в сосредоточении, не понимая ясности, чистоты нашей концентрации, просто остаёмся на объекте. Если без чистой концентрации просто очень долго пребывать на объекте медитации, это будет стратегическая ошибка. Поэтому лама Цонкапа говорит, что в зависимости от ваших способностей вы должны для себя сами определить критерии или длительность пребывания на объекте медитации. О каких способностях говорится? Итак, если вы способны пребывать с чистым сосредоточением в течение одной минуты, а чистая концентрация означает, что вы пребываете на объекте однонаправленно с высокой интенсивностью ясности, тогда пребывайте одну минуту. Однонаправленность и ясность – это два необходимых качества. Если вы можете удерживать концентрацию в чистом сосредоточении две минуты, то пребывайте две минуты, если пять минут, то пребывайте пять минут. Если можете удерживать безупречную концентрацию в течение часа, то сохраняйте целый час. Но как только вы теряете чистое сосредоточение и стараетесь применить противоядие, всё равно ваша концентрация становится хуже, в этом случае откройте свои глаза, и затем начните новую сессию. Так, если вы будете развивать сосредоточение: вначале периодами в одну минуту, затем две минуты, затем продляете до трех минут, то это будет очень хороший способ развития концентрации.

Если вы способны пребывать на объекте медитации в течение одной минуты без блуждания и притупленности ума, то вы достигли первой стадии сосредоточения. Это реализация! Поэтому вначале, даже если вы можете удерживать концентрацию одну минуту, это очень хорошо! Если вы очень точно проверите, то обнаружите, что не можете в течение одной минуты пребывать с очень хорошей концентрацией без блуждания и притупленности ума. В одной минуте шестьдесят секунд, и если вы подсчитаете каждую секунду, то очень ясно увидите, что ваш ум не может оставаться на объекте медитации. Итак, вы не можете удерживать хорошую концентрацию даже в течение одной минуты. Одна минута состоит из шестидесяти секунд, а каждая секунда – из миллисекунд, и если вы посчитаете все эти мгновения, то увидите, что одна минута – это очень долго! Тогда вы поймете, что даже пребывание на объекте медитации в течение одной минуты без блуждания ума – это просто нечто невероятное! Вы поймете, что первая стадия сосредоточения – это просто невероятный результат! А сейчас вы можете думать, что пребывать на объекте медитации одну минуту – это просто. Вспомним пример с канатоходцем. Если у человека очень плохой баланс, то продержаться на канате одну минуту – это очень большой прогресс! Если нет баланса, то он упадет через одну секунду. Кроме того, все время вашего пребывания на канате дует сильный ветер – это означает, что наш ум привык блуждать, и поэтому можно сказать, что всё время дует сильный ветер. Это аналогия. Если канатоходец идет по канату, то для него это так же, как дует ветер. Итак, одну минуту оставаться на канате, не теряя равновесия, это очень хорошо.

Если вы научитесь одну минуту оставаться на канате, не теряя равновесия, тогда вы обретете особую уверенность и подумаете, что теперь я действительно могу стать профессионалом, могу научиться оставаться на канате, совершенно не теряя баланса, потому что на одну минуту я уже способен на это. Когда вы осваиваете одну минуту однонаправленной чистой концентрации, внутри вы чувствуете очень сильную радость, вы думаете: «Всё! Я могу достичь шаматхи! В течение одной минуты я могу контролировать свой ум. Раньше даже на одну секунду я не мог установить ум, а теперь целую минуту – шестьдесят секунд мой ум не блуждает туда-сюда, у меня получается очень чистая концентрация, и если я буду так продолжать, то достигну и шаматхи. Сейчас я это знаю, и если буду продолжать работать, работать, то, конечно, смогу пребывать на объекте столько,

сколько захочу. Всё это достигается через тренировку». Тогда у вас появится уверенность: «Я способен развить шаматху». В этом случае, даже если кто-то вам скажет: «Я не дам тебе медитировать», например, если опять Россия станет коммунистической, и вам скажут: «Буддийская практика запрещается, медитация запрещается, и если ты будешь медитировать, я тебя убью», то они не смогут вас остановить, потому что у вас уже есть свой опыт. Эта медитация очень полезна. Поэтому даже ценой своей жизни, с опасностью для жизни, вы готовы умереть – ничего страшного, но вы скажете: «Я буду медитировать». Если вы получите определенный результат, то у вас появится непоколебимая вера в учение Будды. Далее, если две минуты вы также способны пребывать на объекте медитации без блуждания ума, тем самым вы достигаете второй стадии, и, таким образом, объясняется девять стадий.

Далее, здесь в конце лама Цонкапа дает один такой совет: очень важен энтузиазм, без энтузиазма вы не сможете развить шаматху. И далее также лама Цонкапа говорит, что если вы чувствуете себя нехорошо, то в этот период не подталкивайте себя, не заставляйте. Вначале очень важно принять лекарство, выздороветь и затем медитировать, это в том случае, если вы нездоровы. То есть лама Цонкапа говорит, что думать так: «Для меня самое главное – это шаматха, я буду медитировать, даже если болею, это не имеет значения», – это ошибка, это крайность.

Следующее, третье – то, что вам необходимо делать во время сессии, объясняется в двух частях. Первое – это что вам необходимо делать, когда возникает блуждание и притупленность ума. Второе – что необходимо делать, когда нет блуждания и притупленности ума. Итак, во время сессии есть только два варианта того, что может происходить: у вас либо возникает блуждание и притупленность ума, либо блуждание и притупленность не возникают, и нет никакого третьего варианта. Поэтому, когда возникает блуждание и притупленность ума, очень важно знать, что вам делать в этом случае. Также очень важно знать, что делать, если у вас нет блуждания и притупленности ума. То есть вы развиваете сосредоточение, и у вас не возникает ни блуждания, ни притупленности. Что вам делать дальше? Если вы не знаете, что делать дальше, то будете впустую тратить свое время. Итак, дальше и дальше, вплоть до достижения состояния будды вам необходимо ясно знать весь путь, тогда у вас не будет никаких замешательств. И тогда, если вы подробно знаете все эти наставления, вы можете отправляться медитировать в горы, в этом не будет никакой опасности.

Теперь, первое – что необходимо делать при возникновении блуждания и притупленности ума, это первый подзаголовок. Он объясняется в двух частях. Первое – объясняется, насколько большой является такая ошибка, что, если у вас возникает блуждание и притупленность ума, но вы при этом не распознаёте их. Далее, второе – указывается, что если вы их распознаёте, но при этом не применяете противоядие для их устранения, говорится, насколько большая это ошибка. Итак, очень важно применять противоядие.

Теперь, первое – для того чтобы во время медитации распознать блуждание и притупленность ума, вначале вам нужно знать определение блуждания и притупленности. Например, если вы хотите точно знать, есть ли у человека такое заболевание как рак или СПИД, и хотите изучить в лаборатории пробу его крови, то в первую очередь вам нужно очень точно знать определение вируса рака или вируса СПИД. Например, если очень точно известно определение такого вируса, то в этом случае в лаборатории могут точно сказать, тот, кто проводит исследование, сможет точно сказать, что в этом образце крови нет вируса СПИД или рака. Этому человеку, который проводит анализ, нужно очень точно знать определение вируса и все его характеристики, которых очень много, поскольку есть

множество всевозможных схожих моментов. Если вы знаете точно все характеристики, то сможете сказать, что в такой-то пробе крови нет вируса рака или вируса СПИД.

И точно также, если вы хотите установить, есть ли в вашем сосредоточении притупленность или блуждание ума, то вам в первую очередь нужно знать, что такое блуждание и что такое притупленность. В вопросах исцеления вашего тела вам могут помочь другие люди. В отношении вашей крови вам не нужно знать всех характеристик вирусов, то, что вы делаете, – это просто отдаёте кровь на анализ, в лаборатории ее исследуют, и если выявляют болезнь, то прописывают вам лекарства, а далее вы их применяете. А что касается излечения вашего ума, то здесь никто другой не поставит вам точного диагноза, вам нужно самим диагностировать свои болезни. И также вам нужно принимать лекарства, поэтому вам нужно знать философию. Поэтому вам нужно знать, что такое блуждание ума, что такое притупленность ума, очень точно знать все характеристики, точное определение. В мирском образовании, если вы знаете один образ, то этого достаточно, но в буддизме одного образа недостаточно, вам нужно знать все образы, поэтому учебе нет конца. Надо знать все эти характеристики, философию, медитацию, сутру, тантру. Я много лет учил философию, но все еще чувствую, что я мало знаю, потому что результат невероятно огромный, и знания для его достижения нужны тоже невероятно огромные. Никогда не думайте, что знаете слишком много, вы все еще знаете очень мало!

И здесь первое, что говорит лама Цонкапа, – это определение блуждания ума. Лама Цонкапа никогда не давал определений, исходя из собственных каких-то измышлений, он всегда опирался на коренные тексты. И здесь лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Кунь-ту». В тексте «Кунь-ту» говорится о том, что такое блуждание ума, что благодаря привлекательному объекту наша привязанность устремляется к этому объекту, и это блуждание ума. Итак, здесь говорится о блуждании ума, которое является препятствием к развитию сосредоточения, и это то, что побуждается привязанностью. Здесь, когда вы переходите с одного позитивного объекта на другой позитивный объект, это не считается блужданием ума, это называется отвлечением. А что касается блуждания ума, то говорится, что когда под влиянием привязанности ваш ум отклоняется от объекта медитации, устремляясь к объекту привязанности, то это блуждание ума. У блуждания ума есть три характеристики. Объект – это какой-либо привлекательный сансарический объект. Далее второе, аспект – это неукротенность ума. И третье – блуждание ума рассматривается как часть привязанности. Итак, если речь идет о блуждании ума, то вы можете точно говорить, что это привязанность. Не всякая привязанность является блужданием ума, но если есть блуждание, то это точно привязанность.

Теперь вам нужно знать, что такое привязанность. Итак, мы все часто говорим: привязанность, привязанность. Что же такое привязанность? В действительности, если вам нравится какой-либо объект, то не всякое ваше желание является привязанностью. Существуют два вида желаний, и привязанность является частным случаем желания. Здоровое желание – это не привязанность, а нездоровое желание – это привязанность, и поэтому не всякие желания являются привязанностью. Иногда вы можете подумать, что не иметь привязанности означает, что у вас не должно остаться никаких желаний. Но если у вас не будет вообще никаких желаний, это будет просто кошмар – это опасно! Например, вы можете прийти к такому состоянию депрессии, в котором ничего не хотите, но это вовсе не реализация. Если бы буддизм говорил, что реализация – это когда вообще нет никаких желаний, то люди в депрессии ничего не желают, даже жить не хотят, но разве это буддийская реализация? Это психология, вы должны это понимать. Иногда некоторые учителя говорят, что буддийской реализацией является отсутствие каких-либо желаний. Но в этом нет ничего особенного, и умные люди подумают, что это какая-то ерунда. Когда люди попадают в депрессию, в сильную депрессию, в которой они потеряли что-то, то они

даже жить не хотят, кушать не хотят, вообще ничего не хотят, но это не реализация, это опасно. Это опасно! Когда у человека вообще нет желаний, он жить не может, он умирает. Так же и животные, например, говорят об утках – что когда один из партнёров умирает, у другого не остается никакого желания продолжать жить, и он тоже умирает, у него нет никаких желаний, и это из-за депрессии. Поэтому, если бы говорилось так, что не иметь никаких желаний – это высокая буддийская реализация, то это был бы полный нонсенс, бессмыслица. Даже европейские психологи среднего уровня знают, что когда у человека нет желаний, это опасно. Поэтому, когда они слышат буддийское слово «отречение», они говорят: «Мы не знаем, полезно это или нет». Мне это очень понравилось, это правильный совет. Когда у человека вообще нет желаний, это очень опасно!

Буддизм говорит об отречении, но некоторые буддисты неправильно понимают отречение. Они понимают отречение как нежелание жить, не иметь никаких желаний, и поэтому те, кто слышит такие утверждения, сомневаются в буддийском учении об отречении. Это правильный вопрос. Потому что, если вы получили такие неправильные знания, то когда попадете в депрессию, вы подумаете: «Ага! Сейчас я достиг реализации, у меня нет никаких желаний, у меня есть отречение». О! Это не реализация. Поэтому, если у вас вообще нет никаких желаний, это очень опасно!

Различают два вида желаний: это здоровые желания и нездоровые или больные желания, так же как с бактериями в вашем теле: есть хорошие, полезные бактерии и вредные бактерии. Если вы убиваете все бактерии, то это большая ошибка. А если вы не знаете, какие бактерии плохие, вредные, и при этом принимаете все бактерии, то это тоже неправильно. Поэтому учеба, образование – это очень важно.

Теперь, что является нездоровыми желаниями, которые есть привязанность? Теперь вы по-настоящему обретаете буддийское учение. До этого это был чуть-чуть буддийский экскурс: это бодхичитта, это отречение, это мудрость, познающая пустоту, это шесть йог Наропы, как стать буддой: «А! Как интересно!» Это ненастоящее образование, это просто экскурс. Здесь вам просто показывают карту, проводят как бы экскурсию, такой общий обзор по буддизму. Это тоже хорошо, но только этого недостаточно. Теперь настоящее учение. Итак, что такое нездоровые желания? Что касается нездоровых желаний, то говорится об объекте, который не даёт настоящего счастья, но вы при этом думаете, что он может подарить вам настоящее счастье и хотите его заполучить, вот это привязанность. Например, я хочу попить чаю, но при этом я не думаю, что чай – это объект счастья. Если я думаю: «О! Как хорошо пить этот чай! Я каждый день пью только этот чай», – то это привязанность. Но если я думаю, что это не объект счастья, мне нужно пить чай, просто чтобы жить, если я не буду пить, то не выживу, поэтому ради здорового тела я хочу пить, – это не отречение, но это и не привязанность.

Привязанность – это когда думаешь, что это объект счастья: «Я буду пить только этот чай, другого ничего не надо!» Когда вы слишком хотите пить, вы думаете: «О! Вода, чай, всё! Ничего другого не надо!» В это время вы привязываетесь, это узкий ум – ничего не надо, только чаю хочу. Когда вы голодны, вам ничего не надо, кроме еды. Вот такой узкий ум, это называется привязанностью. Когда мужчина любит девушку, он говорит: «Все! Я хочу только Наташу, кроме Наташи ничего не хочу! Есть не хочу, ничего не надо, кроме Наташи», – это привязанность! Или, если кто-то любит Олега, то говорит: «Только Олега хочу, ничего больше не надо!» – это узкий ум, это называется привязанностью. Ради этого объекта, который не является объектом счастья, ты готов на всё, даже ругать папу и маму, даже своего Учителя ругать готов, потому что из-за привязанности ум становится узким. О! Это опасно! Не каждый прием пищи, не каждый ваш чай связан с привязанностью, вам необходимо пить чай, необходимо есть, для того чтобы поддерживать свое тело, а не ради принятия объектов счастья, со знанием того, что все это – не объекты счастья. Итак, когда

вы думаете: «Я хотел бы попить чаю для того, чтобы поддержать свою жизнь», то в этом случае это желание является нейтральным: ни позитивным, ни негативным. Но если желание у вас связано с бодхичиттой, тогда оно позитивное: «Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне необходимо поддерживать свое тело. Сейчас у меня такая драгоценная человеческая жизнь! Для того чтобы поддерживать эту свою драгоценную человеческую жизнь, мне необходимо принимать пищу, пить воду». Если с такой мотивацией вы пьете воду, принимаете пищу, то всё это становится позитивными и здоровыми желаниями, которые связаны с достижением состояния будды.

Далее, здоровые желания – что это за желания? Например, это желание обрести безупречно здоровое состояние ума – это называется отречением. Отречение само является желанием. Поэтому, если люди, которые не знают философии, говорят: «Отречение – это отсутствие всех желаний», – то это ерунда, это неправильное учение. Само отречение является желанием, и какое это желание? Это желание обрести безупречно здоровое состояние ума, это такой высокий уровень желания. Когда мы используем термин «отречение», оно подразумевает, что мы от чего-то отрекаемся, и поэтому это не очень точный термин для этого понятия. Тибетское слово «нечюн» тоже означает отрицание, и здесь речь идёт об отрицании мирских объектов, которые мы считаем объектами счастья, это мы отрицаем. Затем, что нам нужно? Должны существовать какие-то желания, иначе все бессмысленно. Итак, желание обрести безупречно здоровое состояние ума – это по-настоящему отречение. Для этого вам необходимо анализировать учение по четырем благородным истинам. Тогда вы очень ясно поймете, что если вы только лишь устремлены к мирским объектам, то сможете обрести только страдание. Но если вы от этого отказываетесь, отбрасываете это и устремляетесь к безупречно здоровому состоянию ума, к третьей благородной истине, то это называется отречением. Итак, есть разница между желаниями и привязанностью. Привязанность – это часть желания, и здесь мы говорим о нездоровых желаниях, их вы можете назвать привязанностью. В отношении любого сансарического объекта, когда у вас появляется мысль о том, что он принесет вам счастье, когда вы хотите обрести этот объект, это называется привязанностью. Но если вы не считаете этот объект объектом счастья, а при этом думаете, что он мог бы быть полезен многим людям и хотите его обрести, то это не привязанность. Желание иметь тёплый дом, не потому что это объект счастья, а потому, что это защищает меня от страданий холода, иначе я могу потерять драгоценную человеческую жизнь, поэтому мне нужен тёплый дом – это не привязанность, это нормальная мысль. У вас должны быть такие мысли. Но если вы думаете, что этот тёплый дом – это самое главное, это объект моего счастья – О! Это называется привязанностью. Телу нужен тёплый дом, и если дом не тёплый, то будет холодно, человек может умереть. Будет больше болезней, поэтому тёплый дом защищает меня от экстремальных страданий, мне нужен тёплый дом, тёплую одежду тоже надо надевать. Поэтому это не называется привязанностью. Думать, что тёплая одежда – это объект счастья, я никому не дам, только это – мой объект счастья, это привязанность. Тогда вы увидите тонкую грань между здоровыми желаниями и нездоровыми желаниями и поймете, что это относится к здравомыслию, и вы можете обладать здоровыми желаниями.

Следующее. Лама Цонкапа приводит цитату из другого текста «Шабтё». В тексте «Шабтё» говорится, что когда вы погружены в объект медитации, то когда ваш ум не способен оставаться на объекте медитации, из-за привязанности устремляется к объекту привязанности, это называется блужданием ума. Итак, желания бывают здоровыми и нездоровыми. И среди нездоровых желаний один из видов – это нездоровое желание, которое называется привязанностью. Из всех видов привязанности один вид называется блужданием ума. Итак, когда вы медитируете, и ваш ум под влиянием привязанности, отклоняясь от объекта, устремляется к объекту привязанности, это называется блужданием ума.

Второе, притупленность ума. Лама Цонкапа говорит о том, что во многих текстах термин «притупленность ума» переводится как низкое состояние ума. Это такое опущенное состояние ума – я ничего не могу, когда дух падает, и говорится что это притупленность ума. Далее, другие говорят что сонливость – это притупленность ума, но это неправильно. Сонливость возникает из-за притупленности ума, это состояние, в котором нет ясности, и так вы впадаете в сонливое состояние.

Теперь, что такое притупленность ума? Притупленность ума означает следующее. По природе наш ум является очень ясным, очень острым, с высокой интенсивностью ясности – это природа нашего ума. Но по биологическим причинам, из-за всевозможных блужданий, из-за того, что мы употребляем множество тяжелой пищи, в нашем уме происходит потеря интенсивности ясности. Такое неясное состояние ума называется притупленностью ума. И далее из такого неясного состояния ума также возникает сонливость. Когда у вас состояние ума полностью неясное, то это случай грубой притупленности ума, а если просто теряется высокая интенсивность ясности, то это тонкая притупленность ума, то есть, хотя есть ясность, но отсутствует высокая интенсивность ясности. Например, если стоваттную лампочку сравнить со стопроцентной ясностью вашего ума – это как природное естественное состояние, а затем из-за множества разных факторов в нашем уме, омрачений и так далее, теряется интенсивность ясности. Если интенсивность очень низкая, тогда это грубая притупленность ума. Если, например, сохраняется семьдесят пять процентов интенсивности ясности, но при этом она не стопроцентная, то в этом случае это тонкая притупленность ума. И поэтому, если во время концентрации, сосредоточения вы хотите, чтобы в вашем уме сосредоточение было очень чистым, то вам необходимо, чтобы ум был ясным с очень высокой интенсивностью ясности. Например, олень среди ночи может услышать малейший звук, раздающийся где-то издалека. Необходима такая бдительность, такая ясность. А если вы медитируете, как такая сытая свинья, тогда появляется притупленность ума, затем появляется сонливость, вы засыпаете и больше уже не хотите медитировать.

Поэтому во время медитации вам нужно обладать очень острым, очень ясным умом, не должно быть никаких блужданий, вдобавок к этому также необходимо очень ясное состояние ума, так, чтобы когда вы выходите из состояния медитации, вы бы чувствовали всё, что происходит вокруг вас. Вы бы чувствовали то, что чувствуют другие люди, что вам следует говорить, чего не следует. Тогда у вас медитация идет правильно. После правильной медитации вы будете очень чувствительными. Вы даже одного лишнего слова не скажете, потому что знаете, что эти слова могут навредить кому-то, вы разговариваете, используя шутки, так, чтобы всем было приятно. Это хороший, позитивный результат медитации. Если после медитации у вас глаза становятся большими, вы не знаете, что и когда надо сказать людям, это значит, что ваш ум после медитации отупел, вы занимались тупой медитацией, после такой медитации у вас не прибавилось доброты, чувствительности к другим. Зачем сидеть в такой медитации? А после чистой, правильной медитации вы будете обладать просто феноменальным умом, вы превращаетесь в сверхчеловека. Это суперчеловек. Он очень добрый, с однонаправленной концентрацией, высокомерия нет, он чистый как маленький ребёнок, но одновременно умеет защищаться.

Дети чистые, но защищаться не умеют. Вы будете с одной стороны, как дети, очень чистые, но с другой стороны, вы сами себя сможете защищать. Вы станете очень мудрыми, сможете далеко видеть. Стать совсем как дети – это неправильно, это как обратный процесс – вы делаете медитацию, а потом становитесь ребенком, зачем это надо? Я не хочу быть ребенком, зачем я столько лет учился? Смысла нет. С одной стороны, надо быть чистым как ребёнок, чтобы не было много мыслей, концепций, но другой стороны, правильные концепции нужны, нужно анализировать весь богатый духовный материал, это нужно, и

этого у детей нет. Поэтому аналогия говорит «как дети», но это не означает, что совсем дети, одна часть – как дети, но не совсем дети.

Итак, что касается блуждания ума, то когда из-за привязанности вы теряете объект медитации, это является грубым блужданием ума, а тонкое блуждание ума – здесь вы не теряете полностью объект медитации, но какая-то часть вашего ума отклоняется к объекту привязанности. То есть в этом случае ум уже перестаёт быть однонаправленным, он не однонаправленный. Потому что одно направление – это ваш объект, а другое – он также частично отклонен к объекту привязанности. Это не однонаправленность. Поэтому это называется тонким блужданием ума, поэтому это препятствие к развитию однонаправленного сосредоточения.

До свидания! Для вас этого достаточно, теперь используйте эту информацию. В нашем мире есть множество информации, вы ее получаете, но многое из этой информации вы не используете. Далее, также есть такая информация, которую даже если вы используете, вы с ее помощью не решаете проблем. Таково наше школьное образование или книги, которые написаны человеком, чьи проблемы не решились, у него даже больше проблем, чем у нас. Такая информация нам тоже ничем не поможет. Почему нам полезно учение Будды? Потому что Будда сам решил свои проблемы, он достиг всех своих целей. Его учение основано на его собственном опыте, он сам получил результат, и после этого дает нам это учение. Поэтому каждая информация от Будды на сто процентов помогает в жизни. Другие учения, даже квантовая физика, когда читаешь, – чуть-чуть красиво, но в жизни, если вы хотите испытать это на своем опыте, то там ничего особенного нет.