

Я очень рад всех вас сегодня видеть. Как обычно, породите правильную мотивацию и получайте учение для укрощения ума, для достижения состояния будды на благо всех живых существ, тогда само получение учения станет для вас практикой Дхармы. Если у вас неправильная мотивация, то, даже если вы часами медитируете или начитываете мантры, это не является практикой Дхармы. Как говорил лама Цонкапа, в духовной практике есть два очень важных момента: порождение правильной мотивации в начале и правильное посвящение заслуг в конце. С точки зрения буддийской философии наше счастье и страдание никто за нас не создает, – все зависит от ваших действий, все в ваших руках. Наше физическое здоровье также зависит от того, как мы заботимся о здоровье. Тело без болезней – это высшее мирское счастье, но мы начинаем это понимать, лишь когда заболеваем, когда уже слишком поздно. Заболев, мы оглядываемся назад и говорим: «Раньше, когда я был здоров, хотя не было много денег в кармане, я был очень счастлив. Сейчас у меня есть деньги, но я не могу нормально есть, не могу нормально спать. Не могу ходить, ездить, куда хочу». Вы скажете: «Когда я не был болен, я был по-настоящему счастлив».

Я подчеркиваю, что высшее мирское счастье – это здоровое тело. Оно зависит от вас, вам нужно заботиться о своем физическом здоровье. Мы думаем, что мирское счастье – это, например, жениться, выйти замуж или построить карьеру, найти хорошую работу, прославиться, но все это иллюзия. Если ради карьеры, ради работы вы теряете свое здоровье, то что вам остается? Понять эти простые вещи нетрудно, трудно сделать это в подходящее время. Пока вы еще не болеете, очень важно понять, насколько ценно здоровье вашего тела, заботиться о нем, тогда даже в этой жизни вы будете счастливы. Тело, свободное от болезней, – это высшее мирское счастье. Ум, свободный от болезни омрачений, – высшее надмирское счастье. Это две очень простые вещи, которые вам необходимо для себя открыть. Нужно понимать, что ни здоровое тело, ни здоровый ум вы не сможете купить.

Вам нужно заботиться о себе. Дорогие компьютеры, дорогие вещи вы сможете приобрести за деньги, но не сможете купить здоровое тело и здоровый ум, поэтому вам нужно заботиться о них. Поскольку мы обладаем телом и умом, очень важно заботиться о здоровье нашего тела и о здоровье нашего ума не в течение одного дня, а постоянно. Например, не есть то, что вредно для здоровья. Из-за привязанности мы иногда едим слишком много, иногда едим что-то вредное, при этом говорим: «Ничего страшного, я немного», но наступает день, когда становится слишком поздно. Также совершенно необходимы физические упражнения. Лучшие физические упражнения – уборка у себя дома, для этого необязательно ходить в спортзал. Вы сможете сделать очень многое, и дома у вас станет чисто, и это будут упражнения для тела. Считается, что уборка дома – это лучшие физические упражнения.

Здоровье ума. Никто не может подарить вам здоровый ум, никто не может создать его за вас. Но механизм здорового ума работает на сто процентов. Может быть такое, что всю жизнь вы питались вредной едой, но при этом не болели. На уровне здоровья тела закон кармы не работает безупречно, потому что тело – ненадежный объект. Если вы съели что-то вредное, то все-таки можете избежать последствий этого. Но если вы создали негативную карму своим умом, вы никогда не избежите последствий ее проявления, поэтому нужно быть очень осторожными. Есть одно исключение – очищение негативной кармы, но это особый случай. Рано или поздно вам придется пережить последствия созданной негативной кармы.

Как вам заботиться о здоровье своего ума? С помощью трюичной тренировки. Первая тренировка – это тренировка нравственности, поведение вашего ума, это очень важно. Вторая – тренировка сосредоточения. Это означает, вы обретаете определенный контроль над своим умом. Когда с помощью однонаправленного сосредоточения вы обретете некоторый контроль над своим умом, ваша жизнь станет совершенно другой. Неконтролируемый ум – очень дикий ум, он делает несчастными и других людей, и вас самих. Чтобы нам немного укротить свой дикий ум, самое лучшее – развить определенный уровень сосредоточения. Когда у вас

появится хоть какой-то уровень концентрации, ваш ум начнет слушаться ваших команд. В настоящий момент, хотя мы не хотим быть плохими, мы совершаем множество плохих действий из-за того, что нет контроля над умом. Никто в мире не хочет быть плохим. Если какого-то злого, очень агрессивного человека вы назовете хорошим, он улыбнется, потому что все хотят быть хорошими. Он не может быть хорошим, потому что не имеет никакого контроля над умом. При малейшем плохом условии у него сразу возникает гнев, при малейшем хорошем условии появляется привязанность. Соперничество, зависть – все это тоже возникает без всякого выбора, хотя вы этого не хотите, – все происходит из-за отсутствия контроля над умом.

Для обретения здорового ума, чтобы в уме не возникали омрачения, очень важна вторая тренировка, – тренировка сосредоточения. Борясь со своими омрачениями, вы не можете сразу же, с ходу, полностью устранить все самые тонкие омрачения. Вначале вам нужно стараться избавляться от грубых омрачений, затем переходить к тонким. Благодаря тренировке нравственности случаев плохого поведения будет все меньше, очень грубые омрачения будут становиться тоньше, слабее. Благодаря второй тренировке – тренировке сосредоточения – грубые омрачения почти перестанут возникать в вашем уме. Человек, развивший шаматху, чувствует, что у него как будто бы не осталось омрачений. В действительности его омрачения не исчезли, они, подобно грязи в пруду, полностью осели на дно, и вода стала чистой. Вода ума очень чистая, но грязь омрачений остается на дне. Если взболтать воду, вся муть всплывет на поверхность. С помощью третьей тренировки – тренировки мудрости – вы сможете полностью устранить грязь из воды, и тогда сколько бы вы ни взбалтывали воду, она не станет грязной. Троичная тренировка очень важна для здорового ума.

Как я говорил вам ранее, для развития однонаправленного сосредоточения, шаматхи, очень важны наставления, представленные в «Большом Ламрime», это общие инструкции о развитии шаматхи. В «Среднем Ламрime» даются технические наставления. Мы рассматриваем развитие шаматхи с точки зрения «Среднего Ламрима». Здесь лама Цонкапа объясняет, что необходимо делать, когда у вас в уме появляются блуждание или притупленность, и чем заниматься, когда в уме нет ни блуждания, ни притупленности.

Что делать, когда возникают блуждание и притупленность ума

Первое – что необходимо делать, если во время медитации в уме появились блуждание или притупленность. Эта тема рассматривается в двух частях. Первое: как распознать, если в вашем уме появились блуждание или притупленность, – указывается противоядие от этого. Второе: даже если вы распознали присутствие блуждания или притупленности, но не применяете противоядие, это ошибка, указывается, как применять противоядие. Мы обсуждаем эти два главных положения.

Противоядие, которое распознает главные ошибки медитации

Первое. Лама Цонкапа дает определение блуждания и притупленности ума. Далее он говорит, что необходимо для того, чтобы во время медитации распознавать наличие блуждания или притупленности. Он объясняет, что это бдительность, и рассказывает, как развить бдительность. Даже если у вас есть бдительность, но вы не знаете точных определений блуждания или притупленности ума, вы не сможете их распознать. Бдительность – как микроскоп, но если у вас есть микроскоп, а вы не знаете признаков определенных вирусов и бактерий, вы не сможете точно установить, есть ли они в том или ином образце крови. Те, кто проводят исследования в лабораториях, должны очень точно знать характеристики и

критерии присутствия тех или иных бактерий в образцах крови, тогда они совершенно точно смогут прийти к заключению, чистая кровь или нет. Лама Цонкапа тоже говорил, что если вы не знаете точных характеристик, точных определений блуждания и притупленности ума, а также, если у вас нет бдительности, вы не сможете сказать, что какие-то мгновения пребывали в чистом сосредоточении, вы можете только предположить такое. Это будет просто предположение.

Вы смотрите на кровь, не разбираясь в этом, и говорите: «Она чистая». Это просто ваше видение. Вы смотрите на кровь и говорите: «Она чистая». Подобно этому вы сидите и заключаете: «Моя концентрация очень чистая», это просто ваше предположение. Русские люди любят говорить: «Геше Ла, я могу долгое время пребывать в сосредоточении, и это чистая концентрация», но у меня есть сомнения, наверное, это просто ваше предположение. Если вы мне скажете нечто подобное, в первую очередь я задам вопрос: «Каково определение блуждания ума и притупленности ума? Что такое бдительность, развили вы бдительность или нет?» Если вы ответите: «У меня нет бдительности, но я могу очень долго пребывать в чистом сосредоточении», это будет противоречие. Это все равно, что у человека нет микроскопа, он не знает точных характеристик разных вирусов, бактерий, но говорит: «Я чувствую, что эта кровь чистая», – это русские ощущения. Это ненаучный подход, и с точки зрения буддизма это также нелогично. Буддизм придерживается очень научного подхода.

Определение блуждания и притупленности ума

Первое – определение блуждания ума. Сам лама Цонкапа определений не дает, он ссылается на коренной текст «Кунту», в котором есть следующее определение блуждания ума. Блуждание ума – это такое состояние ума, как привязанность, это блуждание в направлении объекта привязанности, и также это неукрощенное состояние ума. Неукрощенное состояние ума, которое является привязанностью и блужданием, отклонением ума к объекту привязанности, – это блуждание ума. Во время медитации, когда ваш ум видит какой-либо объект привязанности, он привязывается. Он больше не хочет оставаться в медитации, а хочет отправиться к объекту привязанности. Так он переходит с одного объекта на другой, на третий, и этому нет конца. Как маленький ребенок. Объект привязанности – как игрушка. Объект медитации – как учеба. Ребенок откладывает книгу и переключается на какую-то игрушку, затем с нее переходит на другую игрушку, на третью. Если учитель за ним не следит, он так и не приступит к учебе, даже не откроет учебник. Даже не откроет книгу, сидит в школе, в классе, но играет в игрушки. Так же, если вы не знаете точного определения блуждания ума, то, даже если вы сидите в особой позе, такое сидение можно сравнить с книгой, но одной книги недостаточно, вам нужно ее открыть. Вы ее не открываете, а направляетесь к какой-то игрушке объекта привязанности. Некоторые люди поступают так, садятся в особую позу медитации, – у них как бы есть книга, но они ее не открывают, а сразу же устремляются к какому-то объекту привязанности и проводят там все время. Медитация заканчивается, а они так и не открывали книгу. Блуждание ума – это такое состояние ума, как привязанность, вы отклоняетесь от объекта медитации в направлении объекта привязанности, это неукрощенное состояние. Это неукрощенное состояние ума, потому что оно не позволяет вашему уму умиротворенно пребывать на одном объекте, возбуждает его и так вызывает все большее и большее количество омрачений в уме.

Развитие однонаправленного сосредоточения очень полезно, в это время вы боретесь со своими омрачениями. Первая настоящая борьба со своими омрачениями – когда вы не позволяете своему уму находиться в состоянии привязанности. Блуждание ума – это привязанность. Вы боретесь со своей привязанностью. Постепенно вы будете становиться все сильнее и сильнее, а привязанность – все слабее и слабее, тогда вы уже не станете слушаться команд привязанности, скажете: «Нет, я за тобой не последую». В настоящий момент мы

являемся полными рабами нашей привязанности. Наша привязанность стала настолько наглой, она говорит: «Я могу поднять этого человека в два часа ночи и заставить его делать то, что захочу». Как она это делает? Например, среди ночи, в два часа, ваша привязанность вам говорит: «А где какая-либо моя одежда? Она мне очень нравится, нужно ее найти. Когда я ношу ее, то чувствую себя особенным, уникальным человеком. Сейчас я такой одежды уже не найду, это большая редкость». Она говорит вам такие дурацкие вещи, а вы сразу ей верите: «Да-да, это правда, привязанность, ты права, такой одежды сейчас уже нет, где она находится? Ее больше невозможно купить, в мире есть один экземпляр» – у вас такие иллюзии. Потом вы открываете свои глаза и не спите всю ночь. Они такие наглые, могут в два часа ночи не давать вам спать. Если кто-то из ваших родственников позвонит вам в два часа ночи, вы спросите: «Зачем вы звоните в два часа ночи?» Вам отвечают: «Родственник заболел, надо помочь», а вы скажете: «Звоните завтра, сейчас я сплю». Но когда вам такое говорит привязанность, вы не говорите ей, что сейчас два часа ночи, вам нормально, не говорите: «Почему ты мною командуешь в два часа ночи?», вы, как слуга, приветствуете ее. Вы говорите: «Господин, госпожа, что бы вы ни сказали, я слушаюсь».

В первую очередь перестаньте быть рабом своих омрачений. Очень важно произвести внутреннюю революцию. Я делаю это, и это очень полезно. Почему буддийские монахи носят красные и желтые одежды? Эти цвета – символы революции. Коммунисты позаимствовали это у буддистов, сделали красный коммунистический флаг. Они произвели революцию и всех сделали одинаково бедными. Но под словом «революция» понимается не внешняя, а внутренняя революция. Внешние революции ничего особо не меняют. Я расскажу вам анекдот. У одного человека не было ни рук, ни ног, тело было покрыто ранами. На него уселось множество мух. Подошел человек, увидел, что на теле калеки сидит множество мух, и постарался согнать их. Безрукий, безногий человек спросил: «Зачем ты мне вредишь?» Прохожий сказал: «Нет, я не причиняю тебе вреда, наоборот, я пытаюсь помочь, пытаюсь прогнать мух с твоего тела». Тот сказал: «Да-да, я знаю, что ты сгоняешь мух, но мухи, которые сидят на мне, уже наполовину наполнили свои животы. Сейчас ты их прогонишь, прилетят мухи с пустыми животами и выпьют еще больше моей крови». Мы здесь говорим о внешней революции. Про одного лидера говорят, что он нехороший, устраняют его, свергают, на смену приходит другой, еще более голодный лидер, поэтому внешняя революция не производит особых изменений. Не тратьте свое время впустую, думая, что вы произведете некую внешнюю революцию и вас будет ждать особое, великолепное будущее. Это пустая трата времени.

До тех пор пока каждый человек не изменится внутри, внешние перемены ничем особо не помогут. Прогоняют с тела человека мух или нет, это ситуации не меняет. Самое главное – чтобы были залечены его раны, тогда мухи не опасны. В нашей жизни очень важна внутренняя революция. Внешняя революция ничего не меняет, поэтому я говорю вам, не тратьте на это свое время. Наша жизнь очень коротка. Прежде всего, вы не многое сможете изменить, и даже если что-то измените, это не принесет вам благо. Внутренние перемены вы сможете произвести, потому что обладаете всей необходимой властью. Для совершения внешних изменений у вас маленькая власть, а в случае изменения внутреннего устройства своего ума у вас больше власти, чем у президента Америки или у президента России. В царстве вашего ума нет никого, кто был бы более могущественным, чем вы сами. Даже Будда не обладает такой властью, какая есть у вас в царстве вашего ума. Даже Будда, если захочет изменить ваш ум, ничего особо сделать не сможет, все, что он может, – только давать вам советы. Но вы сами совершенно точно можете произвести просто невероятные перемены. Если вы добьетесь таких перемен, это и есть развитие ума, иначе мы можем говорить, что наш ум становится все более и более здоровым. Все это в ваших руках.

Придите к решимости: «У меня есть полные наставления о том, как произвести внутренние перемены, так же я обладаю всей необходимой властью, почему же я не смогу этого сделать?»

У вас есть все, вам не нужно просить у кого-то разрешения, не надо бегать куда-то с бумагами. На все перемены санкции даете только вы сами, поэтому все в ваших руках, вы сами ставите подпись. Иногда вы думаете: «Если бы я обладал большой властью, то сделал бы нечто просто невероятно хорошее». Но у вас есть огромная власть с точки зрения внутренних изменений, почему же вы не можете измениться внутри? Некоторые мои ученики думают: «Если бы я был российским президентом, американским президентом, я бы принес такой мир» – это все болтовня. У вас есть невероятная власть, но что вы изменили в своем уме? Ничего, даже стало хуже. Поэтому, не болтайте слишком много. Не произносите слишком часто «если», у вас уже есть все, что необходимо, почему же вы не производите перемен? Причина этого – лень. В первую очередь вам нужно бороться со своей ленью. Лама Цонкапа объяснял, как правильно бороться с ленью, – применять четыре противоядия, я это вам уже говорил, сейчас повторять не буду.

Неукротенный ум и самое главное препятствие к развитию шаматхи – это блуждание ума. Это такое состояние ума, как привязанность, отклонение ума в направлении объекта привязанности. «Блуждание ума – это неукротенный ум и главное препятствие к шаматхе». Таково определение блуждания ума. Лама Цонкапа говорил, что о блуждании ума можно рассуждать с точки зрения трех положений. Первое – это объект. Это некоторый приятный объект, объект блуждания ума. Аспект – неукротенное состояние ума и состояние привязанности. Функция – не позволять уму пребывать на объекте медитации. Это три характеристики блуждания ума. Объект – это приятный объект, более приятный, чем объект медитации. Объект медитации вы воспринимаете как наказание, точно так же, как маленький ребенок наказанием считает книгу, а игрушка – объект его привязанности. Аспект – это неукротенное состояние ума, блуждающее в направлении объекта привязанности. Функция – создание помех пребыванию ума на объекте медитации, объекте шаматхи. В другом тексте, «Такто», говорит лама Цонкапа, даются следующие объяснения. Вы хотите пребывать на объекте медитации, но когда возникает привязанность, она не позволяет уму пребывать на объекте медитации и отводит его к объекту привязанности без всякого выбора, – это называется «блужданием ума». Лама Цонкапа говорит, что, хотя здесь написано немного по-другому, смысл точно такой же.

Определение притупленности ума. В тексте «Средние стадии медитации» Камалашила говорит следующее. Чинва – это притупленность ума, она возникает из такого состояния, как мугпа. Чинва – это притупленность ума. И в тексте говорится, что в этом состоянии, хотя вы пребываете на объекте медитации, у вас нет ясности. Когда у вас ясности нет вообще, это очень грубая притупленность. Если определенная ясность есть, но не хватает высокой интенсивности ясности, это тонкая притупленность ума. Лама Цонкапа приводит цитату из «Средних стадий медитации»: «Когда вы сосредоточены на объекте медитации, объект медитации становится неясным, как рано утром, если есть туман, – вы не видите явления ясно, отчетливо. Притупленность ума подобна туману и не позволяет вам ясно видеть объект медитации». Вам необходимо устранить подобную туману притупленность ума, тогда вы сможете отчетливо увидеть объект медитации». Вы не можете ясно видеть объект медитации из-за того, что есть подобная туману притупленность ума, не позволяющая отчетливо его видеть. Вначале, когда вы пытаетесь визуализировать объект и не можете его увидеть, это происходит не из-за притупленности ума, не из-за тумана, а из-за того, что вы не можете нормально визуализировать.

Я говорил вам до этого, как визуализировать. Если вы медитируете на образ Будды, вначале нужно смотреть на изображение Будды, закрывать глаза, снова смотреть, снова закрывать глаза и проверять, можете ли вы его визуализировать. Если вы так поступаете: смотрите на изображение, закрываете глаза, пытаетесь воспроизвести его, визуализировать – постепенно вы научитесь визуализировать, это вопрос тренировки. Вначале очень важна тренировка визуализации. В повседневной жизни вы можете заниматься этим – смотреть на изображение

Будды, закрывать глаза и пытаться его визуализировать. Постепенно вы сможете натренироваться так, что ваша визуализация будет даже лучше, чем цифровая камера айфона, все будет очень четко. Вначале будет как изображение на поддельной китайской камере, нечеткое изображение. Потом камера будет все лучше и лучше, и изображение все лучше и лучше. Смотрите на изображение, закрывайте глаза, сначала будет как изображение на китайской камере, что-то общее. Вы будете тренироваться, тренироваться и сможете сделать свой ум очень хорошей фотокамерой. Если вам нравятся фотокамеры, самая лучшая фотокамера – это ваш ум. Один раз вы «фотографируете» своими глазами, потом даже через десять лет не забудете. Говорят, у змей такое зрение: один раз увидят и не забывают в течение десяти лет, это как камера. Змея не делает фотоснимков, сам ум змеи как фотокамера, они делают снимки с помощью глаз.

Тренируйтесь так, и позже вы сможете визуализировать у себя в руке шарик какого-либо цвета, далее сможете играть с этим шариком, перекидывая из одной руки в другую. Зачем вам нужны какие-то бесполезные игрушки, лучше тренируйтесь таким образом. Ничего полезного, это плохо, вы портите глаза. Если вы хотите играть, визуализируйте желтый шарик, красный шарик, визуализируйте, как из одного шарика появляются два, из них появляются три, потом растворяются обратно.

Мы говорим не о шарике, а о визуализации божества. То, что я только что говорил о шарике, в тантре объясняется в йоге божества. Например, перед вами маленькое божество, затем из него исходят два других божества, из тех тоже по два других божества, из каждого по два божества. Из одного выходят два. Из двух выходят четыре, из четырех – восемь, из восьми – шестнадцать, из шестнадцати – тридцать два, из тридцати двух – шестьдесят четыре, из шестидесяти четырех – сто двадцать восемь. Это хорошая математика, так надо представлять дальше. Продолжайте это, сколько сможете визуализировать. Затем визуализируйте, что они постепенно растворяются обратно, с задних рядов в передние, недавно я увидел такие объяснения в тексте тантры Ямантаки. Не получавшие посвящения не могут визуализировать божество, поэтому визуализируйте шарик, я только что рассказывал про шарик. Получившие посвящение, визуализируйте маленького красного Ямантаку и то, как из него исходят другие Ямантаки.

Практикуя тантру Ямантаки, в рамках стадии керим вы можете развивать шаматху. С одной стороны, это будет практикой развития шаматхи, а с другой стороны – практикой стадии порождения. Тантра имеет уникальные особенности с точки зрения развития концентрации. Все те наставления, которые даются в сутре о развитии сосредоточения, нужно привнести в практику тантры, поскольку в тантре нет таких подробностей. Само собой разумеется, что вы уже владеете этими наставлениями. В стадии керим объясняется уникальный объект развития концентрации, используя который, вы можете достичь шаматхи, но сами техники развития шаматхи не объясняются, это вы черпаете из сутры.

Как вы можете узнать, что у вас появилась притупленность ума? Сначала, когда вы медитируете, у вас ясный объект медитации, далее, из-за появления притупленности ума, он становится все более и более расплывчатым. Как утро, вначале оно ясное, потом приходит туман, ничего не видно, солнца не видно. Это притупленность ума, вам нужно устранить туман притупленности. Лама Цонкапа говорит, что в великих трактатах написано следующее. Притупленность ума – не обязательно негативное состояние, она может быть и нейтральным состоянием ума. Но она не позволяет объекту медитации предстать в ясном виде. Это негативное или нейтральное состояние ума. Функция притупленности – не позволять объекту появиться в вашем уме в ясном виде, как бы затуманивание этого объекта. Говорится, что удержание объекта медитации становится более расслабленным, а состояние ума более низким. Характеристики притупленности ума: во-первых, объект неясен, во-вторых, его

удержание достаточно расслабленное, кроме того, это довольно низкое, неактивное состояние ума.

Если вы не сумеете точно идентифицировать тонкую притупленность ума, то можете думать, что пребывание в тонкой притупленности – это созерцание ясного объекта медитации, и всю жизнь тратить свое время впустую. Когда вы медитируете с тонкой притупленностью, присутствует определенная ясность объекта, вы не отклоняетесь от объекта медитации и начинаете думать, что это очень хорошее сосредоточение. Но на самом деле это тонкая притупленность, не хватает интенсивности ясности. Если есть определенная ясность, но она не очень высокая, не хватает интенсивности ясности, то, сколько бы вы ни пребывали в таком состоянии ума, вы не будете развиваться, останетесь на одном и том же месте. Вы достигнете определенного развития, но дальнейшего прогресса у вас не будет, поскольку вы пребываете с ошибкой медитации и не распознаете ее как ошибку, наоборот, думаете, что это качество медитации. Так вы никогда не добьетесь продвижения. Про некоторые болезни вы думаете, что это хорошо, – это опасно, вы их никогда не будете лечить. Распознавать ошибки как ошибки очень важно. Так лама Цонкапа дает определение притупленности ума.

Развитие бдительности для распознавания ошибок медитации

Лама Цонкапа говорит, что недостаточно просто распознать блуждание и притупленность ума на основе этих определений. Мы говорим о втором положении: распознав ошибки – блуждание и притупленность ума, применить противоядие, развивая бдительность. Это очень важно. Вам не нужно как-то специально развивать сосредоточение. Вам нужно развивать внимательность, развивать бдительность, благодаря этому естественным образом ваше сосредоточение будет становиться все лучше и лучше. Во время медитации, чтобы распознавать возникновение блуждания или притупленности ума, очень важно развить бдительность, иначе вы никогда не сможете точно понять, чиста ваша концентрация или нет. Лама Цонкапа говорит, что это тоже грубое состояние, вам необходимо развить такую бдительность, чтобы еще до возникновения ошибки блуждания ума, когда блуждание вот-вот придет, вы могли распознать, что сейчас возникнет блуждание, еще до прихода притупленности понимать, что вот-вот наступит притупленность, заблаговременно распознавать это. Тогда вы профилактическим способом сможете предотвратить появление блуждания или притупленности ума, не выходя из состояния медитации, – это самое эффективное. Для того чтобы применять такие средства профилактики и не допускать появления в уме блуждания или притупленности, очень важна хорошая бдительность, иначе вы не сможете достичь высоких уровней сосредоточения.

Лама Цонкапа приводит цитату из текста Камалашилы «Средние стадии сосредоточения». Лама Цонкапа это не придумал, все это объясняется в коренных текстах. Камалашила говорит: «Если возникает притупленность или притупленность вот-вот возникнет, вам нужно это распознавать. Также когда появляется или вот-вот появится блуждание ума, вам нужно это распознавать». Далее лама Цонкапа говорит, что, до тех пор, пока вы не разовьете бдительность, которая будет видеть возникновение или то, что вот-вот появятся блуждание и притупленность, сколько бы вы ни говорили, что можете пребывать такой-то период времени в сосредоточении, без ошибок медитации, это лишь предположение, это не будет соответствовать реальности. Если у вас есть острая бдительность, которая способна замечать возникновение блуждания или притупленности или еще до их прихода может понять, что они вот-вот возникнут, то вы можете сказать, что какое-то время пребывали в чистом сосредоточении. Тогда если вы скажете: «Я час сохранял очень чистую концентрацию, без блуждания и притупленности ума», это действительно будет правдой. Иначе это просто предположение. Если раньше вы говорили мне, что можете какое-то время пребывать в чистой концентрации, то, получив такое учение, вы подумаете: «Наверное, это было только

предположение, это не была чистая концентрация, у меня нет такой бдительности». Совершенно очевидно, что вы это просто предполагали. После появления бдительности у вас появляется микроскоп, с помощью которого вы можете очень четко видеть, что происходит, и можете точно понять, есть в крови вирус или нет.

До этого бдительность могла вас особо не интересовать, а теперь вы понимаете, что бдительность очень важна. Для вас бдительность стала чем-то наподобие айфона-10. Вы послушали и теперь говорите: «Меня очень интересует айфон-10, теперь я хочу узнать, где же я могу купить айфон-10». Лама Цонкапа провел рекламу бдительности, теперь вы думаете: «Где же мне раздобыть бдительность, я очень хочу развить ее», и это очень полезно. Сколько я уже нахожусь в России, люди ни разу не задавали мне вопроса: «Геше Ла, как надо развивать бдительность?» Все спрашивают, как нужно медитировать, про ясный свет, говорят очень много ерунды. Две самые важные вещи – как развивать бдительность и как развивать внимательность. Когда у вас появляются эти два качества, шаматха уже почти в ваших руках. Эти два качества: внимательность и бдительность – подобны пчелиной матке. Когда она у вас есть, все остальные пчелы сами слетятся к вам домой, мед появится сам собой. Три характеристики внимательности я раньше объяснял. Также рассказывал, как развить внимательность, мы это закончили. Если вы забыли, это ваша ошибка.

Послушайте эти лекции снова, сегодня все эти записи существуют, они размещены в нашей библиотеке. Я сказал, чтобы все эти наставления, записи лекций размещали в нашей библиотеке не для широкой публики, а только для тех учеников, которые искренне хотят развивать свой ум, не ради рекламы. Меня не особо интересует и размещение информации на канале YouTube, я говорю, что слишком много информации там размещать не нужно. Я сказал, чтобы записи лекций хранились в библиотеке: если у учеников появится ощущение, что им не хватает каких-то знаний, чтобы они могли найти их там или возобновить. Я не могу каждый раз повторять эти наставления, записи лекций есть в библиотеке, вы можете их найти на сайте <http://lib.geshe.ru/>. Вы можете их послушать, прийти на лекцию, и тогда текущие наставления станут для вас более эффективными.

Далее лама Цонкапа объясняет, как развивать бдительность. Лама Цонкапа говорит, что бдительность подобна внимательности, которая является одной из самых главных причин развития однонаправленного сосредоточения. Эти две причины совершенно необходимы для однонаправленной концентрации, но чтобы развить их, вам нужно знать каковы их причины. Причины причин. Так вы станете профессиональным практиком медитации. Лама Цонкапа говорит, что вы на собственном опыте увидите, что существует большая разница между тем, как вы пребываете на объекте медитации, когда у вас нет внимательности и когда у вас есть внимательность. Когда вы пребываете на объекте медитации без внимательности, возникает очень большой период времени между потерей внимательности и возобновлением внимательности к объекту медитации. Без внимательности есть очень большой перерыв между потерей объекта медитации и возвращением ума на объект медитации. Это означает, что вы много времени тратите впустую, не медитируя. Но как только появляется внимательность, сразу же перерыв между потерей объекта медитации и новой установкой ума на объекте медитации становится очень коротким. Если вы медитируете снова и снова, ваш ум становится все сильнее и сильнее, и вы научитесь, едва потеряв объект медитации, сразу же присоединять новый период внимательности. Поскольку вы привязываете новый отрезок веревки внимательности, в целом эта веревка становится длиннее. Это означает, что ваш период сосредоточения становится длиннее. Так, благодаря внимательности, вы достигаете третьей стадии шаматхи.

Вы можете задуматься: «Если я таким образом могу достичь внимательности, зачем мне нужна бдительность?» Сосредоточение, внимательность подобны веревке, вы можете пребывать определенный период на объекте медитации, но также очень важно, чиста ваша

концентрация или нет. Чистая веревка или нечистая веревка. Чтобы понять, что ваша веревка внимательности и ваше сосредоточение чистые, очень важна бдительность. Иначе у вас может быть внимательность, может быть сосредоточение, но поскольку оно нечистое, вы не будете развиваться, продвигаться, – так объясняет лама Цонкапа. В этом случае, как бы долго вы ни медитировали, вы не разовьете шаматху, поскольку у вас нет чистой концентрации. Одного лишь сосредоточения недостаточно, ваша концентрация должна быть чистой. Для этого необходима острая бдительность, которая бы следила за тем, чиста ваша концентрация или нет, есть тонкие блуждания и притупленность ума или нет, а также чтобы она следила за появлением грубых блуждания и притупленности ума. Кроме того, лама Цонкапа говорит, что вам необходимо развить бдительность до такого уровня, чтобы еще до возникновения ошибок медитации вы могли замечать, что они вот-вот появятся, благодаря такой бдительности вы разовьете очень чистую концентрацию. Такая бдительность возникает из-за внимательности. Внимательность является причиной бдительности. Внимательность сравнивается с солнцем, от солнца исходят лучи, и солнечный луч подобен бдительности. Когда вы развиваете сильную внимательность, небольшая часть внимательности следит за вашим умом – появляются ошибки медитации или нет, так возникает бдительность. Поэтому говорится, что бдительность – это результат внимательности. Развивать бдительность нужно точно так же, как внимательность, поскольку определенная небольшая часть внимательности далее начинает следить за умом.

Что делать после распознавания наличия блуждания или притупленности с помощью внимательности и бдительности

Далее говорится, что вам необходимо делать после распознавания наличия блуждания или притупленности с помощью внимательности и бдительности. Автор объясняет два положения. Первое – важно знать причины притупленности и блуждания ума. Понимая причины блуждания и притупленности ума, мы с самого начала устраним эти причины, и эти ошибки в нашей медитации не возникнут. Если нет причины, невозможен результат. Очень важно знать, какова причина блуждания ума, какова причина притупленности ума, и еще до медитации применять противоядия, устраняя эти причины. В таком случае во время медитации эти ошибки практически не будут возникать. Даже если они будут возникать, у вас будет для них противоядие. Но применять противоядия, когда ошибки уже возникли, немного поздно, нужно предотвращать их с помощью профилактики. Это очень профессиональный способ развития концентрации. Не так, как некоторые учителя приезжают в Москву, рассказывают, что нужно смотреть на ум как на объект медитации, нужно расслабиться, прошлое ушло, будущее еще не пришло, настоящее время – сейчас. В этом нет ничего особенного. Маленькие дети, не знающие философию, знают, что прошлое – это то, что уже ушло, а будущее – это то, что еще не пришло, а сейчас – это настоящее время. Это знают маленькие дети, не знающие философию, вы же думаете: «Как интересно!» Что в этом интересного? Это знают маленькие дети, в этом нет философии. Что такое прошлое? Это то, что уже закончилось, ушло. Что такое будущее? То, что еще не наступило. Что такое настоящее? Каждый текущий миг, это настоящее. Когда мне было восемь лет, я знал эти вещи. Философии я не изучал, но об этом я знал. Вы тоже это знаете, это знают и маленькие дети, для этого не нужна философия. Вы думаете, что это особая философия, потом сидите в «настоящем». Это пустая трата времени.

Сейчас я объясняю вам философию, методы профилактической борьбы с блужданием и притупленностью ума. Когда мне было восемь лет, я об этом ничего не знал, и в восемнадцать лет мне все это было еще не известно. Даже сейчас, если бы не посмотрел специально, я бы об этом не знал. Я узнал об этом, поскольку начал с интересом изучать эту тему. Это очень важно, это называется «философией». Не теряйтесь в какой-либо абстрактной буддийской

философии. В некоторых случаях в абстрактной буддийской философии говорят о какой-то сумасшедшей мудрости, и я могу сказать, что именно это и уничтожит буддизм. Что в будущем уничтожит буддизм? Не какие-то внешние враги, а когда в рамках самого буддизма начнут говорить о чем-то странном, о какой-либо сумасшедшей мудрости, – это уничтожит буддизм. Большинство людей начнет думать, что это какие-то очень особенные знания, вот тогда буддизм практически исчезнет. Кхедруб Ринпоче говорил: «К учению ламы Цонкапы не добавляйте ни единого слова. Также не исключайте ни одного слова, потому что вы его не понимаете. Так вы помогаете возрождению буддизма». Кхедруб Ринпоче говорил: «Для тех людей, которые не знают Дхармы, не давать учение – лучший вклад в сохранение Дхармы». Это очень интересная точка зрения, Кхедруб Ринпоче говорил об этом из сострадания, а не ради того, чтобы проводить границы между школами Гелуг, Кагью, Ньингма и так далее. Кхедруб Ринпоче говорил это, чтобы сохранить чистое учение Будды. Кхедруб Ринпоче говорил, что нет гелугпинского, ньингмапинского, кагьюпинского учения, все – учение Будды. Должен быть чистый источник. Чистое учение Будды – это самое главное.

Причины блуждания и притупленности ума

Тем, кто хочет развивать внимательность, бдительность и сосредоточение, очень важно знать причины блуждания и притупленности ума. Если вы устраните эти причины, то, даже если вы не медитируете сейчас, день за днем ваш ум будет становиться спокойным, в нем не будет много глупых мыслей, вы будете счастливы. Это очень хорошее преимущество. Иногда вы всю ночь что-то думаете, думаете, не можете спать, потом звоните по телефону и не даёте спать кому-то другому. У вас очень много причин блуждания и притупленности ума. Если таких причин очень много, то вы не можете нормально заснуть ночью. Не можете спать ночью, утром не можете встать, в рабочее время спите. Здесь главная причина в том, что вы не знаете, каковы причины блуждания и притупленности ума, не знаете, как устранить и свести к минимуму эти ошибки. Я сделал эти причины меньше, в моем уме нет много мыслей, если мне кто-то что-то рассказывает, это попадает мне в одно ухо, а из другого вылетает. У меня не возникает любопытства: «Почему так?», мне не интересно. Самое главное – здоровье ума. Здоровье тела и здоровье ума в моих руках, никто в этом мне не может помешать, я никого не боюсь. Все в моих руках, поэтому я спокоен. Умру – ничего страшного, я продолжу развивать здоровый ум, буду продолжать жизнь за жизнью. Поэтому, даже если буду умирать, умру спокойно. Это счастье. Нет большего счастья, чем здоровый ум.

Первое, что рассматривает лама Цонкапа, – общие причины блуждания и притупленности ума. Затем причины блуждания и причины притупленности рассматриваются по отдельности. Теперь это предназначено для вашей практики.

Общие причины блуждания и притупленности ума

Первое – вы не охраняете свои органы чувств. Вы смотрите на все подряд, все подряд слушаете, все хотите понюхать, хотите потрогать все гладкое. Ваш язык привлекает вся приятная еда, вы все хотите съесть. Вы не должны так поступать, вам нужно контролировать органы чувств. Вам нужно понимать, что счастье, возникающее на основе пяти видов чувственных объектов, подобно соленой воде. Оно никогда не утоляет жажду. Пять объектов чувственного сознания необходимы вам для выживания, а не в качестве объектов счастья. Поэтому, подобно трем обезьянам Махатмы Ганди, своими глазами вы не должны смотреть на все вокруг. Когда полезно, открывайте глаза и уши, когда не полезно, сразу закрывайте. Во время учения держите глаза и уши открытыми, потом большее время держите их закрытыми. Отсутствие контроля над объектами пяти видов чувственного сознания – это причина возникновения блуждания и притупленности ума. Что вам нужно делать? С этого момента

контролируйте свои пять органов чувств. Своими глазами смотрите на то, что полезно, в противном случае это не ваше дело. Что делает сосед или какой-то человек – это не ваше дело. Смотрите больше внутрь глазами мудрости. Своими ушами слушайте то, что полезно, всякую чепуху не слушайте. Ртом произносите то, что полезно, не говорите о всякой бессмыслице. Первое касается пяти органов чувств.

Вторая причина блуждания и притупленности ума – необузданное неконтролируемое питание, переедание. Когда что-то вкусно, вы едите так, как будто это ваш последний день в жизни, вы съедаете очень много. Не надо так есть. В тибетской медицине говорится, что желудок делится на четыре части, две из которых должна занимать пища, одну – вода, а четвертая часть должна оставаться пустой. Так должно быть не один день, а каждый день. С другой стороны, если вы говорите: «Еда невкусная, не хочу ничего есть», это тоже неправильно, потому что, нравится вам еда или нет, но две части вашего желудка должны быть заполнены. Это дисциплина, нравится или нет, поешьте, заполните две части для выживания. Не больше двух частей, это экономично. Во время кризиса меньше ешьте, пейте больше воды, это очень полезно. Вам нужно знать, как придерживаться умеренного питания. Это самодисциплина. Самодисциплина очень важна, тогда естественным образом блуждания и притупленности в вашем уме будет меньше, и вам будет намного легче развить шаматху.

Третья причина – не спать в начале ночи и не просыпаться в начале утра. Поздно ложиться спать и поздно вставать – это очень большая ошибка. Если вы хотите развить шаматху, вам нужно тренироваться, чтобы ваш распорядок дня был как у Его Святейшества Далай-ламы. Засыпать нужно в девять часов вечера, а просыпаться в четыре утра, если не можете в четыре, то в пять часов. Это вопрос тренировки. Во время развития шаматхи вы совершенно точно сможете придерживаться такого графика, сможете засыпать в 21-00 или в 21-30. Если вы медитируете рано утром, то сможете развить очень хорошее сосредоточение. Наша биологическая система и наш ум очень тесно взаимосвязаны. Кроме того, биология нашего тела тесно связана с восходом и закатом солнца. Если вы медитируете по утрам до восхода солнца, это очень благоприятное условие для развития однонаправленной концентрации. Когда восходит солнце, пыль постепенно поднимается, так же и в нашем теле начинают происходить внутренние перемены, и блужданию и притупленности намного легче появиться. Такие объяснения давал мой Духовный Наставник, и я думал: «Как такое может быть, ведь с точки зрения часовых поясов все относительно». Например, в Америке сейчас очень рано, когда вы встаете, в Европе еще очень рано, мы можем сказать, что встали рано. Это относится не столько ко времени, больше важны восход и закат солнца. Поэтому если вы здесь, в Москве, медитируете до восхода солнца, вы не можете сравнивать это с другим часовым поясом, не можете себя обмануть. Если вы проснетесь в девять часов утра, сядете медитировать и скажете: «В Европе сейчас еще раннее утро», это самообман.

Четвертая причина блуждания и притупленности ума – вести жизнь, не имея бдительности. Это когда вы совершенно не следите за телом, речью и умом и позволяете им делать все, что им захочется. Из-за этого также возникают блуждание и притупленность ума. Когда вы чем-то занимаетесь в повседневной жизни, вам нужно осознавать, что вы делаете, правильное это действие или нет. Когда вы о чем-то говорите, также проверяйте свою речь, что именно вы произносите – что-то полезное или что-то вредное. Даже если вы разговариваете с одним человеком, вам нужно чувствовать, что вы говорите с сотней людей, тогда вы будете очень осторожно выбирать слова. Когда вы говорите с одним человеком, нужно думать, что разговариваете с целой сотней людей, тогда вы будете очень осторожны и не произнесете слов, которые могут кому-то причинить вред. Поэтому мудрый человек, если говорит с одним собеседником, даже если, вдруг, при этом его слышит сотня человек, не произнесет ни одного плохого слова, потому что он думает, что его слушает сотня человек. Когда немудрый человек разговаривает, он думает, что больше никого нет, только мы двое, и говорит все, что угодно, а тот слушает и думает: «Какой интересный человек, очень негативный». Даже если он

говорит с сотней, думает, что говорит с одним, поэтому обижает многих людей. Вам нужно помнить, что даже если вы разговариваете с одним человеком, нужно думать, что говорите с сотней людей. Это сто разных людей с различным менталитетом, с различными верованиями. Тогда вы никогда не скажете: «Мы, буддисты, – самые лучшие, все другие – плохие». Тогда вы просто будете объяснять механизм, как стать добрым человеком, и в любой религии с этим согласятся. Почему Его Святейшество любят христиане, любят мусульмане, любят евреи – потому что он никогда не говорит, что какая-то религия хорошая. Он объясняет механизм, как стать добрым человеком. Все религии любят добрых. Он говорит: «У христиан есть такие-то хорошие качества, нам, буддистам, нужно у них учиться этому. У мусульман есть такие-то хорошие качества, нам нужно им научиться», – кому же не понравятся такие слова! Это очень важно, и этого можно добиться с помощью бдительности.

В повседневной жизни живите с бдительностью, не позволяйте своему уму думать все подряд. Во время медитации у вас будет очень хорошая бдительность, если и в повседневной жизни ваша бдительность очень мощная, все время следит за действиями тела, речи и ума. Вращивайте бдительность, и во время медитации у вас появится очень мощный инструмент, вы создадите его в повседневной жизни. Таковы четыре общие причины блуждания и притупленности ума. Специфические причины блуждания и притупленности ума я объясню вам позже, когда вернусь из поездки.

Вам нужно помнить четыре общие причины блуждания и притупленности. Первая – отсутствие контроля над органами чувств. Из-за этого возникают блуждание и притупленность ума. Вторая причина – необузданное, бесконтрольное питание, когда вы переедаете. Когда вы едите, вкусная еда или нет, всегда заполняйте только две части желудка. Это очень важно. Третья причина – сон в неподходящее время. Вам нужно засыпать в начале ночи и просыпаться в начале утра. Четвертое – отсутствие контроля, отсутствие бдительности в повседневной жизни. Всегда развивайте бдительность. Чем сильнее ваша внимательность, тем сильнее будет бдительность. Если ваша внимательность слабая, то вы все забываете, и бдительность также исчезает. С хорошей внимательностью у вас появляется бдительность, и вы следите за телом, речью и умом. Это не только позволяет укрепить вашей бдительности, но также позволяет не совершать негативной кармы, совершать больше позитивной кармы и уменьшить причины блуждания и притупленности ума. Благодаря тому, что блуждания и притупленности в вашем уме станет меньше, вы сможете очень спокойно, умиротворенно засыпать. Это практично, реалистично, вы сможете увидеть эти результаты на собственном опыте. Теперь нужно заниматься практикой.

Это ваша практика в качестве домашней работы. Ваше тело станет очень красивым. Меньше ешьте, будете более красивы, сэкономите. Это и антикризисное средство. Женщины говорят о диете, несколько дней ничего не едят, затем едят слишком много – это очень опасно, неправильно. Это очень опасно, потому что вы хотите получить быстрый результат. Три дня ничего не едите, потом без разбору едите очень много. Так вы сами себя убиваете. Нравится вам это или нет, но две порции желудка нужно заполнять. Когда ваши дети не едят, вы говорите им «ешь, ешь», потому что вы знаете, что обязательно, нравится или нет, нужно немного поесть. Когда еда невкусная, скажите себе, как маленькому ребенку: «Надо есть», а когда вкусно, скажите себе: «Стоп!»