

Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Как я все время вам повторяю, в нашей жизни мы совершаем очень много разных действий, но до сих пор наши проблемы не решены. Причина в том, что мы не проверяем: почему мы совершаем множество действий, но наша ситуация не становится лучше, проблемы не исчезают, – должна быть какая-то ошибка. Есть множество ошибок и, во-первых, очень важно знать стратегические ошибки. Вам нужно понимать, что если вы одно и то же делаете все время, то не ждите хорошего результата. Если вы хотите, чтобы произошло что-то хорошее, если хотите изменений, то вам необходимо совершать такие действия, которые вы не совершали до этого. Если говорить о стратегических ошибках, то их существует два вида, две ошибки. Первая стратегическая ошибка – это опора на нечто ненадежное, это очень большая ошибка. До тех пор пока вы продолжаете полагаться на сансарические объекты, думая, что так станете счастливыми, вы никогда не станете счастливыми.

Вместо опоры на сансарические объекты вам нужно опираться на Будду, Дхарму и Сангху, это первая правильная стратегия. Я сам также на сто процентов полагаюсь только на Будду, Дхарму и Сангху, а на все остальное не полагаюсь на сто процентов. Я не опираюсь полностью на научные открытия. Какие бы ни появлялись яркие научные теории, я не доверяю им на сто процентов, потому что они все время меняются, каждый год. Также и на медицину, на лекарства я не полагаюсь на все сто процентов. Я доверяю им на пятьдесят процентов, думаю, что, наверное, есть хороший шанс, что они могут помочь, но все равно не полагаюсь на сто процентов, а на Будду, Дхарму и Сангху я полагаюсь на все сто процентов. Полагайтесь на Будду как на самого лучшего проводника. Например, если в большом городе вы не знаете необходимого маршрута, вы полагаетесь на навигатор. Если навигатор говорит, что нужно повернуть направо, вы поворачиваете направо, и если вас спросить, почему вы так сделали, вы скажете: «Это подсказывает навигатор». Это означает, что на навигатор вы полагаетесь больше, чем на Будду. Навигатор хорош, хотя он допускает некоторые ошибки. Но если вы полагаетесь на навигатор, то вы достигнете нужного места.

Если вы полагаетесь на Будду как на навигатор, и Будда говорит: «Не создавайте негативной кармы», то после этого вы должны уже никогда не создавать негативной кармы. Когда Будда говорит: «Не используйте негативных состояний ума», – после этого вы уже не должны использовать никаких негативных состояний ума, использовать только позитивные состояния ума, в этом ваша практика, это является практикой. Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом состоит учение Будды», – именно это тот маршрут, который указал Будда. Это тот путь, который указал Будда, с помощью которого вы можете избавиться от страданий и обрести безупречное счастье.

Что является вашей практикой? Первое – это не совершение негативной кармы, не использование негативных состояний ума. Это является чистой нравственностью. Различают три вида нравственности. Одна из них называется нравственностью не причинения вреда другим. Второе, Будда говорил: «Накапливайте богатство заслуг». В этой строке заключены два вида нравственности – это нравственность накопления заслуг и нравственность помощи другим. Это практика нравственности. Если говорить о троичной тренировке или шести парамитах, шести совершенствах, то здесь идет указание на совершенство нравственности и тренировку нравственности. Далее – полностью укротите свой ум. Будда говорил, что этим ограничиваться не следует и далее с помощью шаматхи нужно полностью укротить свой ум. С точки зрения троичной тренировки мы говорим о тренировке сосредоточения. Если рассматривать это с точки зрения шести совершенств, то это совершенство сосредоточения. «Укротите свой ум полностью», – здесь говорится, что нужно не просто укротить свой ум, а укротить его полностью. Это означает – полностью избавиться от омрачений из своего ума, устраните их так, чтобы вновь они уже больше не

возвращались. Здесь речь идет о совершенстве мудрости. Или если рассматривать с точки зрения троичной тренировки, то это тренировка мудрости.

Троичная тренировка является общей практикой для Хинаяны и Махаяны. В махаянской практике троичная тренировка рассматривается более обширно и представляет собой шесть совершенств. Поэтому в шесть совершенств полностью входит троичная тренировка. Это общее направление, которое указал Будда, поэтому вам нужно понимать: «Далее я буду следовать этому пути». Таким образом, вы полагаетесь на Будду, принимаете в нем прибежище как в подлинном проводнике.

Далее, принятие прибежища в Дхарме – это принятие прибежища в благих качествах своего ума, только в позитивных состояниях ума. Лучшие благие качества вашего ума – это мудрость, познающая пустоту, и бодхичитта, постарайтесь их развить. В них принимайте прибежище, это ваша Дхарма. Дхарма Будды не может нас защитить, наша собственная Дхарма может защитить нас от страданий. Поэтому, когда вы принимаете прибежище в Дхарме, главным образом вы принимаете прибежище в собственной Дхарме, которую вам необходимо развить, и далее она защитит вас от страданий. Здесь вы принимаете прибежище в Дхарме как в лекарстве. Это то, что избавит вас от страданий. На сто процентов полагайтесь на эти благие качества вашего ума, и ни на какие другие объекты. Среди трех объектов прибежища Дхарма самый главный объект прибежища.

Далее, принимайте прибежище в Сангхе как в медперсонале, медсестрах. Чтобы избавиться от болезни омрачений, вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и также в Сангхе, вы принимаете прибежище в Сангхе как в медперсонале, который помогает вам, защищает вас от препятствий и помогает создать благоприятные условия для излечения от болезни омрачений. Потому что в духовной области, в духовной практике будет возникать множество препятствий, и вам необходимо создать очень большое количество благоприятных условий, иначе невозможно будет достичь реализаций. Защитники Дхармы существуют не только для того, чтобы защищать вас от временных страданий, их главная цель – это устранять ваши препятствия в развитии ума. Поэтому лама Цонкапа говорил о том, что когда вы полагаетесь на защитника Дхармы, то не можете выбирать защитника просто исходя из того, что вы чувствуете к какому-то защитнику определенную близость, или который вам нравится. Это не вопрос того, нравится он вам или нет. В «Ламриме» лама Цонкапа рекомендовал только надмирских защитников Дхармы и никогда не советовал обращаться к мирским защитникам Дхармы. Поэтому с таким противоречивым защитником как Шугден никогда не устанавливайте связи. Что касается других защитников Дхармы, даже таких как Нечунг, которые являются мирскими защитниками, то они тоже не так важны.

Когда рассматривался вопрос о том, каким образом полагаться на защитников Дхармы, то лама Цонкапа рекомендовал своим ученикам полагаться на защитников Дхармы согласно уровню их практики. Когда вы тренируетесь в практике личности начального уровня, вам нужно полагаться на такого защитника Дхармы как Каларупа, потому что на этапе практики начального уровня главное препятствие – это преждевременная смерть. Есть множество внешних и внутренних условий для преждевременной смерти, и если это случается, то это катастрофа. Поскольку Каларупа – это божество Яма, то он обладает невероятной силой, чтобы помочь вам не встречаться с неблагоприятными условиями. Я могу сказать, что если вы полагаетесь на Каларупу, то практически невозможно, чтобы с вами произошла преждевременная смерть. Но если ваш жизненный срок истек, то это другой случай. В этом случае, конечно, произойдет смерть, но если жизненный срок не истек, например, если происходит авария, то я могу сказать, что даже в таком случае, когда многие другие люди умрут, вы не умрете.

Далее лама Цонкапа говорил, что когда главный упор в вашей практике вы делаете на тренировке личности среднего уровня, то в этом случае главным вашим защитником Дхармы должен быть Намсарай. Многие думают, что Намсарай – это божество богатства, поэтому занимаются его практикой, но это не так. Главная цель божества Намсарай – это чистая нравственность. Кто бы ни имел чистой нравственности, богатство к такому человеку приходит само собой. Поэтому Намсарай известен также как божество богатства, но главным образом, это божество чистой нравственности. Когда вы тренируетесь на среднем уровне, обладая установкой личности среднего уровня, на этом этапе ваша главная практика – это соблюдение чистой нравственности.

На начальном уровне ваша главная практика – это развитие правильной установки личности начального уровня, это уменьшение привязанности к этой жизни и развитие желания обрести счастье в будущей жизни. Если у вас нет такого спонтанного чувства, то вам нужно его развить.

Далее лама Цонкапа говорил, что если в вашей практике вы делаете упор на тренировку высшего уровня, то в этом случае полагайтесь на такого защитника Дхармы как Махакала. Вам нужно понимать, каковы эти три защитника Дхармы и полагаться на них. Палден Лхамо является защитницей Дхармы для Тибета, Монголии, Бурятии, Тувы, Калмыкии, и также для России. Поэтому вам также необходимо полагаться на Палден Лхамо. Это защитник Дхармы, который связан с нашей территорией, с местом нашего рождения. Таковы четыре самых главных защитника Дхармы, и вам не нужно иметь слишком большое количество разных защитников Дхармы.

Далее, что касается нашей второй стратегической ошибки. С безначальных времен и до сих пор наша стратегическая ошибка заключается в узколобости, ограниченном видении, на этой основе мы строим все наши планы. Ради какой цели? Ради самих себя или ради маленькой группы людей, мы занимаемся всеми нашими делами, и это стратегическая ошибка. Что является правильной стратегией? Это высшее видение. Чем бы вы ни занимались, даже если это маленькое действие, совершайте его с самым высоким видением. Если в шахматах вы совершаете какой-то ход, чтобы потом как-то напасть на пешку, то это является ошибкой. Когда вы планируете свой ход в шахматах, вам нужно совершать его, чтобы он помог вам в конце вашей партии. Чтобы с самого начала и до конца это был правильный ход, правильная стратегия. Точно также ради блага всех живых существ стремитесь к достижению состояния будды, и в этом случае ваша стратегия будет правильной стратегией Махаяны. Эти две стратегии называются прибежище и бодхичитта.

Если вы думаете с этой точки зрения, то прибежище и бодхичитта для вас не что-то абстрактное, а очень хорошая стратегия вашей жизни. Не так, что во время вашей практики вы говорите: «Я полагаюсь на Будду, Дхарму и Сангху», и на этом все заканчивается. В вашей повседневной жизни в течение двадцати четырех часов в сутки вам необходимо опираться на Будду, Дхарму и Сангху. Также вам необходимо иметь такую высокую стратегию – стремление к достижению состояния будды на благо всех живых существ. Вы думаете: «Не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью я всегда буду опираться только на Будду, Дхарму и Сангху. Далее мое видение также будет связано со стремлением к состоянию будды на благо всех живых существ». Я могу сказать, что благодаря тренировке в своих прошлых жизнях, в этой жизни с раннего возраста у меня уже было такое стратегическое видение в уме. Была стратегия, склонность больше полагаться на Будду, Дхарму и Сангху, а на мирских защитников полагаться не хотелось с самого раннего возраста.

Если моя мама давала мне совет не быть слишком добрым, то внутри в своем уме я с этим не соглашался. Когда я был маленьким, иногда моя мама мне говорила: «Не играй с этими мальчиками и этими мальчиками, они плохие», но внутри я не соглашался. Позже мама мне рассказывала, что когда однажды в раннем возрасте она сделала мне очередное подобное замечание, я сказал: «Мама, моя цель – помогать другим людям, и если я не буду общаться с плохими ребятами, то, как же я смогу их узнать, как смогу им помочь?» Такой стратегии с рождения не бывает, все зависит от того, какую тренировку вы выполняли в прошлой жизни. Если она была, то она влияет и на вашу стратегию в этой жизни. Я совершенно точно могу вам сказать, что если в этой жизни вы будете практиковать искренне, то в будущей жизни, даже не получив учения, у вас с раннего возраста будет склонность полагаться только на Будду, Дхарму и Санху и не полагаться на мирские объекты, и это влияние прошлой жизни. Ваше стремление будет не к тому, чтобы стать очень популярным человеком или стать царем, каким-то могущественным человеком. Вы будете стремиться к состоянию будды на благо всех живых существ с раннего возраста. Это общие советы для вас. Эти два момента очень важны.

Теперь шаматха. Тема шаматхи объясняется в трех главах – это, во-первых, благоприятные условия для развития шаматхи, второе – как непосредственно развивать шаматху в зависимости от этих благоприятных условий, третье – критерии достижения шаматхи. Шесть благоприятных условий для развития шаматхи я уже объяснил, эта тема закончена. Понимание не должно оставаться у вас только лишь на словах, вам необходимо понимать механизм и все взаимосвязи, то, как благоприятные условия связаны с вашим развитием шаматхи. Например, почему меньшее количество желаний играет важную роль для развития шаматхи, вам нужно понимать этот механизм. Чем больше у вас желаний, тем больше будет блуждания ума, потому что блуждание возникает из-за желаний. Таким образом, вам нужно понимать все взаимосвязи.

Второе – непосредственные наставления о том, как развить шаматху. Эта тема рассматривается в двух подзаголовках: подготовительные практики и сама практика. Подготовительные практики. В качестве подготовительных практик лама Цонкапа подчеркивает, что еще до интенсивного развития шаматхи необходимо проводить аналитические медитации на темы «Ламрима». С помощью аналитических медитаций нужно немного укротить свой ум. Тогда, если вы приступите к интенсивному развитию шаматхи, у вас будут очень большие шансы развить шаматху. Также обретение хороших знаний о развитии шаматхи – все это подготовка. Если вы хотите развивать шаматху, и в качестве объекта медитации принимаете ум, то эта практика становится практикой махамудры. Для махамудры, как я говорил вам утром, существуют обычные подготовительные практики и необычная подготовка. Поэтому для махамудры подготовки больше. Вам необходимо не только проводить аналитические медитации на темы «Ламрима», но также необходимо накопить большие заслуги. Поэтому важны четыре великие практики нёдро, и вдобавок к этому также необычные подготовительные практики. После получения посвящения нужно хорошо соблюдать обеты и далее через йогу божества вам нужно выполнять практику. Это необычная подготовка.

Непосредственная практика объясняется в двух частях. Первое – объясняется, с помощью какой позы тела вам необходимо развивать шаматху. Второе – наставления о стадиях медитации.

Первое – с помощью какой позы тела необходимо развивать шаматху. Лама Цонкапа объясняет, что для медитации объясняется множество разных видов позы тела, и из всех поз самая лучшая – это семичленная поза Вайрочаны. Ее высоко ценил и лама Цонкапа и также Марпа. Марпа говорил: «В Тибете существует множество разных наставлений, но многие из них не могут сравниться по уникальности с моими наставлениями о том, как развивать

шаматху, используя семичленную позу Вайрочаны». Какой бы медитацией вы ни занимались, каждый раз вам нужно использовать семичленную позу Вайрочаны и не использовать множество других поз, это очень важно. Всевозможное разнообразие поз – это все не нужно.

Лама Цонкапа говорит следующее о семичленной позе. Первое – ваша голова должна быть слегка наклонена вперед, вниз. Важно не задирайте голову вверх и не слишком наклонять вниз, а слегка наклонить. Ваши глаза не должны быть полностью открыты и также не должны быть целиком закрыты, они должны быть слегка приоткрыты, но при этом зрачки вы закатываете наверх. Ваш рот тоже не должен быть широко открыт и не должен быть полностью закрыт, вы его слегка приоткрываете и языком дотрагиваетесь до верхнего неба. Это очень важно. Вначале вы этого не понимаете, но позже, когда ваше сосредоточение начнет улучшаться, но вы не будете соблюдать правильные элементы, в том числе в отношении рта, то у вас возникнут проблемы. Иногда вы можете подумать, что намного легче медитировать с закрытыми глазами, но в действительности это не хорошо. Самое лучшее – это слегка приоткрыть глаза и закатить зрачки наверх, в этом случае вы никогда не заснете. А если будете медитировать с закрытыми глазами, то очень быстро заснете. Когда вы полностью закрываете глаза, то вы как бы призываете сон: «Пожалуйста, сон, приходи, я хотел бы спать», и потом вы уже начинаете клевать носом. Если глаза слегка приоткрыты, и зрачки вы слегка закатываете наверх, это сразу же причиняет неудобства для сна. Также эта поза причиняет определенное неудобство для появления притупленности ума.

Когда я медитировал в горах, я думал: «Медитация – это состояние ума, зачем же нужна особая поза?» Сидеть больно, начинают болеть плечи, спина. Я подумал, что медитация – это состояние ума и лучше всего лечь. Как некоторые люди в наши дни, которые медитируют на махамудру и дзогчен, говорят: «Просто будьте спонтанными, даже нет необходимости сидеть в особой позе, для меня медитация и не медитация ничем не отличаются». Но это слова лени. Я тоже допустил такую ошибку, когда подумал, что медитация – это состояние ума, зачем сидеть, и я просто лег. Слава богу, я не говорил, что для меня нет разницы между медитацией и не медитацией, иначе я стал бы полностью безнадежен. Я лег, сосредоточился и через две-три минуты глубоко заснул, а когда проснулся, то два часа сессии уже прошли. В этот момент я понял: о чем бы ни говорили великие мастера прошлого, если они говорят, что важна поза, то нам нужно принимать это очень серьезно, поскольку для этого есть очень важные причины. Наша лень не хочет никаких неудобств, хочет всего добиваться очень легко и это большая ошибка. Для меня это был хороший опыт. После этого я сразу же внимательно прочитал о том, как правильно сидеть в нужной позе. Я убрал все ошибки в позе, и мое сосредоточение сразу же стало лучше.

Поэтому эти инструкции очень важны, не считайте их какими-то очень простыми. Если вам трудно держать глаза приоткрытыми и закатить зрачки наверх, то тренируйтесь снова и снова. Затем позже вы сможете спокойно медитировать с такими глазами без труда. Когда я прошу вас медитировать и затем смотрю на то, как вы сидите, то могу сказать, что большинство из вас сидит в неправильной позе. Кто-то очень сильно напрягается, но все это неправильно. Кто-то даже прекращает дышать, очень напряженно сидит, есть опасность, что вы умрете. Это приведет к дисбалансу в вашем теле, вы заболите из-за этого. Эта поза должна быть очень расслабленной. Посмотрите на то, как медитирует Будда, – в очень расслабленном состоянии. При этом следите за всеми элементами, чтобы правильно расположить глаза и другие члены вашего тела. Это не получается спонтанно, этому тоже нужно тренироваться. Расслабленность очень важна, но не нужно расслабляться полностью. Важен баланс. Нужно расслабляться, но не полностью. Нужно сжать объект медитации, но не слишком сильно, например, как вы сжимаете яйцо в руке. Если сожмете слишком сильно,

то раздавите его, а если слишком расслабите удержание, то оно выпадет из руки, поэтому важен баланс. Глаза должны быть слегка приоткрыты. Зрачки вы закатываете вверх. Рот тоже слегка приоткрыт, языком вы касаетесь верхнего неба.

Четвертый элемент – это ваши плечи. Проверяйте свое тело сверху вниз: сначала голова, потом глаза, рот, затем плечи. Далее пятое – спина, спина должна быть ровной. Для этого ваше сиденье под задней частью, за спиной должно быть выше, а спереди – слегка опущено. Это также играет очень важную роль. Поскольку ваш центральный, левый и правые каналы находятся вдоль позвоночника, сзади, то если ваша спина ровная, это также повлияет на ваше сосредоточение.

Шестой элемент – это ваши руки. Правую ладонь вы кладете поверх левой и соединяете два больших пальца. Ваша правая рука символизирует метод, а левая рука символизирует мудрость. Почему вы хотите медитировать? Для достижения состояния будды на благо всех живых существ. Как вы можете достичь состояния будды на благо всех живых существ? С помощью союза метода и мудрости, и вы складываете руки, чтобы напомнить себе об этом. Правая рука символизирует метод, бодхичитту. Левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту. Как птица с помощью двух крыльев может перелететь океан, точно так же и вы с помощью двух крыльев метода и мудрости можете пересечь океан сансары и достичь состояния будды. Очень важно, чтобы поза напоминала вам об этом, потому что во время медитации у вас на ум будет приходить множество разных странных мыслей, странного видения. Если вы будете следовать за этим, то можете сойти с ума. Некоторые люди выполняют ретрит, а когда возвращаются, их глаза оказываются большими, их эго тоже становится больше. Они становятся странными, не могут нормально разговаривать с другими людьми. Это признак того, что они не знают, как практиковать Дхарму. Его Святейшество Далай-лама каждый день по три-четыре часа занимается медитацией. Далее после этого, когда он разговаривает с людьми, то просто разговаривает как обычный человек. Без всяких мыслей: «Я провожу такую-то особую медитацию». Если он встречает христиан, то разговаривает с ними как христианин. Он общается с ними так, как будто существует бог-творец, он говорит, что бог очень хорош. Если они говорят, что все происходит в силу благословения бога, то Его Святейшество говорит: «Да, да, все происходит благодаря благословению бога». Зачем спорить?

Седьмой элемент – это поза ваших ног. Ноги должны быть скрещены в полный лотос или полу-лотос. Если вам трудно сидеть в позе лотоса, то очень важно растягивать ноги с помощью йоги. Вы подтягиваете обе ступни, соединяете их и подтягиваете внутрь. Далее давите на колени, разводите ноги по два-три раза и так вы их растянете. Каждый раз, когда вы смотрите телевизор, садитесь в эту позу, потягивайте ступни, разводите ноги и позже вы с легкостью будете сидеть в позе медитации, вам уже не захочется сидеть на стуле. У вас нет специального времени для йоги, поэтому, когда вы смотрите телевизор, как-то получаете удовольствие, в этот момент позанимайтесь такими упражнениями. Дома очень хорошо иметь специальную подстилку, сиденье, садиться на нее, делать йогу, это называется йога растяжения. Полу-лотос – это когда одна нога у вас находится внизу, а другую вы кладете на нее сверху. Я сижу в полу-лотосе, мне это очень удобно. Полный лотос – это когда одну лодыжку вы кладете на бедро противоположной ноги и другую лодыжку на бедро следующей ноги, это труднее.

Но если вы медитируете долгое время, то полный лотос – это самая лучшая поза, потому что если вы сидите в полу-лотосе, то на одну ногу у вас оказывается большее давление. Затем вам приходится менять ноги, другую класть вниз и поверх класть другую ногу. Для начинающих вначале это не страшно, но когда ваше сосредоточение становится высоким, и вы достигаете четвертой или пятой стадии, то для дальнейшей медитации очень важно

научиться сидеть в полном лотосе. Потому что ваше сосредоточение будет настолько хорошим, что два часа у вас будут пролетать как одно мгновение. Но если будут болеть ноги, то вам придется прерывать свою концентрацию, чтобы поменять их местами. Поэтому, если вы сейчас будете тренироваться и растягивать ноги, то в полном лотосе для вас будет сидеть не трудно.

Это семичленная поза, и если в дополнение к этому вы добавляете дыхательную йогу, то получается восемь составляющих элементов. Лама Цонкапа говорит, что для развития шаматхи дыхательная йога должна заключаться в очень тонком дыхании. Ваше дыхание не должно издавать никакого шума, оно должно быть очень тонким. Просто осознавайте свое дыхание. Даже не обязательно подсчитывать вдохи и выдохи, просто осознавайте дыхание, делайте медленный тонкий вдох, осознавайте его, затем – медленный выдох, также с осознанием. Это поможет вам быть осознанным в отношении своего состояния ума. Вот так, когда вы будете осознавать свое дыхание, делать медленные вдохи и выдохи, постепенно ваше дыхание будет становиться все тоньше и тоньше. Вы не думаете о прошлом, также не думаете о будущем, пребываете в настоящем моменте времени. Что происходит в настоящий момент? Это только дыхание. Позже, если вы захотите медитировать на махамудру, то даже прекращайте осознавать дыхание и начинайте осознавать ваше осознание. Это просто ясное и осознанное состояние ума, из него возникают мысли. Если вы за ними не следуете и не отвергаете их, то они также исчезают в этом состоянии ума. Вы при этом пребываете с осознанием в ясном и осознанном состоянии. Мы закончили рассматривать тему: в зависимости от какой физической позы необходимо развивать шаматху.

Второе – процедура развития шаматхи. Можно сказать, процесс самой медитации на развитие шаматхи. В отношении учения «Ламрим» лама Цонкапа говорит, что многие другие мастера писали подобные труды, но не называли их «Ламрим», это просто труды, описывающие путь к освобождению. В таких текстах о пути, которые писали великие махасиддхи прошлого, также рассматривалась тема развития шаматхи, и объяснялось, как ее развивать с помощью устранения пяти ошибок медитации посредством восьми противоядий. Мастер Кадампа геше Лаксо в дополнение к этим наставлениям также изложил и другие наставления. Он также добавил наставления из текста «Ненса» Асанги. В тексте «Ненса» объясняются шесть сил, с помощью которых вы можете развивать девять стадий сосредоточения. Объясняется то, каким образом развить девять стадий с помощью шести сил, а также рассматриваются четыре способа вступления в медитацию, и то, каким образом и на какой стадии приступать к сосредоточению, к удержанию объекта медитации.

Существует всего четыре способа вступления в медитацию. Если с самого начала вы вступаете в медитацию спонтанно, то это большая ошибка. Есть четыре способа вступления в медитацию. Первый способ – вы приступаете к медитации с усилием, второй – вы приступаете к медитации с перерывом, далее третий – вы приступаете к медитации без перерыва, и четвертый способ – спонтанное вступление в медитацию. Если вы слышали слова о спонтанном вступлении в медитацию, то должны понимать, что этот способ не для начинающих. Некоторые практикующие дзогчена любят говорить слова: «спонтанное», «спонтанная медитация». Они говорят о естественности, о спонтанности, об изначальной осознанности. Это довольно высокий уровень, не используйте его с самого начала. Если вы с самого начала будете вести себя спонтанно, расслабленно, то будете подобны орлу, который с самого начала спонтанно и расслабленно раскидывает крылья, сидя на земле, но так он не сможет взлететь. Если он сидит на земле, раскинув крылья, и при этом чувствует себя спонтанно, естественно, то он никогда не полетит, и всю жизнь так и будет сидеть на земле. В Москве, в Санкт-Петербурге, во множестве других городов еще двадцать лет тому назад, когда я приехал, они говорили о том, чтобы быть естественным, спонтанным. Прошло

уже более двадцати лет, но они так и сидят подобно орлам на земле, повторяя что-то о спонтанности и естественности. Так они становятся высокомерными, и если кого-то встречают, то стараются впечатлить этих людей тем, насколько профессионально они практикуют. Они произносят множество непонятных, неизвестных другим слов, люди слышат новые термины и говорят: «О! вы высокий практик». Те соглашаются, говорят: «Да, да, это так!» Это самообман.

С точки зрения здравомыслия, чтобы орлу с самого начала взлететь, ему нужно использовать свои крылья. То есть здесь мы говорим о вступлении в медитацию с усилием. Вначале необходим силовой метод вступления в медитацию, необходимо себя подталкивать, иначе вы никогда не добьетесь прогресса. Вначале, утром, когда вы спите, вас, например, расталкивают и говорят: «Сейчас уже пришло время сессии, вставай, не будь спонтанным». Если во время ретрита, например, как-то однажды вы не захотите встать на утреннюю сессию, то потом у вас и во второй раз появится желание не проснуться и в третий раз. И весь ваш ретрит будет испорчен. Я говорю об этом исходя из своего опыта. Я ленивый человек. Если во время ретрита я проявлю особую мягкость, если пропущу одну из сессий, то весь ретрит будет испорчен. Например, утром вам не хочется просыпаться, вы скажете: «Одну сессию утром я пропущу, потому что вчера мне очень трудно было заснуть вечером», – у вас найдется множество оправданий. Вы думаете: «Вторую сессию я выполню очень хорошо», – ваше хитрое эго находит множество различных оправданий, и если вы последуете за ним, действительно поступите так, то это испортит ваш ретрит.

Вам нужно быть как русские солдаты. Русские солдаты говорят, что время вставать, подъем. Будьте строгими с собой, это очень важно. Но быть слишком строгим – это тоже опасно. Но для меня и моих учеников нет такой опасности – быть слишком строгими, поэтому будьте строги. Может быть, есть один или два моих ученика, которым нужно сказать помягче: «Не будьте слишком строгими». Некоторые такие люди есть, есть несколько таких учеников, но для большинства других такой опасности нет. Поэтому будьте строги с собой. Если вы строги с собой и добиваетесь небольшого прогресса, то вы начинаете испытывать очень приятные ощущения, что у вас получается, это счастье! Если вы ленитесь, то испытываете небольшое счастье, но внутри при этом возникает несчастливое состояние, оно очень болезненное. Например, вы немного мягко обходитесь с собой и немного курите, немного пьете, но внутри у вас появляется чувство вины: «Почему же я не могу бросить эти дурные привычки?» Это более болезненно, чем полностью отказаться от всего этого. Не нужно курить, не нужно пить, нужно просыпаться в положенное время, иметь хорошую самодисциплину, тогда во время отдыха вы внутри будете испытывать очень приятные ощущения. Если вы строго все выполняете, то потом, даже если просто пьете чай, смотрите телевизор и немного отдыхаете, вы испытываете большое счастье. Это невозможно купить за деньги. Многие люди пьют чай, смотрят телевизор, но не испытывают никакого счастья. Человек, который строг с собой, дисциплинирован, после того, как закончил всю практику, пьет чашку чая или кофе, смотрит телевизор, и он очень счастлив. Другие люди говорят, какое же счастье в том, чтобы пить чай и смотреть телевизор? Для счастья нужно поехать в Турцию или Египет. Но это не обязательно. Занимайтесь практикой дома, в перерыве пейте чай или кофе, для вас это будет самое счастливое время. У вас меньше денег, но внутри у вас настоящее чувство удовлетворенности. Вы делаете правильные дела, поэтому внутри довольны. Вы начинаете уважать сами себя. Если вы не можете себя уважать, то не можете быть счастливыми. Когда вы делаете что-то правильно, вы начинаете себя за это уважать, и это настоящее счастье. Уважение является очень важным. Вначале вам нужно научиться уважать себя за то, что вы делаете что-то хорошее. Затем вы также захотите уважать и других.



Далее лама Цонкапа говорит, что Будда Майтрея в тексте «Додеген» объясняет, как достичь девяти стадий и как устранить пять ошибок медитации с помощью применения восьми противоядий. Основываясь на этом тексте, написанном Буддой Майтреей, такие великие мастера как Камалашила, Сенгье Зангпо и Шантипа также писали тексты о развитии однонаправленного сосредоточения, основанные на этом тексте Будды Майтреи. Они также писали тексты о развитии однонаправленного сосредоточения, каким образом устранять пять ошибок медитации с помощью восьми противоядий, как с помощью шести сил развивать девять стадий сосредоточения и объясняли четыре способа вступления в медитацию. Все те объяснения, которые лама Цонкапа дает в «Большом Ламриме», основаны на этом коренном тексте.

Лама Цонкапа говорит, что те, кто хочет развивать однонаправленное сосредоточение с помощью тантрических практик, то есть медитировать на махамудру, ясный свет, то недостаточно одних лишь наставлений тантры. Поскольку там объясняется только то, каким образом обнаружить объект медитации. Для успеха в этой практике также необходимо иметь такой фундамент, о котором мы говорили, – знание пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий, как их развивать с помощью шести сил, знать четыре способа вступления в медитацию. Это полностью необходимо для развития однонаправленного сосредоточения, потому что то, что объясняется в тантрических практиках: махамудре и дзогчене – это только то, как обнаружить объект медитации. При этом объясняются уникальные способы обнаружения объекта медитации. Но вдобавок к этому, к тантрическим техникам необходимо использовать и всю эту оговоренную основу, тогда эта практика станет настоящей махамудрой, настоящей медитацией на ясный свет.

Как приступать к медитации, объясняется в двух частях. Первое – как развить безупречное, безошибочное сосредоточение, второе – как в зависимости от этого развивать стадии сосредоточения.

Первое – как развить безошибочное сосредоточение. Просто пребывать на объекте сосредоточения недостаточно, вам необходимо развить безупречное сосредоточение. Вы можете долгое время пребывать на объекте медитации, если вы тренируетесь, но это не означает, что вы разовьете шаматху. Если на объекте медитации вы пребываете долгое время, и ваше сосредоточение безупречное, тогда вы сможете развить шаматху. Многие люди, например, профессионалы, кто работает за компьютером, благодаря тому, что они работают сосредоточенно, имеют определенный уровень концентрации, но это сосредоточение не безупречно. Или, например, шахматисты, когда ведут партию, они очень сосредоточены только на партии, не думают ни о чем другом. Даже если кто-то говорит, они в этот момент не слышат этого.

Это тренировка, но это не чистая концентрация. Здесь лама Цонкапа объясняет, во-первых, как развить безупречное сосредоточение. Затем, как в зависимости от безупречного сосредоточения развивать девять стадий концентрации. Такие наставления называются опытным комментарием. В «Большом Ламриме» объясняются пять ошибок медитации, восемь противоядий, девять стадий, это просто общая информация. Здесь лама Цонкапа говорит о том, каким образом, во-первых, добиться безупречного сосредоточения. Далее – как с помощью безупречного сосредоточения развиваться, продвигаясь по девяти стадиям. Это то, что называется сущностными наставлениями и также обнаженным комментарием. Первое – как развить безупречное сосредоточение, рассматривается в трех частях: первое – что необходимо делать до того, как установить ум на объекте медитации, второе – что нужно делать во время установления ума на объекте медитации, третье – что нужно делать после установки ума на объекте медитации.

Первое – что нужно делать до установки ума на объекте медитации. Лама Цонкапа говорит, что для развития однонаправленного сосредоточения главное препятствие – это лень. Если вы не устранили лень, то вначале лень не даст вам медитировать. В середине, если вы медитируете, то лень не даст вам продолжать практику. В конце из-за лени в какой-то момент вы скажете: «Дело безнадежное, я не могу его продолжать», и так не сможете достичь результата. Поэтому в самом начале очень-очень важно устранить лень еще до установки ума на объекте сосредоточения. Лень – это первая ошибка медитации, ее нужно устранить до установки ума на объекте медитации. Чтобы устранить лень, как говорит лама Цонкапа, нужно применить четыре противоядия. До установки ума на объекте медитации, во-первых, боритесь с ленью. Есть четыре противоядия. Лама Цонкапа говорит, что для устранения лени, во-первых, вам необходимо развить веру в ваш ум. Существует множество разных видов веры. Здесь мы не говорим о такой вере, что существует бог, и что он может вам помочь, речь не об этом. Вера в то, что бог вам поможет – такая вера не устранил лень. Наоборот, она может сделать вас более ленивым, вы подумаете: «Все сделает бог, а я могу просто расслабиться, бог есть, он все сделает, он поможет развить шаматху». Вы подумаете, что за вас все сделает бог, расслабитесь, но такая вера вам не поможет. В буддизме говорится, что не существует бога-творца, и что вам самим нужно создавать то, что вы хотите. Если вы хотите иметь шаматху, то вам нужно развивать шаматху, и никто другой за вас шаматху не разовьет.

Какая здесь вам необходима вера? Это вера в качества шаматхи. Размышляйте о достоинствах шаматхи. Во-первых, вы развиваете очень хорошее сосредоточение. Во-вторых, ваш ум оказывается очень спокойным, в умиротворенном состоянии. Третье преимущество в том, что грубые омрачения почти не будут возникать в вашем уме. Четвертое – если вы разовьете шаматху, то ваш ум станет настолько пронизательным, настолько острым, что стоит вам прочитать книгу, и вы сразу же полностью ее запомните. В наши дни есть компьютеры, роботы, их можно запрограммировать за одну минуту, и они уже будут обладать полной программой. Как в фильме «Матрица», вы, например, видели, что герой сказал по телефону: «Я хотел бы научиться технике кунг-фу, также хотел бы научиться управлять самолетом», оператор нажал на какие-то клавиши и он сразу же получил все эти знания. Это возможно, но только после шаматхи. Развитие шаматхи – это нечто невероятное, и я говорю вам, что все то, что показывается в фантастических фильмах, если вы сами будете правильно использовать свой ум, вы сможете добиться точно таких же результатов. Если в технологию своего ума вы установите программу шаматхи, тогда все это для вас не составит труда, один раз прочитаете книгу и сразу же полностью ее запомните. У вас появится феноменальная память.

Во времена Будды у Будды было множество учеников с феноменальной памятью. Почему? Потому что они все развили шаматху. Восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды являются свидетельством того, что во времена Будды у учеников была феноменальная память. Например, вы видите, что в сутрах описывается, что в таком-то месте на горе Раджагриха в присутствии такого-то количества учеников, таких-то монахов, Будду окружали такие-то и такие-то ученики. Затем встал Ананда и задал такой-то и такой-то вопрос, в ответ на вопрос Ананды Будда дал такое-то и такое-то учение. Такой человек далее полностью пересказывал все аргументы, все, что ответил Будда, Будда приводил такие-то и такие-то примеры, позже ученики записали эти тексты. Именно таким образом появились такие собрания как «Кангьюр» (это «Слово Будды»). Не только один ученик, обладал такой феноменальной памятью, ее имели многие ученики. Они подтверждали, что да, действительно Будда говорил то-то и то-то, все было сказано именно так, это превращалось в подлинное Слово Будды.

Если бы феноменальной памятью обладал только один человек, то он мог бы сказать все, что угодно. Но это было не так. Очень многие имели невероятную память и поэтому, когда они слушали эти слова, то далее подтверждали, что действительно Будда сказал то-то и то-то, и когда все соглашались, это действительно становилось Словом Будды, поэтому вы можете увидеть, что наш Кангьюр – это Слово Будды. Текст пересказывал человек, обладающий особой памятью, другие его слушали, также имея феноменальную память, и соглашались с этим. После этого эти тексты записывались, и так появился Кангьюр. Посмотрите на Кангьюр, существует восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды и это свидетельство того, что во времена Будды у учеников была феноменальная память.

Пятое преимущество состоит в том, что благодаря шаматхе вы сможете развить отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, очень легко. Это главное преимущество. Подумайте об этом, и у вас появится сильное чувство: «Я хотел бы развить шаматху». Если меня кто-нибудь спросит: «Геше Тинлей, хотите ли вы проводить какие-либо исследования, хотите ли вы совершить какое-то открытие, написать какие-либо тезисы или вы хотите развить шаматху?» – я скажу: «Нет, меня не интересуют исследования, не интересуют открытия, я хотел бы развить шаматху». С вами должно быть точно так же. Снова и снова размышляйте о преимуществах шаматхи, и глубоко внутри у вас появится желание: «Я хотел бы развить шаматху».

Второй вид веры. Это вера в самих себя, в то, что вы способны развить шаматху. В настоящий момент у нас есть склонность к лени самоуничтожения. Думая о себе, мы считаем, что для нас невозможно развить шаматху. Это ошибка, это лень. Подумайте о природе будды. Шантидева говорил, что даже маленькое насекомое, если встретится с условиями, то может достичь состояния будды. «Я обрел драгоценную человеческую жизнь, почему же я не смогу развить шаматху?» – это очень хороший аргумент: «Если сейчас, когда у меня есть драгоценная человеческая жизнь я не могу развить шаматху, то когда же я смогу развить шаматху?» У насекомого очень низкие шансы развить шаматху, может быть, из миллионов всего один шанс. Мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, в особенности в вашем случае, когда вы получили очень большое количество наставлений о развитии шаматхи, также получили наставления, как сутры, так и тантры, и изучили особые уникальные тантрические техники для развития шаматхи. После встречи с такими невероятно ясными наставлениями о развитии шаматхи как инструкции ламы Цонкапы, вы продолжаете говорить, что не можете развить шаматху, это по-настоящему очень стыдно!

Необходимо развить эти два вида веры. Благодаря первому противоядию, этим двум видам веры, далее вы развиваете второе противоядие – вдохновение. Второе противоядие – вдохновение порождается у вас автоматически, если есть сильная вера в достоинства шаматхи и вера в то, что вы способны развить шаматху. Когда вдохновение становится все сильнее и сильнее, далее оно превращается в энтузиазм. Энтузиазм приходит не откуда-то из космоса, энтузиазм возникает из-за сильного вдохновения, когда вдохновение становится очень сильным. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это когда вы с радостью приступаете к медитации. Когда у вас есть сильное вдохновение к медитации, если я дам вам шанс помедитировать, вы с радостью приступите к медитации, это называется энтузиазмом. Когда делегация монахов из монастыря Сера Ме жила в доме шаматхи, поскольку они обладают большим вдохновением к развитию шаматхи, когда они находились в этом доме и у них был шанс медитировать, они не хотели даже принимать пищу. Мы их приглашали поесть, а они говорили: «Пожалуйста, можно мы придем немного позже, можно мы еще немного побудем здесь, здесь просто невероятная обстановка, очень тихо, полная звукоизоляция». Они подумали: «Как было бы хорошо и нам иметь такое же место в монастыре Сера Ме». Здесь два дня для них прошли как две минуты. Они все время повторяли: «Это просто невероятно, просто невероятно, очень хорошие, благоприятные условия для развития шаматхи».

Сейчас, когда вы разовьете два вида веры: веру в достоинства шаматхи и веру в то, что вы способны развить шаматху, когда разовьете энтузиазм, то позже, если вы окажетесь в списке одиннадцати человек, выбранных для медитации, ретрита по шаматхе, после этого вы с радостью приступите к медитации. Вы будете очень рады и подумаете: «С самого первого дня у меня будет отличный шанс медитировать», это называется энтузиазм. Монахи говорили: «Мы провели здесь всего два дня, это очень мало». Если вам сказать, что вы здесь будете пять месяцев, то вы подумаете, что пять месяцев – это очень мало. Если же у вас нет энтузиазма, и вы спросите, сколько вам здесь предстоит пробыть, вам ответят: «Пять месяцев», то вы подумаете: «О! Сколько же дней в пяти месяцах! Наверное, я не смогу, наверное, я сойду с ума». Это все из-за того, что у вас нет энтузиазма. Если я заставлю другого человека жить в доме шаматхи, для него это будет наказание. Почему? Потому что у него нет веры, он не знает достоинств шаматхи, не обладает наставлениями, у него нет вдохновения. Тогда для него это тюрьма.

Кто обладает такой квалификацией, эти люди молятся: «Пусть мое имя окажется среди одиннадцати медитирующих». Скоро мы проведем лотерею, и если выпадет ваше имя, вы просто подпрыгнете, подумаете: «Теперь я буду медитировать пять месяцев», – это то, что называется энтузиазмом. Не все так подпрыгнут от радости, но те, кто обладают нужной квалификацией, кто имеет сильное вдохновение, те очень обрадуются, что теперь им выпал шанс развить шаматху. Даже если их начальник скажет: «Если вы отправитесь на пять месяцев в медитацию, то я вас уволю», – они скажут: «Ничего страшного, я готов потерять работу». Почему? Потому что они понимают ценность шаматхи, имеют веру в шаматху и сильное вдохновение, и так появляется энтузиазм. Когда есть энтузиазм, то нет никакого труда. Когда маленькие дети играют в какую-либо игру, даже если они падают, расшибают себе ноги, они не чувствуют боли из-за сильного энтузиазма. Они думают, что это время игры пролетело слишком быстро. Это очень сильно зависит от субъективного ума, и вам необходимо самим готовить очень позитивное субъективное состояние ума. Тогда вы с удовольствием будете медитировать, развить шаматху в доме шаматхи, и ваша жизнь обретет смысл. Вы будете молиться: «Пусть не только я, но и все живые существа обретут такие условия». Лама Цонкапа говорит, что с помощью энтузиазма вы разовьете шаматху намного легче, и благодаря шаматхе у вас появится четвертое противоядие от лени – безмятежность.

Когда у вас появится безмятежность, то лень в вашей жизни уже больше никогда не возникнет. Лень – это не простое дело, поэтому есть четыре противоядия для устранения первой ошибки. Здесь вам недостаточно просто сказать себе: «Не ленись, будь активен», таким образом вы не устранили лень. То, что вам нужно – это развить веру. Далее – вдохновение, энтузиазм. После развития шаматхи вы обретете четвертое противоядие – безмятежность, благодаря которому лень уже больше никогда не вернется в ваш ум. После этого ваше достижение состояния будды станет очень быстрым и очень легким. На чем же мы застряли в настоящий момент? Мы все застряли на том, что у нас нет шаматхи. Все остальные реализации после развития шаматхи будут приходить день за днем. Время закончилось.