

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. Мотивацию достичь состояния будды на благо всех живых существ. С такой мотивацией слушайте учение. И также с умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания по отношению ко всем живым существам, это очень важно. Учение, которое вы получите, это учение по махамудре. Это учение о том, каким образом найти воззрение с помощью медитации. В махамудре существует четыре йоги и первая из них – йога однонаправленного сосредоточения. С помощью первой йоги вы развиваете однонаправленное сосредоточение, шаматху. Это введение в ваш относительный ясный свет. Посредством этого ознакомления вы обнаруживаете, что является объектом медитации для развития шаматхи. Вчера мы с вами подробно рассматривали то, как обнаружить объект медитации, и также как его удерживать.

Вы должны знать, каким образом вести себя подобно меченосцу. Когда лучник выпускает стрелу, как не позволить ей причинить вам вреда и рассеять ее в воздухе. Далее, другая аналогия, вы позволяете мыслям возникать, и поскольку для них не остается основы, нет основы, то они возвращаются и обратно растворяются в вашем уме. Это аналогия с вороной, которую выпускают в море моряки. Подобно тому, как раньше моряки в море выпускали ворону, для того чтобы посмотреть, есть ли поблизости суша. Если никаких островов вокруг не было, эта ворона возвращалась обратно на корабль. Таким же образом, во время медитации позвольте возникать вашим мыслям. Позвольте им возникнуть и не следуйте за ними. Как ворона, вылетая с корабля, делает круг и возвращается обратно, так же и ваши концептуальные мысли, если вы дадите им возникать, то они проявятся и не найдя никакой основы, вернутся и обратно растворятся в вашем обнаженном состоянии ума.

Далее автор приводит цитату йогина Янгун – это один из великих практиков махамудры. Он говорит: «Не смотрите на недостатки концептуальных мыслей. И не медитируйте специально в не концептуальном состоянии. Оставьте свой ум в обнаженном состоянии. Одна часть вашего ума должна следить за тем, появляются ли мысли. Если мысль появляется, то не нужно ее отвергать и не нужно за ней следовать. Таким образом, вы сможете развить шаматху, используя ум в качестве объекта медитации».

Далее автор говорит, что, чтобы в наши дни развивать шаматху, используя ум в качестве объекта медитации, этого можно добиться с помощью использования шести примеров. Так вы поймете, как установить ум на объекте медитации. Первый пример. Медитируйте как яркое солнце, которое свободно от облаков. Автор это объясняет следующим образом. Когда солнце свободно от облаков, то оно сияет очень ярко. Наш ум подобен солнцу и по природе он сияет, он ясен. Но его покрывают облака омрачений и облака множества концептуальных мыслей. Мы все время создаем новые концептуальные мысли и почти не видим ясности сияния этого солнца. Старайтесь медитировать таким образом, не следуя за концептуальными мыслями, чтобы облака концептуальных мыслей становились все тоньше и тоньше. Затем уже медитируйте подобно солнцу, не закрытому облаками. У вас должна быть высокая интенсивность ясности и также однонаправленность.

Второй пример. Когда орел парит высоко в небе, то он не особо машет крыльями и летит спонтанно. Вначале постарайтесь медитировать с ясностью и с хорошим сосредоточением. Вначале старайтесь медитировать подобно сиянию солнца, свободного от облаков, устраняя концептуальные мысли, не следуя за ними. Тогда они сами собой исчезнут. Когда вы разовьете определенный уровень однонаправленного сосредоточения и ясности, тогда медитируйте подобно орлу, парящему в небе. Когда орел уже высоко в небе, то он может немного использовать свои крылья, чтобы подняться еще повыше, и далее ведет себя согласно ситуации. Когда он уже очень высоко в небе, то он уже просто спонтанно парит, не используя крыльев. Подобно тому, как летит орел, вначале он прикладывает больше усилия, затем, когда уже немного поднялся, то сил прикладывает меньше. Далее, высоко в небе он

парит полностью спонтанно, без каких-либо усилий, так же и вы – согласно вашему уровню сосредоточения вы должны понимать, как применять противоядия от блуждания и притупленности ума. Как орел применяет умеренную силу, для того чтобы лететь в небе, так же и вы должны умеренно либо немного сжать объект медитации, либо немного его расслабить. Благодаря этой умеренности вы будете в своем сосредоточении подниматься к все более и более высоким стадиям. Далее, когда вы уже высоко, то подобно орлу вам тоже нужно просто расслабиться в вашем сосредоточении.

Третий пример. Нам нужно медитировать подобно океану. Хотя океан сверху волнуется, на поверхности есть волны, тем не менее, в глубине он спокоен, и нам нужно медитировать так же. Поэтому, когда вы медитируете, старайтесь немного углубиться в океан вашего ума и хотя на поверхности могут быть волны, но на большей глубине волны уже не мешают. Так же и вы, когда принимаете ум в качестве объекта медитации, старайтесь сделать так, чтобы ум становился все тоньше и тоньше. Когда ум становится тоньше, это подобно тому, что вы углубляетесь в глубины океана, и тогда уже волны концептуальных мыслей вас не беспокоят. Также, если вы не следуете за концептуальными мыслями, то волны концептуальных мыслей автоматически исчезнут. Если вы медитируете подобным образом, то грубые концептуальные мысли вас беспокоить уже практически не будут. Тонкие концептуальные мысли, может быть, еще будут появляться, но грубые концепции уже не возникнут. Подобно тому, как если вы углубляетесь в океан, то грубые волны на поверхности вам уже не мешают. Точно также, если вы погружаетесь, утончаете свой ум все больше и больше, это более глубокое состояние ума, в котором грубые концептуальные мысли на поверхности вам не мешают.

Четвертый пример. Медитируйте подобно тому, как маленький ребенок рассматривает картину в храме. Когда маленький ребенок рассматривает роспись в храме, ему может быть шесть месяцев или один год, когда он смотрит на эту картинку, то видит только картинку. Подобно тому, как ребенок смотрит на картинку, так же и нам, что бы ни явилось, мы должны смотреть на это, просто используя первичное состояние ума, чтобы вторичные состояния ума не были активными. Например, когда вы однонаправленно медитируете на обнаженный ум в качестве объекта медитации, то когда активна интенсивность, будут появляться мысли, и это естественный механизм. Например, автоматически вам на ум может прийти куриная ножка. Но поскольку вы на нее смотрите, как ребенок смотрит на картинку, то вы не последуете за этой мыслью, и она исчезнет. А как мы поступаем? Стоит у нас в уме появиться образу куриной ножки, как мы сразу же начинаем думать: «Я очень давно не ел курицы. Куриная ножка, запеченная до желтой корочки – это очень вкусно! Я соскучился, когда же я приготовлю такую курицу и съем ее? Сколько месяцев мне еще осталось? Четыре месяца и двадцать пять дней». Вы только начали, прошло всего пять дней, но вам покажется, что это очень длительный период, вы начнете думать: «Когда же это закончится?» Каждый день вы будете считать и захотите побыстрее закончить ваш ретрит. Все это возникает из-за незнания того, как медитировать эффективно. До медитации на шаматху вам все время нужно обдумывать преимущества развития шаматхи. Вдохновляйте свой ум, и это самое главное.

Развить шаматху, развить бодхичитту – это самое главное. Все остальное неважно в моей жизни. Так мы создаем карьеру на длительный период жизнь за жизнью. Наша мирская жизнь, каким бы известным человеком вы ни стали, в конце концов, у вас эта слава исчезнет. Как говорил Будда, любой взлет заканчивается падением. Чем выше вы взлетаете, тем больнее вам будет при падении. Мирская деятельность бесполезна. Сколько бы я ни накопил, в конце концов, все это истощится. Думайте таким образом: «У меня пропадает интерес копить внешние материальные вещи. Однажды они со мной расстанутся или я расстанусь с этими вещами, зачем же копить слишком много материальных вещей? Каким

бы известным я ни стал, это просто пустой звук грома, просто лишь пустой звук». Сколько бы вас ни окружало родственников, друзей, в конце концов, произойдет расставание. Подобно тому, как волосок достают из куска масла, вы так же в одиночестве уйдете в следующую жизнь. Вы пришли в этот мир с пустыми руками и, в конце концов, уйдете в следующую жизнь также с пустыми руками, ничего не сможете забрать с собой.

Наша жизнь – это просто как переживание сна. Что бы хорошее вы ни испытывали, все равно это сон. Как говорил Шантидева, во сне вам может присниться, что вы получали удовольствие сто лет, но когда вы просыпаетесь, то это всего лишь одно мгновение вашего сновидения, воспоминания. Так же и в нашей жизни, мы живем и думаем, что получаем удовольствие длительное время, но, в конце концов, это остается просто одним мгновением воспоминаний. Как бы долго мы ни испытывали депрессию, какие-то плохие переживания, в конце концов, все это также останется одним мгновением воспоминания. Что самое главное? Жизнь, которая осталась за нами, она уже закончилась, она неважна. Жизнь, которая находится перед нами, – это самое главное. Поэтому развивать правильную стратегию, развить шаматху, отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, – это самая лучшая для нас карьера жизнь за жизнью. Наши худшие враги – это наши омрачения, они становятся настоящими препятствиями к достижению самых главных наших целей. Поэтому старайтесь понять, кто является вашим худшим врагом, также старайтесь устранить его и создать правильную стратегию.

Таким образом, на все мирские концепции вы будете смотреть, как ребенок рассматривает картинку. Это просто картинка, без всяких интерпретаций. Какая бы мысль ни возникла, смотрите на нее просто, как ребенок смотрит на картинку. Тогда, если вы за ней не следуете, то она исчезнет. Даже если вы ей скажете ей: «Останься», она все равно исчезнет. Если вы специально захотите, чтобы образ куриной ножки у вас задержался дольше, он не сможет остаться, он исчезнет. Поэтому, даже если вы постараетесь, вы не сможете ее удержать. Поэтому не старайтесь, а просто смотрите на концепции, как ребенок смотрит на картинку. Автор говорит, что это очень эффективно для развития однонаправленного сосредоточения.

Автор говорит, что не только во время медитации нужно так поступать. Во время медитации мы пребываем в обнаженном состоянии ума, и когда появляются концептуальные мысли, мы смотрим на них, как ребенок смотрит на картинку, не следуем за ними, и они исчезают. Но в перерывах между сессиями, когда вы интенсивно развиваете шаматху (здесь не идет речь о вашей повседневной жизни, когда вы живете в городе, говорится об интенсивном ретрите по развитию шаматхи), то в это время даже в перерывах между сессиями, что бы ни являлось вам, вы должны смотреть на это как ребенок смотрит на картинку. Во время сессии все время пребывайте с обнаженным состоянием ума, напоминайте себе об этом. Большинство практиков махамудры и дзогчена обнажены, когда медитируют, главным образом, чтобы напомнить себе об обнаженном состоянии ума. Также в тантре Яманатка очень высоко рекомендуется медитировать обнаженным. Это напомнит вам об обнаженном состоянии ума.

Автор говорит, что в перерывах между сессиями, что бы вы ни увидели своими глазами, то, чем вы занимались во время сессии, также должно влиять и на ваше состояние в перерывах между сессиями. Это очень важно. Автор приводит следующий пример: во время сессии вы разжигаете огонь, сверху ставите большой котел с водой и молоком, стараетесь вскипятить его, разжигаете огонь. Если в перерыве между сессиями вы не заботитесь об огне, не поддерживаете огонь, то если он исчезнет, погаснет, затем во время сессии вам придется снова разжигать этот огонь. Тогда у вас уйдет очень длительное время на то, чтобы вскипятить чай. Для некоторых это будет совершенно невозможно, потому что будет очень длительный перерыв после того, как вы разожгли огонь под котлом с молоком и водой. А это очень большой котел с молоком и водой. Поэтому во время сессии вы разжигаете огонь,

а в перерывах между сессиями продолжаете подкладывать дрова, палочки, чтобы огонь продолжал гореть.

Во время сессии старайтесь распознать свое обнаженное состояние ума, простую ясность и осознанность, и далее удерживать это состояние. А в перерывах между сессиями вспоминайте, что это является вашим объектом медитации. Лама Цонкапа говорит, что когда вы развиваете шаматху, если вы сможете всем, чем бы вы ни занимались: если вы идете, сидите, спите или принимаете пищу, не расставаться с шаматхой, тогда вы сможете быстро развить шаматху. У меня появился вопрос, что же это означает? Как я могу сидеть в медитации двадцать четыре часа в сутки, это почти невозможно. Как во время приема пищи, когда я хожу в туалет, как мне не разлучаться с шаматхой? Это невозможно.

Я рассказывал уже вам эту историю, сейчас ее повторю. Она об одном из моих друзей, об одном геше, который строил хижину для медитации рядом с моим местом медитации. Мы хорошие друзья. Я знал, что у него нет времени на то, чтобы готовить себе еду. Однажды я пришел к нему и сказал: «Я уже приготовил обед» и пригласил его пообедать вместе со мной. Когда мы уже ели. В горах, с кем бы я вместе ни принимал пищу, с кем бы ни разговаривал, мы всегда обсуждаем только темы Дхармы и не говорим ни о чем мирском. Поскольку он является хорошим знатоком философии, то я задал ему один вопрос по философскому воззрению. Он задумался и ничего не отвечал. Я думал, что он размышляет над ответом об этом философском вопросе. Тут неожиданно он сказал: «Нет, нет, нет». Я спросил у него: «Что нет?» Он сказал: «Окно должно быть здесь, а дверь должна быть здесь». Я понял, что когда лама Цонкапа говорил, что чем бы мы ни занимались, мы не должны разлучаться с шаматхой, это тот же случай, как и с этим геше. Он полностью был погружен в строительство своей хижины, и о чем бы его ни спрашивали, он даже не слышал этих слов, он слышал только то, что связано со строительством его хижины. Поэтому он сказал, что дверь должна быть здесь, а окно с другой стороны.

Здесь автор говорит, что в перерывах между сессиями, что бы вы ни увидели, в первую очередь напоминайте себе, что вы будете поддерживать ясное и осознанное состояние ума, обнаженный ум. Оставайтесь в этом обнаженном состоянии ума и не поднимайтесь на поверхность, где множество концептуальных мыслей, оставайтесь в обнаженном состоянии, когда что-либо вы видите своими глазами, смотрите на все это, как ребенок смотрит на картинку. Что бы вы ни увидели, это не создаст у вас концептуальных мыслей. Что бы вы ни слышали, также воспринимайте это, как воспринимает звуки ребенок, просто высокие и низкие звуки. Без всяких интерпретаций, тогда это не приведет к появлению концептуальных мыслей. Иногда вы можете во время ретрита услышать, что по телевизору сказали то-то и то-то, в Улан-Удэ люди занимаются тем-то и тем-то, и у вас появится вопрос, чем же там занимаются люди, а что же там произошло? Или, может быть, кто-то говорит, что у меня очень хороша шаматха. Может быть, люди говорят, что я йогин. Вы начинаете себя вести как йогин. Все это ошибки.

Что бы вы ни услышали, хорошие слова, плохие слова, все они должны быть для вас одинакового вкуса, просто высокие и низкие звуки. Тогда, даже если одним ухом вы слышите эти слова, они все равно вылетают у вас из другого уха. Также и запахи. Что бы вы ни почувствовали, какой бы запах ни почувствовали, воспринимайте его как маленький ребенок. Тогда он не будет приводить к каким-либо концепциям, это останется просто запахом. Без мыслей: «О! Это французские духи, очень дорогие. А вот это итальянские духи, кто же покупает такие духи? У меня таких духов нет, вообще-то я хотела купить их уже давным-давно». Вот так появляются концептуальные мысли.

Далее, во время приема пищи, когда вы едите, то ешьте так же как маленький ребенок, – без каких-либо концептуальных мыслей. Вы просто ощущаете какой-то вкус своим языком, глотаете без разнообразных концептуальных мыслей. Вы можете подумать, что вчера еда была вкуснее, сегодня она не такая вкусная. Почему? Может быть, ее слишком быстро приготовили. Или, может быть, они для себя готовят что-то повкуснее, а меня кормят чем-то похуже. Одна бабушка потеряла зрение, и ее кормили. Когда она ела, ей было очень вкусно, она сказала: «Если меня кормят такой вкусной едой, то себе они готовят, наверное, еще что-то более вкусное». Она попросила: «Принесите мне вашей еды, я попробую ее». Все это концептуальные мысли. Далее может появиться мысль: «Вот эта еда по вкусу напоминает то, что я ел в итальянском ресторане. В итальянский ресторан я не ходил уже очень давно. Когда я закончу ретрит, я пойду в итальянский ресторан, там очень вкусно готовят». Это стратегическая ошибка. Что бы вы ни ели, ешьте как маленький ребенок, с первичным умом, без множества вторичных мыслей.

Теперь вам нужно понимать, в чем разница между первичным умом и вторичным умом. Тогда во время медитации вы сможете пребывать в первичном состоянии ума, и если появятся вторичные состояния ума, то вы сразу же это поймете, потому что будете знать критерии, границы. Поэтому для тех, кто хочет использовать ум в качестве объекта медитации, очень важно знать определение ума, определение первичного ума, определение вторичного ума и как они функционируют. Потому что, когда вы принимаете ум в качестве объекта медитации, то объект медитации – это ум. То, что его тренирует, – это тоже ум. То, что собирается применить противоядие, это тоже ум. Поэтому если вы не знаете классификаций, разновидностей разных видов ума, то, как же вы сможете использовать ум в качестве объекта медитации?

Если говорить о первичном уме, то различают шесть видов первичного ума. Ментальное сознание – это самый важный вид первичного ума, и он тоже имеет разную тонкость. Это знать очень важно. Панчен-лама говорит, что ум – это то, что обладает тремя характеристиками. Первое, по форме – не имеет формы, бесформенное, то есть, не состоит ни из какой субстанции, но это феномен. Поэтому вам нужно понимать, что есть множество феноменов, которые не являются материей. Например, время – это не материя, это нечто производное, но не материя. Наше сознание – это также феномен, но это не материя. Из всей области феноменов вы исключаете материю. Вторая характеристика, по природе ум ясен. Время и подобные феномены по природе не являются ясными, поэтому, хотя они тоже нематериальны, но вы отсекаете эту область. По функции, как говорил Панчен-лама, – ум познает. Это феномен, который не является материальным и является бесформенным. По природе он является ясным и также по функции он является познающим, что бы ни явилось перед ним, он способен это познать.

Например, наш зрительный орган. Если сознание спит, то когда вы открываете свои зрительные органы, глаза, вы ничего не видите. Например, человек спит, и кто-то приоткроет ему глаза, в это время он ничего не увидит. Вы можете проделать эксперимент. Когда вы засыпаете, какой-то человек может говорить рядом с вами, или, например, вы в наушниках слушаете музыку, но когда вы начинаете погружаться в сон, то постепенно вы перестаете слышать все это. Иногда, когда я слушаю музыку или слушаю учение и ложусь, начинаю засыпать, то, когда мое слуховое сознание уже не соединяется с органами слуха, с ушами, я перестаю что-либо слышать. Когда сознание подключается к органу слуха, я снова начинаю слышать слова. Сами органы не видят и не слышат, но посредством органов, когда к ним подсоединено сознание, то сознание может слышать, и может видеть. Когда сознание подключается к органам, вы начинаете видеть и слышать. Итак, Панчен-лама говорит, что главная характеристика ума – это функция. По функции ум является познающим, он является бесформенным, по природе ясным, а самое главное, – способен к познанию.

Поэтому первичный и вторичный ум отличаются не по форме – и тот и другой бесформенны. Также и не по природе – и тот и другой являются ясными, а именно по функции, по их познанию. Что является первичным умом, и что такое вторичный ум, как вы их отличаете друг от друга? По функции, по способу познания.

Теперь, что такое первичный ум? Первичный ум познает объект в общем, в целом. Когда маленький ребенок смотрит на картину, он видит просто картину – и это первичный ум. Когда на картину смотрит взрослый человек, то вначале, как и маленький ребенок, он видит просто картину. В следующий миг, это происходит очень быстро, он уже начинает думать: «Это хорошая картина, это интересная картина, дорогая картина, как бы мне ее заполучить? Когда же закрывается музей, когда же заснет сторож?» Весь этот план – это вторичные мысли: «Если у меня будет эта картина, я продам ее и тогда разбогатею, куплю себе дорогой автомобиль. Потому что мой сосед купил себе автомобиль и очень демонстрирует его мне. Я куплю еще более дорогой автомобиль, тогда я ему его покажу». Все это сансарические мысли, вторичные мысли. Вторичные мысли означают то, что познает специфические характеристики объекта. Первичный ум познает объект в общем, это просто картина.

В первый миг вы видите просто картину. Во второе мгновение вам картина уже является как существующая со стороны объекта. Далее вы думаете: «Какой она является, такой она и существует, она истинно существующая». С цеплянием за истинность вы, например, уже хотите что-то истинно, самосуще хорошее. Если появляется что-то самосуще плохое, то вы думаете: «Как бы мне от этого избавиться, как бы это уничтожить?» Когда первичный ум подсоединяется к вторичному уму, то рождается множество омрачений. После первичного ума первым появляется неведение, при котором и внешние феномены, и вы сами себе кажетесь самосущими, и вы цепляетесь за эту видимость – и это корень сансары. Далее возникает себялюбие. Чандракирти в «Мадхьямака-аватаре» говорит, что из-за такого цепляния за истинное существование вашего «я» и феноменов, во-первых, возникает привязанность к «я»: «Я – самый главный, все существует для того, чтобы я это использовал». Люди, которые верят в бога-творца, верят в то, что бог сотворил все внешние объекты, для того чтобы они получали удовольствие. Бог создал курицу, чтобы она давала яйца, и чтобы человек мог их есть. Из-за привязанности появляется мысль: «Бог все это создал, для того чтобы мы все это использовали». Если вы не верите в бога-творца, например, атеисты думают: «Все существует для того, чтобы я получал удовольствие». Если вы буддисты, вы не верите в творца, но приходите к мысли: «Это все является результатом моей кармы и проявляется для моего удовольствия».

Из-за привязанности к «я», Чандракирти говорит, что мы делим живых существ на три категории. Привязанность к «я» называется «эгоизмом», «себялюбием». Из-за этого вы делите живых существ на три категории. Одна из категорий, если люди немного полезны для вашего эго, для вашего «я», то вы эту категорию называете «друзья». Думаете: «Они все время должны быть со мной, я не позволю им отсюда уехать, когда бы они мне ни понадобились, они всегда должны быть рядом со мной». Далее, если вы не будете осторожны, то захотите, чтобы дальше они все стали вашими рабами. В прошлые времена, во времена мужского шовинизма у мужчин было по пять, по шесть жен, они всегда хотели, чтобы жены находились рядом с ними. Сейчас, когда у мужчин и женщин равные права, мужчины говорят, что даже с одной женой очень трудно, зачем нужны две жены? Потому что они не хотят равноправия, если им подчиняются, тогда хорошо иметь пять-шесть жен. Если подчинения нет, если равноправие, тогда трудно даже с одной женой. Сейчас спросите у мужчины в России, хочет ли он иметь пять жен, он скажет: «Нет, нет, одной вот так достаточно». Потому что вам приходится искать компромиссы, нет такого отношения к жене как к рабыне.

Итак, к категории друзей возникает привязанность. Если с ними происходит расставание, это очень болезненно. Вы делаете все, чтобы они с вами не расстались. Если происходит расставание, то вы очень расстраиваетесь. В Ламрине говорится о страдании от расставания с желанным объектом, о страдании от необнаружения желанного объекта. Вторая категория – существа, которые вредят нашему «я». Они нас не слушают, поступают противоположным образом, не так, как мы говорим. Мы называем их «мои враги», начинаем думать, что они источник наших проблем. Иногда люди думают, что во всем виноваты евреи, а вы думаете, что во всем виноваты ваши враги. Третья категория – категория тех, кто не является полезным для вас и также вам не вредит. Их вы просто игнорируете. Чандракирти говорит, что по отношению к категории друзей у нас появляется привязанность. По отношению к врагам – гнев, по отношению к посторонним – пренебрежение, неведение. Кроме этого, также к категории друзей и врагов есть не только привязанность и гнев, но также всегда есть и неведение. Если говорить коротко, то по отношению к друзьям у нас сначала появляется неведение, далее – привязанность. По отношению к врагам – сначала неведение, потом – гнев. По отношению к посторонним – просто неведение. Все это вторичные мысли. Неведение – это вторичная мысль, привязанность, гнев – все это также вторичные мысли.

Если вы просто пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, пребываете в первичном уме, то грубые омрачения в вашем уме почти возникать не будут. Вы не освободитесь от омрачений, но при этом омрачения подобно грязи, осядут на дно в пруду вашего ума. Когда вы развиваете шаматху, то может показаться, что у вас уже не осталось никаких омрачений. Но в действительности вы не освободились от омрачений, просто вся грязь омрачений, концептуальных мыслей в пруду вашего ума осела на дно. Тогда пруд вашего ума, даже хотя вы не развили шаматху, не развили випашьяну, станет очень ясным. Если вы основную часть времени сможете пребывать в состоянии первичного ума – это обнаженное состояние ума, то ваш ум будет становиться все яснее и яснее и грязь грубых омрачений постепенно будет оседать на дно.

Что такое обнаженный ум? Ваш первичный ум – это обнаженное состояние. Когда он смешивается с вторичными мыслями, то это как одежда концептуальных мыслей. Поэтому, когда вы пребываете просто в первичном состоянии ума, это также и обнаженное состояние ума. Не думайте, что обнаженное состояние ума – это где-то очень глубоко в вашем уме, что-то очень мистическое. Это не так. Это когда вы просто находитесь без одежды концептуальных мыслей, на все смотрите, как ребенок смотрит на картинку. Достичь этого уровня не очень трудно и это не освободит вас от сансары. Когда вам был год от роду, у вас был такой уровень, затем он стал хуже. Говорится, что у ребенка чистый ум, потому что в нем нет большого количества концептуальных мыслей. Это означает, что у них нет грубых омрачений, тем не менее, у них есть сильные отпечатки омрачений с прошлых жизней. Грязь омрачений осела на дно, поэтому у них не проявляются грубые омрачения. Затем, когда они начинают говорить, у них появляется все больше и больше концептуальных мыслей.

Нам нужно вернуться к состоянию ребенка, но не полностью стать ребенком. Если вы полностью станете ребенком, то зачем тогда вы учились долгое время? Один из аспектов ребенка – это пребывание в первичном уме и отсутствие множества концептуальных мыслей. Это очень хорошо, но другой аспект – это отсутствие мудрости, отсутствие знаний. Поэтому, когда вы выполняете практику махамудры, то есть опасность того, что вы заморозите свои любовь и сострадание, и это очень опасно. Например, если вы заболеваете из-за какой-то бактерии, это не означает, что все бактерии плохие. Есть хорошие бактерии, они не должны умирать, они очень полезны для нашей системы. Если вы примете слишком сильное противоядие, то уничтожите все бактерии, и это будет вредно для вашего иммунитета. Мы это знаем о бактериях, что есть полезные бактерии и есть вредные бактерии. Таким же образом не думайте, что все концептуальные мысли являются корнем

сансары. Негативные концептуальные мысли, которые возникают по причине неведения – это корень сансары. Потому что у них ошибочная причина. Из-за этого, по сути, они являются ядом. По функции они будут только лишь вредить вам, и вредить другим. Далее, когда из первичного ума появляются позитивные состояния ума, то эти позитивные состояния ума вам нужно развить до безграничного состояния. Если медитация на махамудру и медитация на пустоту блокирует развитие ваших позитивных мыслей, любви и сострадания, это означает, что вы не понимаете, как медитировать на махамудру и как медитировать на пустоту. В девятой главе «Руководства к пути бодхисаттвы» Шантидева говорит: «Когда вы правильно понимаете теорию пустоты, это поможет вам взрастить ваши любовь и сострадание, они будут развиты до безграничности». Настоящее понимание теории пустоты поддержит развитие ваших любви и сострадания до безграничного состояния. С другой стороны, правильное понимание теории пустоты уничтожит все ваши омрачения в самом их корне. Когда вы поймете, что основы для них нет, то все они исчезнут. Поэтому в махамудре, в дзогчене говорится о том, что все концептуальные мысли бесосновательны. Они бесосновательны, не имеют корня.

Чандракирти в «Мадхьямака-аватаре» говорит о трех видах сострадания. Первое – это сострадание, просто созерцающее живых существ. Но это не такое сострадание, когда вы желаете живым существам избавиться от временных страданий, а вы желаете им освободиться от всепроникающего страдания. Это великое сострадание, созерцающее просто живых существ. Второй вид сострадания. Чандракирти говорит о том, что он является более мощным, чем первый. Это состояние ума, при котором вы желаете живым существам освободиться от всепроникающего страдания с пониманием их непостоянства и разрушения каждый миг. С таким пониманием ваше сострадание становится еще глубже, потому что его поддерживает мудрость. Второй вид сострадания называется «сострадание, созерцающее феномены». Это означает то сострадание, которое также поддерживается пониманием непостоянства, – это сострадание, созерцающее феномены. Поэтому, когда чувство сострадания поддерживает мудрость, то оно может крепнуть, развиваться все больше и больше и становится более надежным. Третий уровень сострадания, как говорит Чандракирти, – это такое сострадание, как желание живым существам избавиться от всепроникающего страдания с пониманием их пустоты от самобытия. Сам человек пуст от самобытия, всепроникающее страдание также является пустым от самобытия, пресечение этого страдания тоже пусто от самобытия. Когда такое понимание пустоты поддерживает сострадание, то это сострадание может развиваться до безграничности. Поэтому, те, кто по-настоящему правильно занимаются практикой махамудры и дзогчена, с одной стороны, не имеют никаких негативных концептуальных мыслей. Но все эмоции и благие качества ума, которые они развивают, у них поддерживаются мудростью, познающей пустоту. Состояние будды – это не просто состояние свободы от всех омрачений, это также состояние, в котором реализованы все благие качества ума.

Далее, вам нужно понимать шесть видов первичного ума. Это зрительное сознание, сознание слуха, обонятельное, вкусовое, осязательное – это пять видов сознаний, связанных с телом, пять видов первичного ума. Шестой, самый важный вид первичного ума – это ментальное сознание. Это ментальное сознание, в тантрах говорится о четырех уровнях сознания. Есть грубое и тонкое сознание. Если говорить о тонком сознании, есть четыре вида тонкого сознания. Когда ветры собираются в центральном канале и у вас появляется видимость белизны, то это первый уровень тонкого сознания, которое называется «беловатым тонким сознанием». Второе – красноватое тонкое сознание. Третье – тонкое сознание с оттенком черного. После этого уже появляется ясный свет, наитончайший ум. Нет такого сознания, которое было бы тоньше, чем этот уровень сознания. Это как цифра ноль. Этот ясный свет является не только самым тонким уровнем сознания, он также существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать. Это называется «природой будды». Этот наитончайший ум превращается в Дхармакаю Будды, а

не в грубый ум. Когда возникает любое грубое сознание, вам нужно понимать, что оно возникло из этого ясного света и исчезает также в этом ясном свете. Когда вы пребывали в обнаженном состоянии ума, все концептуальные мысли возникали из этого состояния ума и в нем же исчезали. Вам нужно понимать об обнаженном уме, что он возник из беловатого тонкого сознания, которое возникло из красноватого, которое, в свою очередь, – из сознания с оттенком черного, а оно возникло из ясного света. Ясный свет – это основа для всех грубых видов сознания. Откуда берется этот ясный свет? Из своего предыдущего момента. Он не появляется из чего-то более тонкого, а появляется из своего предыдущего момента, поэтому он существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать. Это то, что называется «Дхармакаей основы». Это ваша цель медитации на шаматху.

Вначале вы обнаруживаете обнаженное состояние ума, пребываете в нем, далее ваше сознание становится все тоньше, тоньше и тоньше, и когда вы доходите до наитончайшего ума, то в этом случае вашим объектом медитации на шаматху становится ясный свет. Вначале вы в качестве объекта медитации принимаете свой ум и пребываете на этом объекте. Но ваш ум постепенно становится тоньше и тоньше, и когда вы доходите до наитончайшего ума ясного света, то это является полным объектом медитации на шаматху. Поэтому автор говорит, что даже в перерывах между сессиями, что бы вы ни увидели своими глазами, старайтесь смотреть на это, как ребенок смотрит на картинку, также это относится и ко всем звукам, которые вы слышите, к запахам, вкусам и так далее. Без привязанности, без гнева, без неведения, просто пребывайте в обнаженном состоянии ума. Это не устраняет неведение, но это уменьшает неведение. А чтобы полностью устранить неведение, необходимо развить такую мудрость, которая будет цепляться за феномены, как за существующие полностью противоположным образом тому, как неведение цепляется за феномены. Тогда оно станет противоядием. Во время йоги однонаправленного сосредоточения вы не устраняете неведение, вы уменьшаете ваши неведение, гнев и привязанность. Тогда ваш ум становится более острым и более пронизательным. Тогда вы сможете, получая учение по теории пустоты, не просто слышать слова, но ментально сможете очень точно увидеть, что есть пустота от самобытия. Вы увидите, что есть противоречие между тем, как явление существует и как оно является вам, что феномены видятся нам образом, противоположным их подлинному виду существования. В наши дни в квантовой физике изучают множество феноменов, и говорится, что на самом деле феномены существуют не таким образом, каким кажется, а полностью противоположным образом. Это научное открытие. Нагарджуна, Чандракирти говорили, что все феномены, из-за которых у нас появляются, усиливаются омрачения, являются безосновательными и существуют противоположным образом тому, как являются нам.

Вторая йога – йога свободы от концептуальных мыслей. Здесь с помощью шаматхи вы проводите анализ абсолютной природы феноменов и применяете противоядие от неведения. Вам нужно понимать, что когда у вас нет прямого постижения пустоты, то у вас нет противоядия от неведения. Поэтому очень важна третья йога – йога одного вкуса. С помощью шаматхи постоянно медитируйте и достигнете третьей йоги – йоги одного вкуса и у вас появится абсолютное противоядие от неведения.

Пятый пример. Вам нужно медитировать подобно птице, парящей в небе. Когда птица парит в небе, она может использовать крылья, но при этом летит, не оставляя следа. Точно также во время медитации с обнаженным состоянием ума, когда возникают концептуальные мысли, они должны быть подобны птице, которая летит в небе и не должна оставлять никакого следа. Мысли, не помогая и не причиняя вреда, возникают и сами собой исчезают, подобно тому, как птица летит в небе, не оставляя следа. Во время пребывания в обнаженном состоянии ума, какая бы мысль ни возникла, она не должна порождать

омрачения, гнев, привязанность и так далее. Тогда эти мысли будут подобны птице, летящей небе, будут возникать и без следа также исчезать.

Шестой пример. Вам нужно медитировать подобно хлопковой нити. Во многих наставлениях по махамудре говорится, что хлопковая нить, с одной стороны, является очень эластичной, вы можете завязать ее как угодно. Если, например, это металлическая струна, то она более жесткая. Хлопковая нить сейчас не лучший пример. У парашюта есть стропы, вот эти веревки очень-очень крепкие, это как капроновая веревка. Потому что по сравнению с капроновой веревкой, я проверил, что хлопковая нить не такая прочная. Может быть, раньше эта хлопковая нить была самой прочной, поэтому приводили такой пример. Сейчас в наши дни у нас есть и более прочные веревки. Примером должно быть что-то очень-очень прочное, то, что вы не можете разорвать, но одновременно с этим что-то эластичное, гибкое – такой должен быть пример. Благодаря такой гибкости, эластичности не будет возникать притупленность ума. Благодаря прочности не будет возникать блуждания. Наше сосредоточение должно быть таким прочным, таким сильным, чтобы не возникало даже тонкое блуждание ума. Также оно должно быть таким гибким, чтобы не появлялось даже тонкой притупленности ума.

Автор говорит, что, когда таким образом вы фокусируетесь на обнаженном состоянии ума с помощью этих шести примеров, то ваш объект медитации явится вам как пространство. Без каких-либо препятствий, и без каких-либо концептуальных мыслей. Даже если концептуальная мысль будет возникать, она далее растворится в этом же состоянии. Этот объект явится вам как пустое пространство и вам нужно будет погрузиться в эту медитацию подобно пустому пространству. Но автор говорит, что даже если вы пребываете в этом, погрузились в медитацию, подобную пустому пространству, но вы не исполнены ментальной и физической безмятежности, то, как говорит автор, это еще не шаматха. Когда ваш ум погружается в медитацию, растворяясь в пустом пространстве так же, как вода растворяется в воде, и при этом также у вас есть физическая и ментальная безмятежность, тогда вы достигли шаматхи. Время закончилось, мы остановились на месте, где вы развили шаматху. Теоретически вы развили шаматху, теперь добейтесь этого на практике. Теоретически вы знаете, как построить дом, теперь вам нужно начать с фундамента. Я как опытный программист рассказал вам о том, каким образом создать необходимую программу на вашем компьютере. Теперь вам самим нужно написать эту программу шаматхи и установить ее на свой компьютер. Это совсем нелегко. При этом не думайте, что для вас это недостижимо, вы можете этого достичь. Но это нелегко. Вам нужно понимать, что это не просто, но я на это способен. Никогда не сдавайтесь. С того момента, как вы сдадитесь, вы станете неудачником.