

Как обычно, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности учение о развитии однонаправленного сосредоточения, шаматхи, очень важно породить правильную мотивацию. Когда вы приступаете к развитию однонаправленного сосредоточения, тем самым вы совершаете первый шаг к обретению контроля над умом. Контроль над нашим умом – самое важное в нашей жизни, а мы не рассматриваем это всерьез. Вместо контроля над своим умом мы стараемся контролировать других, из-за этого в нашем мире возникает множество конфликтов. Даже на уровне семьи, если муж и жена стараются контролировать друг друга, гармонии не будет. Также на уровне маленькой деревни, когда все люди стараются контролировать друг друга, гармонии не будет. Также и на уровне государства, на международном уровне, все конфликты возникают из-за желания контролировать других. Поэтому если мы хотим мира на Земле, одного разоружения недостаточно. Недостаточно лишь подписания соглашений об установлении мира на планете. Каков самый главный шаг? Человеку, говорящему о мире на Земле, в первую очередь, необходимо обрести контроль над самим собой.

Если человек начнет определенным образом себя контролировать и достигнет какого-то уровня сосредоточения, у него уже появится некоторая власть над умом. Попытки обрести контроль над умом посредством здорового образа мышления называются «медитацией». Цель медитации – контроль над умом, укрощение ума. Когда вы занимаетесь бизнесом, ваша цель – это прибыль. Если прибыли нет, какой тогда смысл в этом бизнесе? Цель медитации – это укрощение ума, контроль над умом. Если вы не обретаєте небольшого контроля над умом, не укрощаете свой ум, какой тогда смысл в такой медитации? Медитация – не какое-то приключение, не контакты с другими вселенными. Это целая система, цель которой – контролировать свой ум, укрощать свой ум, развивать однонаправленную концентрацию. Получайте учение с мотивацией контролировать свой ум, с мотивацией укротить свой ум.

После получения учения каждый день медитируйте, старайтесь обрести определенный контроль над умом, старайтесь привести ум к тому, чтобы он слушался ваших команд. Старайтесь развивать все хорошие качества, развивайте все хорошие аспекты со всех сторон, тогда однажды вы достигнете реализаций. Создавая лишь какую-либо одну причину, вы не сможете достичь безупречного результата. Например, вы знаете, что для обладания хорошей фигурой недостаточно какого-то одного упражнения, необходим полный комплекс упражнений. Если вы будете качать только одну руку, потом она станет большой, вторая останется худой, это будет некрасиво. Поэтому, если кто-то говорит, что делает физические упражнения только для руки, кто-то – только для ноги, кто-то – только для спины, если вы будете так заниматься, то будете очень некрасивыми. Некоторые буддисты тоже называют себя «практиками чод», «практиками махамудры», «Дзогчена», «шести йог Наропы», «тантры Ямантаки», «практиками только Ламрима» – это неправильно. Надо заниматься по полной системе. Не теряйтесь в какой-то одной практике, вам необходим полный комплекс практик, тогда ваш ум станет красивым. Так же, если вы выполняете полный комплекс физических упражнений, ваше тело станет красивым. В комментарии к «Трем основам пути» ламы Цонкапы говорится, что недостаточно развивать ум с помощью какой-либо одной практики, в одном аспекте, вам нужно практиковать все аспекты полностью и в правильной последовательности, тогда вы получите хороший результат. Это относится и к тренировке тела, если вы спросите опытного тренера, он тоже скажет, что для тренировки тела недостаточно какого-то одного упражнения, необходим полный комплекс упражнений и выполнение его в правильном порядке. Вам нужно понимать, что общие механизмы очень похожи.

Теперь, учение по развитию однонаправленного сосредоточения, основанное на Среднем Ламримае. Мы достигли этапа, на котором рассматривается пребывание в однонаправленном сосредоточении на объекте таким образом, что вы сливаетесь с объектом воедино, как вода с

водой, без всякой дуалистичности. Вы погружаетесь в объект медитации, так вы достигаете шаматхи, охваченные безмятежностью тела и ума. Лама Цонкапа далее говорит, что погружение в объект медитации, где вы пребываете с объектом медитации недвойственно, подобно тому, как вода растворяется в воде, чтобы этого достичь, необходимо знать пять ошибок медитации. Это состояние возникает на основе понимания пяти ошибок медитации и восьми противоядий от них. Посредством применения восьми противоядий от пяти ошибок медитации вы достигаете уровня погружения в объект медитации недвойственным образом, подобному растворению воды в воде. Так вы обретае очень мощный контроль над умом. Грубые омрачения в вашем уме уже почти не возникают. Тонкие омрачения, даже если возникают, подобны надписи на воде, они исчезают в следующий миг. Поэтому когда вы достигаете шаматхи, вы становитесь почти святым человеком. Если вы знаете, как профессионально практиковать, вы сможете достичь шаматхи за шесть месяцев.

Лама Цонкапа говорил: «Буддийская практика – это не практика количества, это практика качества». Кому-то требуются зоны для достижения реализаций, но если вы знаете, как практиковать качественно, вы сможете достичь этого же результата за короткое время. Такие профессионализм и искусность возникают благодаря Духовному Наставнику, поэтому корень всех реализаций – преданность Духовному Наставнику. Без Духовного Наставника для открытия даже какой-то одной теории вам потребуется множество лет. Если вы развиваете шаматху без сильной преданности Духовному Наставнику, вы не сможете развить шаматху. Преданность Гуру очень важна для тех, кто хочет развить шаматху. Я говорю об этом узкому кругу своих учеников, на широкую публику я обычно этого не говорю, поскольку люди поймут мои слова неправильно. Они подумают, что я так говорю потому, что хочу вами воспользоваться. Есть некоторые ложные духовные учителя, которые произносят подобные слова и действительно начинают пользоваться людьми, есть такая опасность. Такое тоже есть. Всегда говорят «преданность Учителю, преданность Учителю», ради своей выгоды.

Лама Цонкапа говорил: «Если Духовный Наставник говорит вам сделать что-то, не соответствующее Дхарме, не выполняйте этого. Что бы он ни посоветовал согласно Дхарме, это выполняйте искренне». Если вы это знаете, то даже если вы встретите ложного духовного наставника, это для вас не опасно, поскольку если он прикажет что-то, не соответствующее Дхарме, вы просто не будете это выполнять. Если я скажу, что наш Центр – самый лучший, другие Центры плохие, а вы говорите всем людям, что другие Центры очень плохие, то это не соответствует Дхарме. Поэтому даже если я попрошу вас поступать так, не делайте этого. Но лама Цонкапа говорит не терять преданности Духовному Наставнику по подобным причинам. Сохраняйте преданность Учителю, но не выполняйте того, что не соответствует Дхарме. Я очень уважаю мою маму, но иногда она советовала мне что-то неправильное, и я этого не делал. Я не возмущался: «Как она может такое говорить, это неправильно». Я сохранял уважение к матери, говорил ей: «Да, да, да, я так и сделаю», но не выполнял этого, делал, как я хочу.

#### Пять ошибок медитации и восемь противоядия

В первую очередь лама Цонкапа говорит, почему нам необходимо устранить пять ошибок медитации. Первая – это лень. Лама Цонкапа говорит, почему нам необходимо устранить лень. Из-за лени мы никогда не приступим к развитию однонаправленного сосредоточения. Даже если мы разовьем какое-то сосредоточение, из-за лени не будем продолжать практику. Даже если мы продолжим практиковать, то не достигнем безупречного результата и бросим это занятие. Например, человек пытается добыть в шахте золото, копает, копает, и вот он уже почти добрался до самородка, но махнул рукой, сказал: «Это безнадежно», повернулся и ушел. Даже если вы все время подталкиваете себя, подталкиваете, продолжаете практику, из-за лени все равно в какой-то момент ее бросите и не сможете достичь результата. Лень в

начале не дает вам приступить к медитации, в середине не дает продолжить вашу практику, в конце не позволяет достичь результата. Как говорит лама Цонкапа, по этим причинам нам нужно бороться со своей ленью. Лама Цонкапа здесь не объясняет трех видов лени, поскольку это уже рассматривалось в Большом Ламрime.

Вторая ошибка. Почему нам необходимо устранить вторую ошибку – забывание объекта медитации? Лама Цонкапа говорит, что если мы не избавимся от второй ошибки, от забывания объекта медитации, наш ум никогда не обретет способность пребывать на объекте медитации. Главное препятствие для пребывания ума на объекте медитации – забывание объекта медитации, поэтому вам необходимо его устранить. Третья ошибка – блуждание и притупленность ума. Причины, по которым нам необходимо избавиться от блуждания и притупленности, состоят в том, что даже если мы пребываем на объекте медитации, это главные препятствия, даже если вы пребываете на объекте медитации, устранив забывание объекта медитации. Здесь очень интересный момент – причина, по которой мы не можем пребывать на объекте медитации. В первую очередь, мы не можем пребывать на объекте медитации из-за забывания объекта. Ранее из-за лени мы даже не пытаемся этого сделать, отсутствие попыток – тоже одна из ошибок. Есть много причин, из-за которых наш ум не может сосредоточиться. В начале из-за лени вы не пытаетесь, не стараетесь, говорите: «Это сложно, медитация – это трудно, я не могу», это одна из самых главных стратегических ошибок. Даже если у вас есть энтузиазм, вторая ошибка – забывание объекта медитации. Если вы устраните забывание объекта медитации, вы разовьете внимание, но вы все равно не сможете усидеть, вот в чем причина.

Здесь возникает третья ошибка – блуждание или притупленность ума. Устранив забывание объекта медитации, с помощью внимательности вы сможете пребывать на объекте медитации какое-то время, хотя и не слишком долго. Но это тоже прогресс. Почему вы не можете пребывать на объекте слишком долго? Из-за блуждания или притупленности ума, они отвлекают вас от объекта, и вы не остаетесь на нем длительное время. Очень важно устранить и блуждание и притупленность ума, – это очень важное условие для развития однонаправленной концентрации. Эти два фактора являются главной ошибкой медитации. Лама Цонкапа говорит, что в некоторых других текстах блуждание и притупленность ума рассматривают по отдельности, поэтому говорится о шести ошибках медитации. В одних текстах говорится о шести ошибках медитации, в других речь идет о пяти ошибках медитации. Блуждание и притупленность – самая главная ошибка медитации, поэтому иногда они рассматриваются по отдельности, так получается шесть ошибок. Благодаря устранению этих ошибок – блуждания и притупленности ума – вы уже практически не отклоняетесь от объекта медитации. Тогда почему вы не развиваете шаматху? Какую роль играют другие ошибки медитации?

Четвертая ошибка медитации – неприменение противоядия, когда это необходимо. Даже если благодаря бдительности вы поняли, что возникла ошибка медитации, но в этот момент не применяете противоядие, это ошибка медитации. Специально применяйте противоядия от блуждания и притупленности ума, и вы сможете долго пребывать на объекте.

Пятая ошибка – применение противоядия, когда это не требуется. Когда вы достигли высоких уровней сосредоточения, где вас уже не возникает ошибок медитации, если вы продолжаете применять противоядия, то сможете пребывать на объекте медитации, но из-за применения противоядий не сможете приступить к медитации спонтанно. Медитация не будет спонтанной. На этом этапе очень важно приступить к медитации спонтанно. Применять противоядия на этапе, когда уже нет никаких ошибок медитации – ошибка. Здесь вам необходимо полностью расслабиться, достичь погружения с равностностью. Тогда вы сможете достичь спонтанной медитации, сможете погрузиться в медитацию. Благодаря этому

ваши тело и ум смогут достичь безмятежности, и вы обретете шаматху посредством равностной медитации.

Лама Цонкапа говорит, что из восьми противоядий, четыре противоядия – от лени. Поскольку лень устранить непросто, для нее есть четыре противоядия. Первое – вера. Не вера в существование бога-творца – это вообще неправильная вера. Если у вас есть вера в то, что бог вам поможет, – это правильный взгляд, бог может нам помочь, но это не имеет никакого отношения к той вере, которая связана с развитием шаматхи. Существует множество разных видов веры. Например, вера в свой потенциал – это тоже вера. Вера в своих друзей, вера в свою работу – она может быть не очень надежна, но это тоже вера. Вера в своего мужа или вера в свою жену, вера в то, что когда вы будете старыми, ваши дети будут вам помогать, – эта вера иногда неправильная. Дети вырастут и говорят родителям «до свидания», потом вы думаете: «О, почему же я полностью на них положился!» Есть очень много разных видов веры. Есть здоровая вера, полезная для развития шаматхи. Что это такое? Это вера в достоинства шаматхи. Это очень здоровый вид веры, он будет подталкивать вас к развитию шаматхи, это нечто наподобие рекламы шаматхи. Например, по телевизору все время рассказывают о том, что новые технологии очень хорошие, у них есть такие-то и такие-то качества. У вас появляется желание: «Как было бы хорошо заполучить такие объекты». Вы думаете: «Сейчас я хорошо поработаю, чтобы купить такую технологическую разработку».

Шаматха подобна невидимой ментальной технологии. Это правда, это невероятная технология. Как только вы ее обретете, все остальные технологии покажутся вам просто детскими. Если я буду давать вам подобные объяснения, то вы скажете: «Компьютеры фирмы Apple меня не интересуют, телефоны фирмы Apple тоже не интересуют, все, чего я хотел бы достичь, – это шаматха. Стоит мне этого достичь, мне не нужно будет менять эту технологию год за годом, она будет оставаться со мной жизнь за жизнью». Каждый год ваш телефон устаревает, вы покупаете новый, вы думаете, кому продать старый. Новый телефон быстро ломается, иногда он перестает работать через месяц. Если вы думаете подобным образом, рассматриваете достоинства развития шаматхи, то у вас появится сильная вера, вы подумаете: «Я хочу обрести такое качество, как шаматха», это вдохновит вас к ее развитию. Вера в мирские технологии у вас пошатнется, станет меньше, вы скажете: «Теперь мне это уже не очень интересно, это очень ненадежно, в любое время техника может сломаться, батарейка быстро разряжается». Развив шаматху, вы не будете зависеть от батарейки. Она всегда с вами, ее невозможно украсть, невозможно сломать. Тогда что есть больше, чем это?

Второй вид веры – это вера в самих себя, в то, что вы способны развить шаматху, это также очень важно. Это одно из главных противоядий от лени неполноценности, самоуничижения.

Всего есть три вида лени. Вид лени, при котором вы думаете: «Я не способен развить шаматху», – худший вид лени. Такой человек ни на что не способен в жизни, поскольку он думает: «Я не могу сделать ни того, ни этого», это комплекс неполноценности. Вам нужно заменить его на уверенность, на мысль: «Нет ничего такого, на что я был бы не способен», но не на высокомерие. Что такое высокомерие? Высокомерие – мысль, что на это способен только я, а другие этого не могут, это глупо. Вы смотрите сверху вниз на других: «Они не могут, только я могу, я особый человек» – это глупый ум. Необходима уверенность: «Я могу развить шаматху, и все другие способны развить шаматху, в этом смысле мы все одинаковы». Как говорил Шантидева, даже маленькое насекомое, хотя оно и очень маленькое, если встретится с правильными условиями, может стать буддой, потому что обладает всем необходимым потенциалом стать буддой. Поэтому не нужно смотреть свысока даже на маленьких насекомых. Смотреть на человека свысока – это очень неправильно, даже у маленьких насекомых есть природа будды, они тоже могут стать буддой в будущем. Поэтому не смотрите свысока даже на маленьких таракана или комара, у них тоже есть природа будды. Вам необходимо думать: «Я способен развить шаматху, точно так же, как все другие живые

существа, какими маленькими они бы ни были. Любое существо, обладающее сознанием, способно на развитие шаматхи». Это уважение к себе и уважение к другим живым существам. Это относится не только к шаматхе, все существа также способны достичь состояния будды. Это называется «уважением к себе» и «уважением ко всем живым существам». Я стараюсь так думать и хочу, чтобы вы тоже думали подобным образом. Тогда в вашем уме появится сильная уверенность в себе, но при этом не будет ни единой капли высокомерия. Если вы станете скромными, есть опасность, что вы полностью падете духом. Необходимо, с одной стороны, быть скромным, с другой стороны, иметь уверенность в собственных силах. Баланс между этими двумя качествами – это очень трудно.

Второе противоядие – это вдохновение. Благодаря вере возникает вдохновение к развитию шаматхи. Вслед за вдохновением появляется энтузиазм. Когда у вас есть энтузиазм, вы не чувствуете никакой боли, никаких неудобств, потому что получаете удовольствие от медитации. Когда вы получаете удовольствие, вам совершенно не трудно развивать шаматху, наоборот, для вас это большое удовольствие. Посмотрите на маленьких детей, играющих в футбол, они все время бегают, падают, иногда разбивают ноги, но даже не замечают боли, продолжают играть. Почему это происходит? Почему стоит им немного упасть дома, они сразу плачут, а когда, играя, ребенок падает и получает кровоточащую рану, он не плачет, продолжает радостно бегать дальше? Потому что дома нет энтузиазма, а при игре в футбол энтузиазм есть. Когда у вас есть энтузиазм, вы не замечаете хода времени, оно для вас течет быстро. Например, если вам интересно сидеть в интернете, вы можете просидеть там до двух или трех часов ночи и потом удивляться, как быстро прошло время, потому что у вас был энтузиазм. Если у вас нет энтузиазма, я говорю: «Сегодня вы не будете спать, вы должны работать до трех часов ночи», вы ответите, что не сможете, что умрете. Когда у вас есть энтузиазм, вы этого даже не заметите. Такова психология.

Если вы хотите что-то развивать в какой-то области, вам нужно думать о хороших качествах, о достоинствах этого развития, тогда вы разовьете энтузиазм. С энтузиазмом вы даже не заметите, как добьетесь прогресса. Лама Цонкапа говорил: «Слишком сильно себя заставляя – это крайность. Применяя искусный метод, вы добьетесь результата намного быстрее». Что здесь понимается под искусным методом? Искусность в развитии энтузиазма. Не принуждая себя, вы даже не заметите, как получилось, что вы медитировали так долго. Вам нужно будет заводить будильник, чтобы выходить из состояния медитации. Когда я медитировал, однажды достиг такой стадии, но сейчас она уже деградировала. Когда я садился в медитацию, мне нужно было заводить будильник, чтобы через два часа выйти из состояния медитации, иначе все мои сессии смешались бы вместе. Может быть, тогда четыре сессии превратились бы в одну или две сессии, полностью смешались бы друг с другом. Когда я завел будильник в первый раз, я не убавил громкость. Я погрузился в медитацию, достиг состояния погружения, и когда будильник зазвонил, мое сердце начало сильно колотиться. Я почувствовал, что это опасно и что в следующий раз нужно уменьшить его громкость. Когда вы достигаете определенного погружения, для вас очень опасны резкие звуки, поэтому мне было необходимо, чтобы будильник звонил так тихо, как только возможно. Это мой опыт, которого я достиг в медитации, которого нет у обычных людей, поэтому я рассказываю вам об этом. Это было давным-давно, сейчас он уже пропал.

Кхедруб Ринпоче говорит, что если вы что-то забыли, это уже не знания, и это правда. Это мое прошлое, это пропало, уже нет этой реализации. Не нужно говорить, что это есть, потому что это ушло, а раз ушло, значит, нет. Тем не менее, у меня был такой опыт, а как только вы к чему-то себя приучили, если вы что-то выучили, выучить это во второй раз сможете намного быстрее, так что, это не пустая трата времени. На своем опыте вы знаете, что многие вещи, которые вы знали, сейчас вы уже забыли. Но если сегодня вы еще раз перечитаете эти темы, то вы их быстро вспомните, потому что раньше это уже заучивали. Даже если вы что-то забываете, не думайте, что это полностью пустая трата времени, потому что когда вы будете

медитировать в следующий раз, намного быстрее достигнете результата, это будет подобно вспоминанию объекта.

Четвертое противоядие от лени называется безмятежность. С энтузиазмом ваше сосредоточение будет становиться все лучше и лучше. Когда вы обретете шаматху, вместе с ней вы достигнете физической и ментальной безмятежности, и это станет окончательным противоядием от лени. Когда вы медитируете, вы получаете удовольствие, когда ваше тело и ум наполнены безмятежностью, блаженством, вам уже невозможно будет почувствовать лень. Поэтому физическая и ментальная безмятежность – это окончательное противоядие от лени. Лама Цонкапа говорит, что как только вы обретете безмятежность, лень в вашей жизни уже никогда не возникнет. Вы будете полностью свободны от лени. Обретя шаматху, вы достигнете состояния будды очень быстро, потому что устранили лень, – главное препятствие в вашей медитации, вы сможете избавиться от омрачений и намного быстрее достигнете состояния будды.

Пятое противоядие – это противоядие от забывания объекта медитации. Для устранения забывания объекта медитации используется внимательность. В повседневной жизни также очень важно развивать внимательность. Как вы можете развивать внимательность в повседневной жизни? Когда вы просыпаетесь, проверьте свои тело, речь и ум. Ваш обет – не совершать негативных действий тела, речи и ума. Внимательно следите за своими телом, речью и умом. Не допускать вовлечения тела, речи и ума в совершение негативных действий – это внимательность. Практика нравственности очень важна для развития шаматхи. У кого хорошая внимательность, те соблюдают хорошую нравственность, без внимательности не будет хорошей нравственности. У тех, у кого хорошая внимательность, также хорошая и нравственность. У кого хорошая нравственность, у тех хорошая внимательность. Внимательность возникает благодаря самодисциплине. Вы пообещали, что в повседневной жизни не будете совершать негативной кармы: негативных действий тела, речи и ума, – поэтому внимательно следите за действиями тела, речи и ума, охраняйте их, – это очень хороший способ развития внимательности. Когда вы вот-вот убьете комара, остановите себя, скажите: «Это негативная карма». Если собираетесь сказать что-то плохое, тоже остановите себя, скажите: «Это негативная карма», – в этом ваша практика. Если возникает плохая мысль, скажите себе: «Нет, не думай подобным образом», остановитесь. Этого вы сможете достичь с помощью внимательности.

Геше Бен постоянно следил за своими телом, речью и умом. Раньше он был бандитом. Бывало так, что люди, даже просто услышав его имя, теряли сознание. Однажды произошел такой случай, тогда геше Бен еще не был геше, он был просто Беном, бандитом. Однажды в горах бандита Бена встретила женщина и спросила: «Кто Вы?» Он сказал: «Я Бен». Услышав это имя, женщина тут же потеряла сознание и умерла. Бен почувствовал большое сожаление и подумал: «Я не человек, я какой-то людоед. Люди, просто увидев меня или услышав мое имя, теряют сознание, умирают. Какой смысл в такой жизни?» Он сказал: «Все, с этого дня я принимаю решение оставить неправильный путь. Я могу умереть от голода, но больше никогда ничего не украду, никого не ограблю». Он оставил этот путь и устремился к духовным поискам, встретил мастера Кадампа. Он получил учение, практиковал очень искренне, стал очень известным человеком. Стоило ему услышать какое-то учение, в следующий же миг он его применял, поэтому очень быстро достиг реализаций.

Мы так не делаем, не занимаемся искренне. Вы слушаете учение, во время слушания открываете ящик Дхармы, все наставления складываете туда, убираете их и закрываете крышку на замок. Затем выходите на улицу, открываете другой, мирской ящик и используете все мирские концепции. Как же вы сможете добиться прогресса? У геше Бена был только один ящик. Когда он получал инструменты Дхармы, он выбрасывал из него мирские инструменты и вместо них клал инструменты Дхармы. Постепенно в коробке его ума остались только

инструменты Дхармы и никаких мирских инструментов. Он не был великим ученым, не учился длительное время, но получал учение сжатой форме, самую суть, и кроме того, он искренне практиковал.

Как-то в один дом пригласили мастеров Кадампа, чтобы прочитать молитву. Среди них был и геше Бен. После ритуала монахи остались, хозяин стал их угощать, начал разливать йогурт. Геше Бен очень любил йогурт. Поскольку он был новым учеником, он сел в самый последний ряд. С точки зрения возраста он был самым старшим, но с точки зрения Дхармы – самым младшим. Кто принял монашеские обеты раньше, тот старший ученик. Кто принял монашеские обеты позже, даже если он старший, он – молодой монах. Это буддийская традиция. Поэтому он сидел в самом последнем ряду. Геше Бен очень любил йогурт, видел, как хозяин разливает его, зачерпывая очень большими порциями. Он подумал: «Если он будет так раздавать йогурт, когда дело дойдет до меня, мне ничего не достанется». Это была не очень плохая мысль, но даже эту мысль он уловил. Это тоже некрасивая мысль. Он не подумал ничего плохого про других, но даже такую некрасивую мысль: «Мне не достанется йогурта», там было маленькое «я», эго, и он сразу же поймал себя на этой мысли. Когда очередь дошла до него, Бен перевернул свою чашу и сказал: «Я уже получил свой йогурт».

Вам нужно практиковать таким же образом. Следите за своим умом, если возникает даже немного неправильная мысль, сразу же себя останавливайте, говорите: «Я не должен так думать». Я поступаю так, я сам не изучал много философии, я не провел много времени в монастыре, не вел долгих дискуссий. Но когда я слушал сущностное учение, я искренне практиковал. Если в мою голову приходила даже немного неправильная мысль, я сразу говорил: «Так думать неправильно, тогда зачем ты стал духовным человеком, не надо так думать». Даже немного неправильная мысль появлялась, я сразу говорил: «Не думай так». Тогда невозможно, чтобы возникли грубые омрачения – зависть, гнев. Даже если приходила немного неправильная мысль, я сразу говорил: «Не думай так, как тебе не стыдно!» Это очень полезно. Поэтому для меня очень полезно учение о геше Бене, мне очень нравится геше Бен. Нужно заниматься буддизмом очень искренне или заниматься как геше Бен, тогда будет результат.

В противном случае, если вы практикуете с мирскими дхармами, какой в этом смысл? Это деградация. У буддизма нет каких-либо внешних врагов. Люди во имя Дхармы сами разрушат буддизм. Неправильные люди во имя Дхармы неправильно занимаются, занимаются неискренне, говорят одно, думают другое: такие люди разрушат буддизм, такие люди – враги. Прошу вас, лучше не становиться буддистами, чем становиться врагами буддизма. Или занимайтесь практикой искренне, или не занимайтесь буддизмом, зачем вам нужен буддизм? Когда я вижу, как в России, в Европе во имя буддизма, во имя религии люди испытывают фанатизм: наша группа – самая лучшая, наша школа – самая лучшая, они такие-сякие, другие такие-сякие, говорят неправильные вещи, вносят дисгармонию, я думаю: «Зачем этим людям нужен буддизм?» Вступите в партию Жириновского, он с радостью вас примет. Если вы занимаетесь искренне, оставайтесь моим учеником. Если вы неискренний, если вы хотите делить на своих и чужих, то вы оказались в неправильном месте, пожалуйста, присоединяйтесь к Жириновскому, потому что ему нужны такие люди, как вы. Это моя искренняя просьба к вам.

С этого момента, даже если возникает какая-то маленькая неправильная мысль, сразу же говорите себе: «Не думай таким образом». Если вы видите, что ваш друг или подруга красиво одеты и вам стало как-то неудобно от этого, сразу же скажите себе: «Не думай таким образом». Почему вам неприятно? Вы каждое утро читаете молитвы: «Пусть будет счастливо каждое существо, я дам им счастье», а когда они сами себя делают счастливыми, почему вам это не нравится? Это очень большой вопрос к вашему уму. У ваших негативных состояний ума нет ответа, они скажут: «Извините меня, я не буду так думать». Или вы сошли с ума?

Тогда зачем вы читали утром молитву: «Пусть все живые существа будут счастливы, я принесу им счастье». Когда вы видите, что живые существа самостоятельно еле-еле обрели немного счастья, одеты красиво, выглядят сегодня немного красиво, почему вы не можете этого вытерпеть? Вам нужно думать: «Как хорошо, пусть они будут так счастливы жизнь за жизнью! Пусть они никогда не страдают в сансаре», тогда ваш образ мыслей изменится, тогда вы понимаете учение лоджонг. Вы столько раз слушали учение лоджонг, но вы еще не занимались практикой. Практика лоджонга – это не сидение в формальной позе, вам нужно изменить образ мышления. Умение правильно думать – это называется «лоджонг».

Когда вы по-настоящему поймете учение Лоджонг, образ вашего мышления будет полностью отличаться от мышления обывателей. Я уже много раз давал в Москве учение по лоджонгу, это учит вас, как правильно мыслить. Добиться здорового образа мышления непросто, для этого вам необходима очень хорошая база учения. Если после получения учения вы не можете развить здоровый образ мышления, то вам должно быть стыдно. Вы получили учение, вы знаете его, но не можете жить в соответствии с ним, почему? Потому что у вас нет внимательности. Вы не обладаете здоровым образом мышления по двум главным причинам. Первое – вы не знаете, как его развить. В этом случае у вас есть хорошее оправдание. Если я спрошу, почему вы не можете развить правильный образ мышления, вы ответите: «Геше Ла, я не знаю, как надо правильно думать», – правильно, у вас неведение. Если вы слушали, слушали учение, вы знаете, но потом не можете правильно мыслить, потому что нет внимательности. Две причины: первая – отсутствие знаний, второе – отсутствие какой-либо внимательности.

После получения учения необходимо с внимательностью памятовать о нем, вспоминать учение снова и снова, применять его, – и это будет практика. Благодаря внимательности вы никогда не забудете учение, которое получили. Почему? Потому что вы обдумываете его снова и снова. Развивайте внимательность, во время развития шаматхи внимательность будет вам очень полезна. Еще до развития шаматхи, в повседневной жизни, когда вы практикуете нравственность, тоже очень важна внимательность. Что бы вы ни делали, все это делайте внимательно: ключи я кладу сюда, книга лежит здесь, документы там-то и там-то. У вас все должно быть в правильном порядке, должна быть система, как в библиотеке. Все на своих местах, там есть тысячи книг. Если вы скажете библиотекарю, что вам нужна такая-то книга, такого-то автора, он принесет вам ее через две минуты, потому что все они стоят на правильных местах. Если мы приедем к вам в дом, я спрошу у вас определенную книгу, вы не найдете ее даже среди десяти книг. Библиотекарь находит нужную среди тысяч, потому что там есть система. Вам дома обязательно нужна система. Держите все в порядке, тогда вы легко сможете найти нужную вещь, иначе, когда вы куда-то опаздываете, вам приходится искать ключи, документы, и в конце концов, вы не попадаете на встречу. Из-за одной ошибки, из-за того, что нет системы, вы не находите ключи и документы, торопитесь, едете на машине слишком быстро и попадаете в аварию. Из-за одной ошибки вы получаете большие проблемы. Поэтому внимательность очень важна.

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисатвы» говорит, когда вы идете, не смотрите вперед дальше, чем на десять метров. Иногда обернитесь назад и посмотрите, нет ли опасности. Но чаще всего осознавайте, что вы делаете. Идите с такой внимательностью. Тогда в повседневной жизни, благодаря таким действиям, ваша внимательность будет становиться все сильнее и сильнее, и когда вы приступите к развитию шаматхи с внимательностью, уже почти не будете забывать объект медитации. Продвижение в развитии сосредоточения будет намного быстрее.

Третья ошибка – это блуждание и притупленность ума. Как говорит лама Цонкапа, противоядие от нее – бдительность. Это не прямое противоядие, это косвенное противоядие. Благодаря бдительности вы способны применять противоядие. Благодаря бдительности вы

понимаете, что ваша концентрация не чистая. Когда вы знаете, что концентрация не чиста, это тот этап, на котором требуется применение противоядия.

Четвертая ошибка медитации – неприменение противоядия, когда это необходимо. С бдительностью вы отмечаете, что есть какая-то ошибка медитации, это означает, что пришло время применять противоядие. Если в этот момент вы не примените противоядие, это ошибка. От притупленности есть свои противоядия, от блуждания ума – свои, если вы их применяете, это и будет применением противоядий. Если необходимо применять противоядие, а вы этого не делаете, это ошибка, противоядие от этой ошибки – применение противоядия.

Пятая ошибка медитации – применение противоядия, когда это уже не нужно. Противоядие от нее – пребывание в равностности, без применения противоядия. Лама Цонкапа говорит, что эта равностность – не равные чувства ко всем живым существам. Здесь имеется в виду равностность различения, просто равностно распознавайте. Вы не применяете противоядие и не полностью отказываетесь от применения противоядия, просто сохраняете равностность. Благодаря равностности ваш ум погружается в медитацию, далее ваше тело и ум преисполняются безмятежности, блаженства, и вы достигнете шаматхи. Лама Цонкапа говорит, что эти наставления, почерпнутые из текста «Абхисамаяланкара», необходимы не только для тех, кто практикует сутру, но также совершенно обязательны для практиков тантры. Во многих текстах по тантре очень высоко оценивается способ развития сосредоточения в сутре, говорится, что это очень хороший, особый способ развития сосредоточения. Вы используете эти знания в качестве основы, затем применяете особые тантрические техники и так развиваете шаматху. Если вы пренебрегаете учением сутры, используете в практике только тантру, то не достигнете никаких реализаций. Это слова ламы Цонкапы.

#### Как развиваться по стадиям сосредоточения

Развитие шаматхи объясняется в двух основных главах. Первая глава – как развивать шаматху с распознаванием пяти ошибок медитации и применением противоядий. Вторая глава – как развиваться по стадиям сосредоточения. Вторая глава рассматривается в трех частях. Первое – способ развития стадий сосредоточения. Второе – как развивать эти стадии сосредоточения с использованием шести сил. Третье – каким образом приступить к этим стадиям сосредоточения с четырьмя видами вступления в медитацию.

#### Порядок развития стадий сосредоточения

Лама Цонкапа говорит о существовании девяти стадий концентрации. Лама Цонкапа говорит, что мы находимся на нулевом уровне, необходимо пройти по девяти стадиям, и после этих девяти стадий мы достигнем шаматхи. Первое, о чем говорит лама Цонкапа, наша стадия – нулевая. Что такое нулевая стадия? Это когда вы не можете сосредоточиться на объекте медитации без блуждания или притупленности ума даже на одну минуту. Во-первых, из-за лени вы даже не пытаетесь, а если вы как-то себя заставите, попробуете сосредоточиться, то в следующую же секунду забудете объект медитации из-за второй ошибки – забывания объекта медитации. Почему у вас есть эта ошибка? Из-за плохой внимательности. Если вы в повседневной жизни развиваете внимательность, то сможете пребывать на объекте медитации немного лучше, чем другие люди. Если сравнить двух человек, один из которых придерживается хорошей нравственности, а другой ведет совершенно безнравственную жизнь, думает о чем попало, если ни один из них не медитировал, и я попрошу их сосредоточиться, то их концентрация будет отличаться. Почему? Человек, обладающий нравственностью, благодаря нравственности будет иметь лучшую внимательность и сможет лучше сосредоточиться, хотя ни тот, ни другой никогда не медитировали.

Если вы посредством развития внимательности и приучения себя к объекту медитации сможете сосредоточиться на одну минуту без блуждания и притупленности ума, и не однажды, а всегда будете способны концентрироваться на одну минуту, вы достигли первой стадии – установки ума. В одной минуте шестьдесят секунд. Вам нужно понять, что шестьдесят секунд сосредоточения – это очень долго. Если даже вы просто будете считать «один, два...», то не сможете досчитать до шестидесяти, не потеряв объекта медитации. Маленький пример: если вы занимаетесь дыхательной медитацией, считаете вдохи и выдохи «один, два...» – и пытаетесь досчитать до двадцати одного, это будет даже не одна минута. Это одна из очень простых практик для улучшения сосредоточения и достижения первой стадии концентрации. Чтобы достичь первой стадии, тренируйтесь таким образом: вы просто делаете вдохи и выдохи, ни о чем не думаете, но при этом не стараетесь остановить свои мысли, а просто сосредоточены на дыхании. Другие мысли вас не интересуют. Вы думаете: «Самое главное, я буду дышать и считать до двадцати одного, и не отвлекусь от этого». Если вы будете тренироваться таким образом, считать до двадцати одного вдоха и выдоха, то сможете натренироваться для достижения первой стадии – установки ума.

Сейчас попробуйте. Вы получаете опытный комментарий, вместе с ним вам нужно медитировать. Но всю жизнь не занимайтесь такой медитацией, это было бы очень странно. Вы услышите одну технику и потом занимаетесь всю жизнь только медитацией на дыхание. Это просто одна техника для достижения первой стадии. Когда вы достигли первой стадии, есть другие техники для достижения второй стадии, нужно учиться этому. Будда говорил: «Когда вы пересечете реку на лодке, скажите лодке «до свидания» и отправляйтесь дальше, не привязывайтесь к лодке». Не привязывайтесь даже к Дхарме. Вы, русские, очень странные, когда вы не буддисты, у вас другие привязанности: к футбольному клубу «Спартак» или «Динамо», потом становитесь буддистом и у вас появляются буддийские привязанности. Потом слышите какое-то учение и привязываетесь к этому учению, говорите: «Я не выполняю все буддийские практики, мне нравится именно эта практика», это неправильно. Очень важно получить полное учение.

Примите позу медитации. Проверьте, какова ваша концентрация, сегодня вы должны понять, на каком уровне вы находитесь. Какой у вас уровень: полностью нулевой, или 0,5, или 0,1, или 0,2 – есть разные уровни. Если после 0,9, то вы уже достигли первой стадии. С математической точки зрения это полезно, даже если не совсем ноль, 0,1 – лучше, чем 0. Это может быть 0,5 или 0,6, это зависит от вашей тренировки. Расслабьте тело с мотивацией: «Для принесения блага всем живым существам пусть я достигну состояния будды. Состояние будды не придет откуда-то из космоса, мне нужно развить его внутри. В своем уме я создам полную причину достижения состояния будды. Первый шаг – обретение контроля над умом. Так я разовью однонаправленное сосредоточение, я не позволю уму блуждать, где ему хочется, я буду его контролировать. Начиная с сегодняшнего дня я беру ум под контроль, я буду тренировать свой ум, чтобы он стал источником счастья для всех живых существ». С такой решимостью делайте вдох, потом выдох, сосчитайте «один», далее еще вдох-выдох – сосчитайте «два». Даже если появляется позитивная мысль, не обдумывайте ее, это блуждание ума. Один из видов блуждания – отклонение к объекту привязанности, другой вид – любая, даже позитивная мысль, из-за того, что вы не хотите оставаться на одном объекте. Это лень во имя позитивных мыслей блуждает, отклоняясь от объекта медитации. Она не хочет оставаться на одном объекте, для нее это не полезно, лени как бы становится щекотно. Она не может сидеть на одном месте. Расслабьтесь, теперь вместе выполним это упражнение двадцать один раз.

Вторая стадия – продолженная установка. Здесь вы способны пребывать на объекте медитации в два раза дольше, чем на первой стадии, то есть две минуты. Если вы способны без отвлечений пребывать на объекте медитации две минуты, в два раза дольше, чем на первой стадии, то вы достигли второй стадии – продолженной установки.

Третья стадия – возобновляемая установка. Лама Цонкапа объясняет, что возобновляемая установка осуществляется благодаря хорошей внимательности. Здесь, хотя вы еще теряете объект медитации, вы замечаете, что сейчас произойдет потеря объекта медитации, и как бы переустанавливаете свою внимательность, словно к одному отрезку веревки привязываете другой. Когда старая внимательность закончится, вы как бы присоединяете к старой внимательности новую, продолжаете свою установку, это называется «возобновляемой установкой». У нашей внимательности есть ограничения. Если вы развили внимательность и пребываете с ней, постепенно она становится все слабее и слабее. Когда вы вот-вот ее потеряете, в этот момент привяжите следующий отрезок внимательности.

Например, терпения у вас тоже какой-то лимит. Когда у вас заканчивается один отрезок терпения, вы добавляете дополнительный. Когда вы вот-вот разозлитесь, вы развиваете новое терпение, как бы возобновляете его, сохраняя его так, чтобы не злиться. Вы терпите, вот-вот взорветесь, но думаете: «Зачем злиться, если человек говорит мне что-то правильное, он говорит правду; если он говорит неправильно, то это не сделает мне хуже». Потом вы думаете о том, как они страдают, думаете: «Они вредят сами себе, мне они никак не вредят, они помогают мне развивать терпение, зачем мне злиться на них?» Когда вы злитесь, вы наказываете себя за чужие ошибки. Зачем вам это делать? Не наказывайте других, но не наказывайте себя. Когда вы начинаете злиться, вы в первую очередь наказываете себя, а также наказываете других. Затем они вначале накажут себя, потом накажут других, так этим наказаниям не будет конца. Это постоянная месть, и эта месть никогда не заканчивается. Среди ночи думаете: «Как мне нужно ответить», ваш враг становится вашим объектом медитации. Вы закрываете глаза и видите врага. Ваш гнев очень опасен. Когда вы закрываете глаза и перед вами предстает объект привязанности, это опасно, вы можете сойти с ума из-за привязанности. В нашем уме всегда должно быть памятование о святых объектах, чтобы ваш ум не сошел с ума и стал здоровым. Думайте всегда о чем-то добром или о Будде.

Когда вы видите других людей, если они делают что-то хорошее, сорадуйтесь. Если делают что-то неправильное, почувствуйте сострадание. Это здоровый образ мышления. Если они поступают правильно, сорадуйтесь: «Как хорошо!», когда они поступают неправильно, думайте: «Как жаль, что они сами себе создают плохие причины». Испытывайте только два чувства: сорадование или жалость. Или желайте им счастья. Гневу нет места, нет места привязанности, нет места зависти, если у кого-то случается что-то хорошее. Это здоровый образ мышления. Я живу таким образом. Если любые живые существа, – для меня нет разницы буддисты или не буддисты, даже если это атеисты, – делают что-то хорошее, я чувствую большое счастье внутри и сорадуюсь им от всего сердца. У меня не бывает зависти, я думаю: «Как хорошо!», я так рад, если они даже немного помогают другим. Любое живое существо, даже если это буддист, даже если последователь школы Гелуг, называет себя принадлежащим к монастырю Сера Мей, если он неправильно думает, если ведет себя неправильно, у меня аллергия, я не могу находиться близко с этим человеком.

Если вы считаете кого-то хорошим по причине того, что он буддист или относится к монастырю Сера Мей или к школе Гелуг, это неправильная логика. Даже если вы с кем-то учились в одном монастыре, у одного Учителя, жили вместе, когда были маленькие, если он поступает неправильно, вы должны сказать, что он поступает неправильно. «Несмотря на то, что ты – мой друг, очень близкий мне человек, ты поступаешь неправильно». Если человек говорит про меня плохое, не любит меня, если он поступает правильно, я говорю, что он ведет себя правильно. Нужен равностный ум. Я живу с таким умом, я очень счастлив. В какой бы город России я ни приехал, люди меня спрашивают, где я чувствую себя удобнее, но мне всегда одинаково, даже в Уфе я чувствую, что люди очень близкие. Люди думают, что в Уфе много мусульман, но там нормальные люди. Я видел там очень много искренних людей. Они говорили мне: «Геше Ла, я слушаю Ваше учение, я не буддист, я мусульманин, но я буду жить согласно Вашим советам, мне очень понравилось Ваше учение». Я отвечал: «Как хорошо,

пожалуйста, живите согласно этим советам, это самое главное, мне не обязательно, чтобы Вы становились буддистом». Такое мышление играет очень важную роль. Благодаря такому здоровому образу мышления в вашем уме не останется места для негативных мыслей.

Мы закончили с третьей стадией – возобновляемой установкой. Этого для вас достаточно. Старайтесь достичь третьей стадии. О четвертой стадии я расскажу в следующий раз. Это шутка. Если я буду так поступать, то никогда не закончу это учение.

Каждое утро занимайтесь дыхательной медитацией, это очень полезно для развития шаматхи. Тогда в будущем, если вы займетесь интенсивной медитацией на развитие шаматхи, благодаря такой ежедневной тренировке вам будет очень просто достичь второй стадии. Как только вы достигнете второй стадии, у вас появится уверенность, вы подумаете: «Почему же я не достигну третьей стадии или четвертой?», так вы сможете развиваться, достичь всех девяти стадий. После девятой стадии вы достигнете шаматхи. Как только вы достигнете шаматхи, все то, о чем мы говорим: отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, – станет для вас практичным, вы на самом деле сможете реализовать все это. С помощью трех основных аспектов пути вы сможете практиковать тантру и очень быстро достичь реализаций. Практика туммо не очень трудная, ясный свет – это не очень трудно, вот это самое трудное. Фундамент – это очень трудно, очень трудно развить шаматху, трудно развить три основных аспекта пути. Все остальное уже совершенно не трудно, вы с удовольствием будете заниматься всем этим.

Например, в бизнесе самое трудное – заложить хороший фундамент. Когда это сделано, позже вы можете просто сделать один телефонный звонок и заработать миллион долларов, если у вас правильная стратегия. Но это не каждый день, а в зависимости от времени, иногда благодаря хорошему фундаменту вам достаточно сделать один телефонный звонок, чтобы заработать миллион долларов. Если кто-то вам скажет, что сделал один телефонный звонок и заработал миллион, а вы тоже купите телефон и начнете звонить, сделаете один звонок, другой, вы не заработаете миллион. Некоторые махасиддхи произносили подобные фразы, они говорили: «Я просто пребываю в сфере ума, в естественном состоянии ума, все омрачения исчезают в естественном состоянии ума, и теперь я очень счастлив». Теперь вы тоже попробуйте находиться в сфере ума, в естественном состоянии ума и достичь этих реализаций. Они заложили для этого очень большой фундамент. Даже если вы будете постоянно звонить, вы ничего не получите, точно так же, если вы будете сидеть и смотреть в ум, вы ничего не получите. Это похоже. Заложите фундамент для развития однонаправленной концентрации, изучите философию, а когда ваш наитончайший ум с помощью шаматхи и випашьяны увидит абсолютную природу себя, природу наитончайшего ума, в следующий миг он полностью избавится от омрачений, это действительно правда. Без шаматхи это невозможно. Без випашьяны это тоже невозможно. Чтобы позвонить по телефону, нужна связь, вам должны доверять, ваша компания должна быть зарегистрирована, это должно быть выгодно вам, должно быть выгодно вашему партнеру, если все это есть, и вы звоните и говорите: «Я отправил тебе товар, ты отправил мне деньги?» Тогда вы заработаете миллион долларов. Это возможно, но нужно много условий. Все не будут вам верить, хорошие связи тоже не получаются сразу. Точно так же медитация – не просто сидеть и смотреть в ум. Надо знать природу ума, надо знать теорию пустоты, нужно отречение, нужны бодхичитта и шаматха, тогда это возможно.