

Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Во время получения учения очень важна доброта. Во время медитации доброта еще важнее. Это корень. Если у вас нет доброты, то у вас есть некое семя, вы его сажаете, из него вырастает дерево, но это дерево не принесет благих плодов. Доброта – это целебное семя, из которого далее вырастает целебное дерево и на нем созревают плоды, приносящие благо многим живым существам. Когда к мастерам Кадампа обращались с просьбой: «Можно я стану вашим учеником, можно я буду медитировать?» – в первую очередь они проверяли, есть ли у ученика доброе сердце. Чтобы исследовать, является ли человек подходящим, чтобы стать учеником, является ли он подходящим для медитации, в первую очередь они проверяли его доброту. Мастера Кадампа говорили, что если человек добрый, то понимание учения – это просто вопрос времени. Все рано или поздно смогут понять учение, поэтому доброта важнее. И в медитации, и в получении учения делайте очень большой упор на доброту, это очень важно. Это такая доброта, в которой вы имеете заботу обо всех живых существах, вы желаете счастья всем живым существам. Это очень важно. Самый лучший способ принесения блага всем живым существам – это достичь состояния будды. Вы думаете: «Чтобы я мог достичь состояния будды, для этого мне нужно медитировать и развить шаматху».

Люди, чьи имена не оказались среди этих одиннадцати участников, вы должны понимать, что это не означает, что у вас нет квалификации. Пока произошло так, что карма у этих учеников, для того, чтобы использовать дом шаматхи, проявилась. Ваша карма на использование дома шаматхи еще не проявилась, и это не вопрос квалификации. Если у вас есть уверенность в том, что вы можете медитировать, можете развить шаматху, то вы можете создать для себя необходимые условия, например, построить дом, подходящее место для медитации. Если нет, то вы можете просто ждать своей очереди. Я хотел бы сказать по поводу шаматхи – не думайте, что вы не можете ее достичь, даже маленькое насекомое может достичь состояния будды, почему же вы не сможете развить шаматху? Поэтому я хотел бы сказать всем тем, кто хочет медитировать здесь на будущий год, когда мы здесь будем медитировать, всем вам добро пожаловать. Если есть большое количество желающих, пожалуйста, присоединяйтесь также медитировать. Но вам нужно исследовать вашу ситуацию. У вас есть работа и множество других обязанностей. Например, вы должны проверить, если грозит опасность каких-то проблем в вашей семье, то будьте осторожны. В противном случае, вам всем добро пожаловать.

Если минимум три-четыре года вы получали учение, также делали определенные практики нендро, то вы уже подготовились, вы можете медитировать, это не проблема. Попробуйте. Даже если вы потерпите неудачу, ничего страшного, вы извлечете урок и будете знать, каким образом в следующий раз уже не допустить ошибки. Есть история об одном тибетском бизнесмене, который девять раз терпел неудачу в своем бизнесе. В какой-то момент он подумал: «Мое дело безнадежно, я не могу заниматься бизнесом». Он лежал под деревом и увидел, как маленькое насекомое ползет по травинке, забирается наверх и, не доползая до вершины, это насекомое сорвалось, упало вниз. Он смотрел, что это насекомое будет делать дальше, оно падало девять раз. Он подумал: «Точно так же, как и я, оно потерпело неудачу девять раз, насекомое упало девять раз. Интересно, что же оно теперь будет делать?» Но насекомое поступало не так, как он, оно снова попробовало забраться, и в десятый раз насекомое забралось на самую вершину этой травинки. Он подумал: «Это маленькое насекомое девять раз пробовало, терпело неудачу, падало, но все равно не сдавалось и ползло вверх, и на десятый раз добилось успеха. Я человек, как же я могу сдаться?» Он вновь занялся бизнесом, добился успеха и далее помог очень многим тибетцам.

Это тоже не очень значимо – просто создать какой-то источник денег. Сколько денег вы заработаете, столько у вас денег и исчезнет. В момент смерти ничего с собой забрать вы не сможете. А реализации шаматхи и трех основ пути, которые достигаются после развития шаматхи, эти реализации просто невероятны! Я сам также пробовал много раз, терпел неудачу, падал. Теперь я снова хотел бы попробовать развивать шаматху. Важно никогда не сдаваться. Вы должны понимать, что вы будете стараться практиковать пять месяцев, но здесь нет гарантии, что вы разовьете шаматху. Тем не менее, какой-то уровень концентрации вы обрести сможете, никогда не сдавайтесь. Это небольшие советы для вас перед учением.

Теперь учение. Это учение о том, как развить шаматху, основанное на «Среднем Ламриме». Лама Цонкапа объясняет, что необходимо делать в то время, когда вы устанавливаете свой ум на объекте медитации. Эта тема рассматривается в двух частях. Первое – объясняется объект медитации, на котором следует устанавливать концентрацию. Второе – после обнаружения объекта медитации, как установить на нем ваш ум. Обнаружение объекта медитации объясняется в двух частях: общие объекты медитации и специфические объекты медитации для шаматхи. Среди общих объектов медитации Будда выделяет четыре вида общих объектов медитации. Первый – пронизывающие или охватывающие объекты медитации. Вторые называются анализируемые объекты медитации. Третий вид – это объекты медитации ученых. Четвертое – это объекты медитации для уменьшения омрачений.

Четвертый класс объектов медитации очень важен для тех, кто хочет подготовиться к развитию шаматхи. Если у вас есть какие-либо грубые омрачения, например, привязанность, гнев или зависть, то необходимо выбирать соответствующий объект. Если у вас множество блужданий ума, то каждый из этих случаев имеет собственный объект медитации, который является противоядием, и при медитации на этот объект ум успокаивается. Но если вы проводите аналитические медитации на «Ламрим», то все эти объекты медитации, о которых говорил Будда, лама Цонкапа представил в определенной правильной последовательности. Вы можете провести, например, две недели в медитации на развитие установки личности начального уровня, то есть аналитическую медитацию на установку начального уровня. Далее – аналитическую медитацию на развитие установки среднего уровня. Далее аналитическую медитацию на развитие установки высшего уровня. Так по две недели. И в этом случае вам не нужно будет как-то специально искать какие-то особые специфические объекты для вашего случая.

Что касается развития установки личности начального уровня, то на каждую из тем первого тома «Ламрима» медитируйте по одной неделе. Неделю – на тему драгоценной человеческой жизни, неделю – на непостоянство и смерть и так далее. Это станет также очень хорошей основой для развития шаматхи. Вам очень важно думать, что вы обладаете природой будды и имеете точно такой же потенциал, как у будд и бодхисаттв. Вдобавок к этому у вас есть драгоценная человеческая жизнь и особый человеческий мозг, который вы можете использовать. Тогда благодаря этому ваш ум станет функционировать еще более эффективно. Думать так: «Я на это не способен, а другие люди – это люди высокого уровня», – это лень самоуничтожения. Даже в отношении бодхисаттв и арьев думайте: «У меня с ними одинаковый потенциал, но они реализовали свой потенциал с энтузиазмом». Вы не должны полностью чувствовать себя какими-то ничтожными перед арьями, перед бодхисаттвами. Вы должны относиться к ним с уважением, но одновременно с этим думать, что тоже способны достичь такого развития.

Когда я был молодым, я с уважением относился ко всем тем, кто обладал высокими знаниями Дхармы. Но при этом, когда я с ними разговаривал, я никогда не испытывал никакой закомплексованности. Психологи говорят о том, что закомплексованность – это тоже недостаток ума. Никогда не чувствуйте комплексов. Всегда думайте: «Я обладаю точно таким же потенциалом, это просто вопрос времени, вопрос тренировки, я тоже на это способен», это называется уверенностью. В особенности в тантрах говорится о божественной гордости. Вам нужно развить это. Высокомерие – это глупо. Когда высокомерный человек встречается с другим, обладающим большим потенциалом, то начинает себя вести как крыса. А на слабых он смотрит свысока, как будто сам является очень большим человеком. Высокомерие – это когда свысока смотрят на других, думая, что другие ни на что не способны. Вам необходима уверенность высокого уровня, но одновременно с этим надо также быть скромным, всех уважать, и, ни на кого не смотреть свысока. Это мой характер. Также, когда я был маленьким, я всех старался видеть одинаковыми, с равным потенциалом.

До того как я отправился в Новую Зеландию, когда я уже закончил учиться, мне было двадцать три года, и в то время я начал преподавать ученикам четвертого класса. Это было не учение по философии, это было преподавание английского языка, тибетского языка. Я видел, что между парнями и девушками в этом классе есть очень большая разница по уровню. Я подумал: «Как же учитель привел к тому, что у этих учеников такой разрыв?» Уровень их знаний сильно отличался, кто-то обладал очень хорошими знаниями, а у кого-то знания были очень слабые. В тибетском обществе у учителей есть склонность, что если кто-то из учеников слушает очень внимательно, то они весь акцент переносят на то, чтобы учить этих учеников, а на остальных просто машут рукой, как будто это безнадежные ученики. Мне это очень не нравилось. Когда я был студентом, я сидел на последних рядах. Я посмотрел, как ведет себя учитель, – тем, кто сидел впереди, учитель говорил: «Ты молодец!», но это ненадежно. Я подумал, что это неправильно, потому что потенциал учеников одинаков.

Я старался сделать так, чтобы весь класс был на одном уровне. Я поступал таким образом, что задавал более сложные вопросы тем ученикам, которые считали себя умными. Они не могли на них ответить. Тем, кто считал себя безнадежными, я задавал вопросы, ответы на которые они знали. Они отвечали на эти вопросы, и я говорил: «Вы молодцы, вы знаете это, у всех вас одинаково блестящие способности». Затем они почувствовали воодушевление, и постепенно все подтянулись до одного уровня. Однажды я должен был уехать в город и попросил другого учителя: «Пожалуйста, замените меня, поучите мой класс, поскольку мне нужно уехать». Затем, когда я вернулся, он меня спросил: «Как же вы добились того, что у вас все ученики абсолютно одинакового уровня, имеют одинаковые знания?» В тот момент я имел такое чувство, что мне хотелось всех сделать равными. Если кто-то высокомерен, то хотелось его немного опустить, ударить по голове ради его блага. Если кто-то думает, что не может, то чуть-чуть подтолкнуть, сказать, что он сможет. С моей стороны, я отношусь к вам ко всем совершенно одинаково, потому что у всех вас есть одинаковая природа будды. Очень важно друг друга уважать и не думать: «Я нахожусь высоко, а вот этот человек низкого уровня», все обладают одним потенциалом. Будда говорил: «Не судите других, я тот человек, который обладает ясновидением, поэтому могу судить других. А вы не оценивайте других, потому что качества других людей подобны огню, скрытому в золе».

Когда я посмотрел на жизнеописание Атиши, то увидел, что и Атиша придерживался точно такого же подхода. Однажды Атиша сказал, что хотел бы проверить, у кого большие реализации – у помощника, который все время готовил ему еду, или у того ученика, который медитировал в горах. Атиша сказал, что через определенное время состоится соревнование между тем учеником, который медитирует в горах, и помощником, который

готовит еду, чтобы определить, у кого из них большие реализации. Ученик, который медитировал в горах, подумал: «Как же Атиша может говорить о таком? Как меня можно сравнить с тем учеником, который готовит еду?» Когда ученики пришли к Атише, началось это соревнование. Атиша поручил ученику, который медитировал в горах, с помощью особого тантрического жеста сорвать с дерева фрукт и принести его на стол перед Атишей. Тот вытянул руку с особым жестом, сорвал с дерева плод и принес на стол. Атиша сказал: «Этого недостаточно, теперь повесь его обратно на дерево». Но он с помощью этой техники не смог обратно повесить этот фрукт на дерево. Атиша далее попросил то же самое сделать его помощника. Помощник с помощью такого же жеста сорвал плод с дерева и принес его на стол. После шаматхи возможны все эти чудотворные способности. Но вы их можете демонстрировать, только когда вам разрешает Духовный Наставник, в противном случае показывать их не разрешается. Далее Атиша сказал помощнику: «Теперь повесь этот фрукт обратно на дерево». Он перенес его и повесил обратно на дерево. Все были просто поражены. Атиша сказал: «Никогда ни на кого не нужно смотреть свысока, у всех одинаковый потенциал».

Мы закончили рассматривать общие объекты медитации, теперь переходим к рассмотрению особых объектов медитации для шаматхи. Вчера я вам говорил, что в качестве объекта медитации выбор образа Будды высоко рекомендован и самим Буддой и во множестве других коренных текстов. Далее лама Цонкапа объясняет преимущества выбора образа Будды в качестве объекта медитации. Во-первых, вы накапливаете большие заслуги благодаря памятованию о Будде. Это я уже объяснял и сейчас повторяю то, о чем уже говорил. Если вы проводите такую визуализацию, то позже сможете визуализировать Поле заслуг, визуализировать подношения. Далее накопление заслуг, очищение негативной кармы – все это станет эффективным. В особенности в момент смерти, просто благодаря тому, что вы вспомните о Будде, вы не переродитесь в низших мирах, и также есть множество других преимуществ. В особенности если вы хотите практиковать тантру, стадию керим, стадию порождения, то без навыка визуализации это сделать практически невозможно, поэтому визуализация образа Будды помогает натренировать визуализацию. Лама Цонкапа приводит цитату из сутры «Царь сосредоточения», где говорится: «Медитируйте на объект, желтый, золотистого цвета. На Покровителя мира, который явлен в очень красивом облике. Удерживайте его как объект медитации и погружайтесь в него». Говорится, что бодхисаттва должен погрузиться в объект. Тот, кто является бодхисаттвой или тот, кто хочет стать бодхисаттвой, должен погрузиться в медитации на образ Будды.

Что касается обнаружения объекта медитации, то можно создавать образ Будды как новый, а можно думать о том, что Будда уже присутствует перед вами, и своей визуализацией вы проясняете для своего ума образ Будды. Говорится, что более предпочтителен второй способ. Медитировать нужно таким образом, что вначале вы погружаетесь в общий образ Будды, а затем уже визуализируете его в деталях, сверху вниз и далее снизу вверх и далее пребываете на этом объекте.

Лама Цонкапа говорит, что до развития шаматхи не меняйте слишком часто объект медитации. Если, например, вы скажете: «Мне трудно медитировать на Будду, я хотел бы медитировать на Авалокитешвару, он белого цвета, моему уму очень нравится белый цвет». Так вы найдете множество оправданий. Первый день вы будете визуализировать его белым и подумаете: «О! очень хорошо». Затем станет немного трудно, и вы подумаете: «Нет, все-таки не белый, лучше зеленый». По поводу зеленого вы расскажете очень много всего интересного, ваш ум очень хороший сказочник. Затем в качестве объекта вы выберете Зеленую Тару, подумаете: «Очень хорошо, это женщина, я тоже женщина, у нас особая кармическая связь, особенно я из Улан-Удэ, я из центра Зеленая Тара, поэтому мне надо медитировать на Зеленую Тару». Все это глупости вашей медитации, никогда не допускайте

таких мыслей, это игры эго. Если я близок к вам, и вы ко мне подходите с таким вопросом: «Геше Ла, мне трудно медитировать на Будду, трудно медитировать на Авалокитешвару, я чувствую особую связь с Зеленой Тарой, пожалуйста, можно я буду медитировать на Зеленую Тару?» – это глупо, тем самым вы отвлекаетесь сами и меня тоже отвлекаете от медитации. Не ждите, что во время ретрита вы будете получать от меня какие-то наставления, я пресеку это. Я закрываю к этому двери и ваши концепции тоже как бы уже закрыты. Поступайте в точности согласно тому, что написано в текстах.

Вы также можете подумать: «Мне довольно трудно медитировать на такой объект, как образ Будды размером с большой палец. Он очень маленький, я хотел бы медитировать на большего Будду», вы визуализируете его большим, потом в какой-то момент подумаете: «Слишком большой, я хотел бы медитировать на среднего Будду». Лама Цонкапа говорит, что это тоже является ошибкой медитации. Это как женщины ходят за покупками в магазин. Они думают: «Наверное, это мне будет хорошо, наверное, то мне будет хорошо», но, в конце концов, покупают что-то самое худшее. Вам нужно понимать, что это все игры вашего ума. С самого начала решите для себя, что объект будет только один, размер будет одинаковый. Медитируйте с такой хорошей дисциплиной. Что касается визуализируемого объекта медитации, то это только Будда. Ум – это не визуализация, это вы пребываете в обнаженном состоянии ума, поэтому объект – это только обнаженный ум. Таким образом, у вас есть только два объекта медитации. Позже, исходя из собственного опыта, вы уже сосредоточитесь только на одном объекте.

Как я говорил вам до этого, три дня медитируйте на образ Будды, далее три дня – на ум, потом снова три дня на образ Будды и три дня – на ум. Повторите три таких цикла, тогда вы сможете понять, что для вас лучше – медитировать на образ Будды или на ум. Что касается этих объектов, и тот и другой объект подходит, нет ничего неправильного в том, чтобы медитировать на Будду или на ум. Если кому-то из вас будет легче медитировать на образ Будды, то это тоже очень хорошо, вы сможете развить шаматху. Если вы реализуете шаматху на одном объекте, на образе Будды, то потом сможете выбрать в качестве объекта медитации свой ум и также сможете легко достичь реализации махамудры. Далее лама Цонкапа приводит цитату из «Светильника на пути к просветлению», написанного Атишей: «Необходимо держать один объект медитации и так, чтобы ум погрузился в него. Многократное изменение объекта медитации – это препятствие к развитию шаматхи».

Далее лама Цонкапа говорит о критериях обнаружения объекта медитации, послушать это очень важно, это очень важно для вашей медитации. Если вы не знаете этих инструкций, критериев обнаружения объекта медитации, то вы можете медитировать долгое время, но никакого прогресса не будет. В традиции Тхеравада мои друзья мне говорили, что они стараются обнаружить очень ясный объект медитации и только после этого развивают шаматху, это ошибка. Для них очень долгое время уходит на обнаружение объекта медитации. Здесь лама Цонкапа говорит, что критерий обнаружения объекта медитации – это голова, руки и ноги объекта медитации, Будды. Пробегайтесь по образу Будды сверху вниз, от головы к плечам, далее к рукам, ногам и далее обратно, старайтесь обнаружить объект. Если вы не можете сразу же визуализировать, то вы можете смотреть на образ Будды и глазами пробегаться по изображению сверху вниз, снизу вверх, затем закрывать глаза и представлять этот объект, визуализировать.

Сейчас пошел дождь. Этот дождь – очень хороший знак, есть надежда, что если не шаматхи, то, как минимум, какого-то уровня реализации, концентрации вы достигнете, разовьете. Это хороший знак. Может быть, в то время будете медитировать не только вы, но и нечеловеческие существа, наги, сабдаки, духи местности также будут развивать шаматху. Кто бы ни получал учение, я их прошу также медитировать, также развивать шаматху.

Людам очень хорошо жить и медитировать в гармонии с духами местности, с теми существами, которые также здесь обитают. Если те также будут медитировать, то это будет очень хорошо.

Итак, критерии. Лама Цонкапа говорит, что когда вы визуализируете и получаете общий образ Будды, то позже он уже не будет таким ярким, яркость объекта постепенно снизится. Вы уже не будете четко видеть голову, руки, ноги, будет просто общий образ, и лама Цонкапа говорит, что это не страшно. Далее лама Цонкапа говорит, что если вы считаете это неправильным и стараетесь сделать образ более ясным, то это ошибка. Потому что вы будете все более прояснять, прояснять этот объект, и не сможете развивать однонаправленное сосредоточение. Хотя объект не ясен, но удерживайте общий образ Будды. Тогда что произойдет? Ваше сосредоточение будет развиваться, хотя ясности и нет, но сосредоточение будет развиваться. И когда ваша концентрация развивается, когда уже разовьется какое-то сосредоточение, то лама Цонкапа говорит, что нужно приложить некоторые усилия для прояснения объекта медитации. «Богдон» означает особую технику, которая делает объект медитации более ясным. Благодаря сосредоточению и способности длительное время пребывать на объекте медитации, его ясность появится сама собой.

Само собой – означает, что посредством приложения некоторых усилий для прояснения объекта медитации, и поскольку вы пребываете на объекте сосредоточения длительный период времени. Здесь используется термин «дэлаг», говорится, что это достигается намного легче, то есть ясность приходит не сама собой. «Дэлаг» означает намного легче, благодаря длительному пребыванию на объекте медитации, когда вы далее прикладываете определенные усилия к прояснению этого объекта, таким образом, ясность появляется намного легче. Лама Цонкапа не говорит, что ясность появится сама собой, он говорит о том, что благодаря приложению некоторых усилий к увеличению ясности объекта и благодаря длительному пребыванию в сосредоточении на объекте медитации, ясность объекта усилится. «Дэ» – это «счастливо», «лаг» – быстрый. Ясность появится быстро, без особых трудностей. «Дэлаг» – означает достижение без труда, то есть очень быстро. Здесь очень важна точная терминология. Вчера Андрей задавал вопрос по поводу появления ясности само собой, я проверил эти термины и здесь не используется этого слова. Говорится, что без труда вы сможете развить ясность, это точная терминология. Лама Цонкапа говорит, что эти инструкции он придумал не сам, они упоминаются в тексте Лобена Еше Де по развитию шаматхи. Это очень важно для тех, кто хочет развивать шаматху.

Далее лама Цонкапа говорит: «Если вы хотите медитировать на желтый объект, а он, например, становится красным. Или хотите медитировать на один объект, а появляются два. Или хотите медитировать на маленький, а он меняет размер, становится больше. Все это ошибка, это блуждание». Лама Цонкапа говорит о том, что исключением является практика тантры, когда вы медитируете на себя как на божество, тогда в первую очередь необходимо развивать ясность. Поэтому, если вы хотите в качестве объекта медитации выбрать образ Будды, то даже если он не очень ясный, ничего страшного, просто развивайте сосредоточение, как можно дольше пребывайте на этом объекте.

Второе. После обнаружения объекта медитации, второе – это как установить свой ум на том объекте, который вы обнаружили. Эта тема – каким образом установить свой ум на том объекте медитации, который вы обнаружили, объясняется в трех частях. Для тех, кто хочет развивать шаматху, даже если вы десять раз будете получать комментарий снова и снова, это будет полезно для вас. Если бы я не давал комментарий снова, то могла бы остаться ошибка – развитие ясности само собой. Я не посмотрел в текст точно, в действительности в нем говорится – обретение ясности без труда. Есть большая разница в возникновении без

труда и появлением само собой, то есть это разные вещи. Если допустить одну такую ошибку, то вы можете сидеть и долго ждать, что вот-вот объект сам станет ясным. А он сам собой ясным не станет. Лама Цонкапа говорит, что когда вы прикладываете определенные усилия к развитию ясности, то далее благодаря длительному пребыванию на объекте медитации, ясность развивается без труда. Это уже окончательная терминология, нужно ее понимать.

Я известен как профессиональный переводчик, но все равно я допускаю ошибки. Если говорить о тех, кто изучает тибетский язык, скажем, пять или десять лет, сейчас есть переводы таких людей, будьте с ними очень осторожны. Тем более, когда кто-то знает тибетский язык плохо и переводит, это очень опасно. В будущем необходимо, чтобы перевод «Ламрима» прошел девять редакций, тогда он станет по-настоящему очень хорошим переводом. В прошлые времена не издавали тексты после одной редакции, редактировали текст снова и снова. После того, как он был отредактирован девять раз, только тогда его уже выпускали. Качество книг по Дхарме в наши дни не очень высокое, будьте осторожны. Потому что если с какой-то одной неправильной интерпретацией вы будете медитировать, то это впустую, очень много времени медитации уйдет впустую.

Итак, после обнаружения объекта медитации, как установить свой ум на этом объекте медитации, рассматривается в трех частях. Первая – безупречная презентация, дается безупречное представление. Дается безупречная презентация того, как установить ум на объекте медитации. Второе – устранение ошибочного представления об установке ума на объекте медитации. Третье – рассматривается продолжительность сессии. То есть насколько длительными должны быть сессии во время развития шаматхи, это тоже очень важно. Если сессии слишком короткие, то это не эффективно, не даст результата, но если сессии слишком длинные, это тоже нехорошо. Это не должно быть похоже на мои сессии, когда я медитировал в горах. Геше Еше Тубтен, когда давал комментарий к «Ламриму» небольшой группе учеников, которые медитировали в горах, в шутку однажды на учении сказал: «Ваши сессии не должны быть такими, как у Тинлея. Сессия у него такая, что он ее начинает, потом сразу же заканчивает. Нет никакого промежутка времени между началом и концом сессии».

Первое – это объяснение безупречной установки ума на объекте медитации. Когда ум установлен на объекте медитации, это называется сосредоточение. Сосредоточение – это установка ума на объекте медитации. Автор объясняет, какими качествами должна обладать такая концентрация. Лама Цонкапа говорит, что сосредоточение, которое является установкой ума на объекте медитации, должно обладать двумя качествами. Первое – необходимо пребывать на объекте медитации с однонаправленностью, без какого-либо блуждания ума, это первое качество. Второе качество – одной однонаправленности недостаточно, вдобавок к однонаправленному пребыванию на объекте медитации должна быть ясность. Объект должен быть не просто ясным, должна присутствовать высокая интенсивность ясности. Любой случай сосредоточения, который обладает двумя этими качествами, это то, что будет называться безупречное сосредоточение.

Лама Цонкапа говорит, что некоторые люди к этим двум качествам добавляют еще и третье качество. Эти люди говорят о том, что для безупречного сосредоточения недостаточно однонаправленного пребывания на объекте медитации без какого-либо блуждания и недостаточно ясности и даже высокой интенсивности ясности, должно существовать еще и третье качество. Они говорят, что это безмятежность. Безмятежность, блаженство должно также присутствовать. Другие говорят, что не только это, должно быть не только три качества, но даже четыре качества. Говорят, что четвертое качество должно быть «тоува», это то, что называется субъективной ясностью. Объект может являться очень ясно, но если ум возбужден, то сам ум может быть не очень ясным. Поэтому используется термин

«тоува», вдобавок к ясности объекта также необходимо иметь субъективную ясность, получается четыре качества.

Лама Цонкапа говорит, что это неправильная интерпретация. Вам не нужно добавлять третью характеристику – безмятежность, потому что безмятежность является результатом развития шаматхи. Если вы не будете развивать сосредоточение до тех пор, пока не добьетесь безмятежности, то концентрация у вас так и не улучшится. Потому что безмятежность наступает только после девятой стадии и уже после развития шаматхи. Это является результатом чистого сосредоточения. Здесь уже рассматривается определение шаматхи, а не сосредоточения, но существует и множество других уровней сосредоточения еще до шаматхи, и если принять эти утверждения, то это означало бы, что других уровней сосредоточения не существует, что только шаматха – это сосредоточение. Далее лама Цонкапа говорит о том, что когда упоминается высокая интенсивность ясности, то она одновременно относится и к объективной ясности и к субъективной ясности, поэтому не нужно как-то отдельно упоминать субъективную ясность. Это просто лишние слова, которые путают людей. Лама Цонкапа опровергает, устраняет неправильные интерпретации в отношении сосредоточения и далее дает чистое объяснение того, что такое безупречная концентрация.

Далее лама Цонкапа говорит, что когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение и не отклоняетесь от объекта медитации, то это устранение ошибки блуждания ума, которое является одной из главных ошибок при развитии шаматхи. Когда вы развиваете ясность, в особенности высокую интенсивность ясности, то это устраняет притупленность, это устраняет даже тонкую притупленность ума, что, как говорит лама Цонкапа, является главным изъяном медитации. Поэтому, когда вы медитируете, вам очень важно знать, что такое притупленность ума, и что такое блуждание ума. В особенности также знать – чем грубое блуждание отличается от тонкого блуждания, грубая притупленность от тонкой притупленности, это очень важно знать тем, кто хочет развить шаматху. Если вы не знаете, как развивать шаматху посредством устранения пяти ошибок медитации с помощью восьми противоядий, то, не говоря уже о развитии випашьяны, вы не сможете развить даже шаматху, шаматху развить будет невозможно.

Лама Цонкапа говорит, что тем, кто хочет развивать сосредоточение, нужно стать профессионалами в этой области, и это очень важно. Какой бы областью вы ни занимались, вам необходимо вначале стать профессионалом, затем уже приступать к своей деятельности. Тогда для вас будет невозможно не достичь реализаций. У нас у всех есть ум, у всех есть способность понять все, что угодно. Некоторые понимают немного быстрее, некоторые медленнее, но нужно понимать, что потенциал у всех одинаков. Те, кто быстро понимает, они же и быстро забывают. Те, к кому понимание приходит медленно, они подобны черепахам, они уже ничего не забудут.

Если говорить о соревновании между кроликом и черепахой, то вам нужно понимать, что черепаха выигрывает такое соревнование. Однажды кролик и черепаха поспорили, кто из них быстрее. Черепаха сказала: «Я готова соревноваться, но при этом дистанция должна быть не короткой, а очень длинной». Черепаха умная, знает, что на короткой дистанции она сразу проиграет. Поэтому она сказала, что нужна не короткая, а длинная дистанция. Черепаха знала, что кролик не сможет убежать очень далеко. Они решили устроить соревнование на дистанции от их города до другого города, до которого нужно идти целый месяц. Кролик вначале бежал-бежал очень быстро, а черепаха ползла очень медленно, но кролик быстро уставал. А черепаха двигалась постоянно, без перерыва. Кролик же уставал и сидел после бега. В конце концов, черепаха выиграла это состязание.



Те, кто не могут что-то быстро понять и быстро мыслить, вам нужно понимать, что если понимание к вам придет, то оно уже будет очень надежным, и вы не забудете. Вам нужно понимать: «Рано или поздно понимание ко мне придет, самое главное для меня – все усилия приложить к тому, чтобы сделать себя добрым человеком. Даже то понимание, которое у меня будет появляться, нужно приложить к тому, чтобы сделать себя более добрым». Это моя просьба к вам. Мои ученики, даже если вы не можете быстро понимать, ничего страшного, но, пожалуйста, будьте добрыми. Если вы добрые, если у вас есть корень доброты, то я смогу сделать так, что вы поймете, я бросаю вам такой вызов. Но я не могу сделать вас добрыми, только вы сами можете сделать себя добрыми. Я могу сделать так, чтобы вы поняли, но сделать вас добрыми – это для меня трудно. Я все время влияю на вас, чтобы вы стали добрыми, и вы сами для себя тоже должны думать: «Для меня стать добрым – это самое главное». Если кто-то назовет вас глупым, просто смейтесь, ничего страшного. Но если кто-то скажет вам, что вы не добрый, подумайте: «Это по-настоящему больно, как же я могу быть не добрым?» Если вам кто-то скажет, что замечает в вас такие черты, что вы недобрый человек, то вам нужно подумать, что это по-настоящему очень печально, нужно сделать себя добрым. Если вам кто-то говорит, что вы толстый, что это плохо – ничего страшного. Но если у вас есть черта быть не добрым, из-за этого вы должны чувствовать боль. Сделать себя добрым человеком – это очень важно.

Будда говорил, что везде, где есть корень, дерево и ветви появятся сами собой. Везде, где есть ментальное сознание, вторичные виды ума проявятся сами собой. Точно также, везде, где есть великое сострадание, все реализации Махаяны появятся сами собой. Поэтому, что вам необходимо делать? Это прикладывать усилия к развитию великого сострадания. Развейте его и тогда многие другие знания придут к вам сами собой. В моем случае было так, что я не учился слишком долго в монастыре. Монахи ведут диспуты друг с другом в течение многих лет, я этим не занимался. Но когда я вел обсуждения с самыми лучшими геше, я чувствовал, что мои знания равны их знаниям. Как появились эти знания? Я чувствую, что это доброта великого сострадания. Я делал упор на развитии великого сострадания, и понимание приходило ко мне само собой, так что, например, я открывал книгу, и что бы ни читал из учения ламы Цонкапы, я сразу же понимал, что лама Цонкапа хочет сказать то-то и то-то. И в учении Будды я также понимал смысл благодаря великому состраданию. Я подчеркиваю это для вас.

Поэтому Будда говорил, что везде, где есть великое сострадание, все реализации Махаяны появятся сами собой, поэтому упор делайте именно на этом, на развитии великого сострадания в вашем уме. У вас есть один враг – это ваш эгоистичный ум. Также есть бесчисленное множество друзей, и это живые существа. Все живые существа ваши друзья. Будды и божества тоже ваши друзья. У вас бесчисленное множество друзей и есть один враг – это ваш эгоистичный ум и цепляние за истинность. Вы не должны бояться, потому что за вами большая армия солдат. Поэтому все время не позволяйте своему эго как-то доминировать над вами, все время берите его под контроль. Тогда ваше сострадание день за днем будет возрастать и разовьется до безграничного состояния.

Одновременно с развитием шаматхи, однонаправленного сосредоточения в перерывах между сессиями все время вспоминайте о великом сострадании, думайте о том, как страдают живые существа. В этот момент не думайте о своих страданиях страданий, думайте о страданиях перемен, о своем всепроникающем страдании. Также главным образом думайте о страданиях других живых существ. О том, как они страдают в аду, там они переживают просто невыносимые страдания. Это не какие-то чужие люди, они многие жизни были вашими матерями, были невероятно добры к вам, а теперь испытывают там страдания. Их тело воедино слилось с огнем, как же я могу здесь, имея драгоценную человеческую жизнь наслаждаться?! Мне необходимо развить шаматху и далее достичь

высоких реализаций. В первую очередь я отправлюсь в ад для принесения блага тем живым существам. Думайте таким образом. Тогда для вас невозможно будет не развить шаматху. Это секрет того, как обрести другие махаянские реализации намного легче, очень быстро. Это великое сострадание.

Когда Дигнага в «Праманаварттике» доказывал, что Будда является достоверным существом, главное обоснование этого было в том, что Будда в течение длительного времени осваивал великое сострадание. Поскольку у великого сострадания прочная основа, если осваивать его в течение длительного времени, то оно не зависит от повторных усилий и может быть развито до безграничного состояния. Дигнага доказывал достоверность Будды по двум главным причинам. Первое – это освоение великого сострадания, а второе – мудрости, познающей пустоту. Это доказательство предназначено не только для других существ, но также и для нас. Говорится, что если мы длительное время будем осваивать великое сострадание, то мы также сможем достичь состояния будды. Наше великое сострадание сможет быть развито до безграничности, не будет уже зависеть от повторных усилий, и мы тоже сможем стать буддами. Когда великое сострадание будет развито до безграничности, тогда мы станем буддами, и когда наша мудрость, познающая пустоту, будет так же безгранична, мы станем буддами. И то, и другое может быть безграничным, когда они находятся в союзе, в единстве. Поэтому союз метода и мудрости – это лучший способ достижения состояния будды. Поэтому Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорил, что мудрость без метода – это оковы, путы, и метод без мудрости – тоже оковы. Поэтому, как птица летит в небе с помощью двух крыльев, также и нам необходимо развивать и метод и мудрость. Время закончилось.