

Геше Джампа Тинлей

**Продолжение комментария
к Ламриму:
этапы духовного развития
средней и высшей личностей**

**Байкальские лекции
2010**

**«Дже Цонкапа»
Улан-Удэ
2012**

УДК 294.3
ББК 86.35
Т 42

Т42 **Геше Джампа Тинлей. Байкальские лекции 2010:** Про-
должение комментария к Ламриму: этапы духовного разви-
тия средней и высшей личностей / Геше Джампа Тинлей; под
ред. Д. Райцановой, А. Коноваловой; устный перевод с ан-
глийского А. Морозова. – Улан-Удэ: ООО «Издательство Дже
Цонкапа», 2012. – 231 с.

ISBN 978-5-904974-11-4 (в пер.).

Четвертая книга, составленная по материалам лекций еже-
годных всероссийских ретритов по Ламриму, проводимых до-
стоцитимым Геше Джампа Тинлеем на Байкале с 2007 года, по-
священа этапам духовного развития средней и высшей личнос-
тей. В первой части книги даются подробные определения
четырёх благородных истин и их аспектов, а затем рассматри-
вается двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхож-
дения, т. е. механизм вращения живых существ в сансаре, а так-
же методы медитации на эту цепь, позволяющие продвигаться
по пути на каждом из трех уровней духовного развития лич-
ности. Во второй части книги, посвященной этапам духовно-
го развития высшей личности, автор начинает рассматривать
один из методов развития бодхичитты, называемый методом
семи пунктов причины и следствия. Основой пробуждающего-
ся ума, бодхичитты, является равностное отношение ко всем
живущим, устраняющее привязанность, неприязнь и равноду-
шие. На этой основе развиваются великая любовь, великое со-
страдание, а затем и высший помысел освободить всех живых
существ от сансары. Здесь Учитель особенно подчеркивает
важность памятования о доброте тех, кто нам помогал в этой
жизни. В третью часть книги вошли бесценные советы Учителя
о практике в повседневной жизни.

Книга будет полезна всем, кто заинтересован в развитии
своего ума и освобождении от омрачений.

УДК 294.3
ББК 86.35
Т42

© Геше Джампа Тинлей, 2012
© ООО «Издательство
Дже Цонкапа», 2012

ISBN 978-5-904974-11-1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Границы ретрита	5
Мотивация.	6
Тренировка ума	11
Слушание, размышление, медитация.	12
Общее представление о пути. Традиция Дже Цонкапы	14
Часть 1. Развитие помысла об освобождении от сансары	19
Четыре благородные истины	19
Благородная истина о страдании	19
Благородная истина об источнике страдания	27
Благородная истина о пресечении	29
Благородная истина о пути	38
Феномены отрицания и феномены утверждения . . .	38
Объект отрицания.	40
Пять путей Махаяны	50
Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения	57
1. Неведение	63
2. Карма	67
3. Сознание	68
4. Имя и форма.	69
5. Шесть опор чувственного восприятия	70
6. Соприкосновение	70
7. Ощущение	70
8, 9. Влечение, цепляние.	71
10. Существование.	71
11. Рождение	74
12. Старение и умирание	75
Группировка звеньев.	75
Прохождение полного цикла двенадцатизвенной цепи за три жизни	76
Анализ звеньев цепи.	78
Медитация на двенадцатизвенную цепь на начальном уровне практики	81
Медитация на двенадцатизвенную цепь на промежуточном уровне практики.	97
Медитация на двенадцатизвенную цепь на высшем уровне практики	98

Часть 2. Бодхичитта – врата в Махаяну	102
Способы развития бодхичитты	106
Бодхичитта устремления и бодхичитта действия	110
Относительная и абсолютная бодхичитта	114
Бодхичитта – это жизненная сила практики	114
Преимущества бодхичитты.	117
Методы порождения бодхичитты.	139
Техника семи пунктов причины и следствия.	140
Равностность как основа для порождения семи пунктов причины и следствия	147
Доказательство существования предыдущих жизней	160
Доказательство того, что все живые существа были нашими матерями.	168
Медитация на развитие равностности и осознание всех живых существ своими матерями	174
Памятование о доброте живых существ	175
Часть 3. Советы для ежедневной практики.	183
Обет непричинения вреда	183
О практике преданности Учителю	185
Не имейте слишком много Духовных Наставников	192
Подход к выбору пути и практики	196
О тантрическом посвящении	199
Уровни аналитической медитации на Ламрим.	202
Значимость достоверных умозаключений в практике и повседневной жизни	214
Взрачивайте ум, заботящийся о других	218
Измените механизм своего ума	220
Заключение. Обет бодхичитты	227

ВВЕДЕНИЕ

Границы ретрита

Я очень рад видеть на этом ретрите моих учеников, приехавших со всех концов России. Теперь у нас есть этот прекрасный ретритный центр на Байкале – подобие чистой земли в нашем мире. Я не знаю, насколько вам здесь нравится, но для меня это место в самом деле подобно чистой земле.

Сейчас вам очень повезло, что у нас есть все условия для практики. Если вы не украдете у своих мирских дхарм немного времени для духовной практики, ваши мирские заботы не отдадут вам это время. Сейчас вы не можете полностью все время посвящать духовным занятиям – это непрактично. С другой стороны, полностью погружаться в мирские дела, как вы это делаете сейчас, тоже неправильно. Скажите себе: «Я слишком много времени тратил на бессмысленные дела. Сейчас я хочу уделить некоторое время для чего-то значимого».

Находиться в ретрите не означает, что все вы должны сидеть в одном доме и круглосуточно начитывать мантры. Слово «ретрит» означает «граница». Различают два вида границ – внешнюю и внутреннюю. Внешняя граница не столь важна, однако, если она существует и вы находитесь в пределах этой внешней границы, вы не слишком потеряетесь в мирской суете. В настоящий момент нашей внешней границей является территория ретритного центра и ближайший берег Байкала. Не выезжайте за пределы этой территории.

В отношении внутренней границы: вы должны дать обещание, что в течение двенадцати дней не будете выходить за пределы позитивного образа мышления. Все эти двенадцать дней уважайте других больше, чем себя. Если ваш язык чешется от желания кого-то покриковать, то критикуйте себя, но не критикуйте никого другого. Если же у вас появляется желание похвалить, хвалите не себя, а других. Не позволяйте своему уму порождать негативные состояния и негативные мысли. Все время находитесь в границах позитивного мышления, доброты, любви и чистоты. В течение двенадцати дней обдумывайте философские темы, мыслите глубоко и не скатывайтесь на уровень восьми мирских дхарм.

Если во время учения вы мерзнете, то думайте так: «Пусть в силу того что сейчас я испытываю холод, благодаря получению учения и практике Дхармы да смогу я избавиться от негативной кар-

мы, ведущей меня в холодный ад». Если во время учения вам станет жарко, думайте так: «Пусть благодаря этой жаре я смогу очиститься от негативной кармы, ведущей меня в горячий ад». Если в течение этих двенадцати дней вам однажды не достанется еды и вы будете чувствовать голод, подумайте: «Пусть благодаря этому чувству голода я смогу очиститься от негативной кармы, ведущей меня в мир голодных духов». Эти двенадцать дней не говорите слишком много. Трудности, которые вы будете испытывать, удерживаясь от многословия, очистят вас от негативной кармы, ведущей в мир животных. Думайте подобным образом, и все проблемы, с которыми вы столкнетесь во время ретрита, станут очень полезными для очищения вашей негативной кармы.

Мотивация

Как советовал Дже Цонкапа, вначале важно практиковать Ламрим, чтобы развить мотивацию самого начального уровня духовной практики – *заботу о будущей жизни*. Бодхичитта, забота о других больше, чем о себе, для вас сейчас слишком далека. Даже отречение для вас довольно далеко – вы не знаете точно, что это такое. В нашем уме сейчас преобладает мирской образ мышления, и даже Дхарма в нашей интерпретации становится мирским мышлением, детской игрой. Вам сложно по-настоящему понять, что такое подлинное отречение. А если это трудно понять, как вы можете его породить?

Загляните в свой ум, и вы увидите, что он не заботится о счастье в будущей жизни даже двадцать процентов времени. Тогда как же вы можете обрести реализации более высокого уровня? Учение Ламрим очень важно, поскольку оно опускает вас на землю – вы понимаете, кто вы есть. Мы – практикующие низшего уровня. Но даже практику низшей личности мы еще не выполняем должным образом. Практикующие начального уровня отбрасывают заботу об этой жизни и заботятся о счастье в будущей.

Вы должны знать, что существуют три вида практикующих начального уровня (низшей личности): начальный, средний и высший. Если вы не думаете о будущей жизни, а озабочены лишь делами этой жизни, вы вообще не практикуете Дхарму, даже на самом начальном уровне. Вы обычный человек, подобный таракану, который бегае туда-сюда в поисках пропитания. Так и вы утром спешите на работу, а вечером возвращаетесь домой. Так что большой разницы между вами и тараканами нет.

Если вы начинаете заботиться о счастье в будущей жизни хотя бы на двадцать процентов, вы становитесь практикующим самого начального уровня. Если вы половину своего внимания уделяете заботе о будущей жизни, то вы – практикующий среднего уровня (нижней личности). Если вы полностью посвятили свою деятельность будущей жизни и совсем не заботитесь об этой, тогда вы – практикующий высшего уровня (нижней личности). Когда достигнете такого уровня, вы будете похожи в своем поведении на святого.

Зная свою ситуацию, вы понимаете, что практика тантры: иллюзорного тела, ясного света, шести йог Наропы – за пределами ваших возможностей. Лама Цонкапа говорил, что вначале эти учения следует положить на алтарь и молиться, чтобы в будущем вы могли их практиковать. Сначала постарайтесь стать практикующим начального, а потом среднего уровня. С такой мотивацией получайте учение. Зная свою ситуацию (что вы практикующий начального уровня на этапах пути нижней личности), вы понимаете, что ваша практика слаба. Это понимание устранил ваше высокомерие. Когда ваш ум становится скромным, реализации достигаются гораздо быстрее.

Чем больше вы накапливаете мудрости, тем более скромными вы должны становиться. Все время думайте о мудрости арьев, бодхисатв, тогда вы будете понимать, что ваши знания – это все еще знания маленьких детей. Вы знаете лишь теорию на грубом уровне, у вас нет никакого опыта, а они знают теорию во всех тонкостях и имеют опыт. Итак, никогда не питайте высокомерия из-за знаний Дхармы.

Развитие вашего ума зависит от широты вашего мышления. Вы можете накапливать определенные заслуги, но если ваш образ мышления не меняется в лучшую сторону, это означает, что ваша практика не дает значительного результата. Развитие ума – это не просто начитывание мантр и накопление заслуг, это расширение своей установки, своего мышления. Это и называется практикой Дхармы.

В Тибете жил один человек, который очень хотел заниматься практикой Дхармы. Он думал, что практика – это простирания и делал большое количество простираний. Когда он спросил мастера традиции Кадампа о своих успехах в практике, тот ответил, что простирания – это хорошо, но заниматься практикой Дхармы гораздо лучше. Затем этот человек решил, что практика заключается в начитывании мантр, и начитал большое количество мантр. Спро-

сив мастера о своей практике, он вновь услышал, что начитывать мантры – это хорошо, но практиковать Дхарму лучше. Тогда этот человек занялся медитацией, используя множество техник, почерпнутых им из разных текстов, как принято сейчас в ньюэйдж.

На самом деле собирать техники отовсюду понемногу – довольно опасно, как принимать множество разных лекарств, не прописанных врачом. Такое лечение может пагубно сказаться на вашем здоровье. Как в лечении, так и в практике важна система. А первым этапом и в том, и в другом является диагностика. Именно она, в конечном счете, определит курс лечения. К тому же нужно знать все нюансы и особенности приема лекарств. В лечении ума нюансов еще больше. Не будет никакого прогресса в медитации, если просто опираться на сутры, без учета собственной ситуации.

Итак, этот практикующий интенсивно занимался медитацией, а затем вновь обратился к мастеру, чтобы тот оценил его успехи. Мастер сказал: «Медитировать – это хорошо, но если бы ты занимался практикой Дхармы, было бы лучше». Тогда он простерся перед мастером и попросил его: «Пожалуйста, расскажите мне, что такое практика Дхармы». Мастер традиции Кадампа на это ответил: «Практика Дхармы – это укрощение ума. Все 84 000 томов учения Будды говорят об этом». Развитие ума возникает благодаря порождению все более высокой установки. Для этого очень важна мудрость. Вначале необходимо развить установку личности начального уровня – страх перед рождением в низших мирах. Мы не боимся рождения в низших мирах, но боимся того, чего не стоит бояться.

Однако вашей мотивацией должна быть не только забота об укрощении собственного ума. Получайте учение с альтруистической мотивацией, думая: «Ради блага всех живых существ да смогу я достичь состояния будды как можно скорее, и с этой целью я получаю учение. Пусть я смогу обрести мудрость, которая является главным противоядием от неведения, корня сансары. Из-за того что мне не хватает мудрости, я все еще вращаюсь в сансаре. Меня обманывает этот мир вымысла».

Лучший способ помочь живым существам – даровать им мудрость, а для этого сначала вам самим нужно обрести безупречную мудрость, которая возникает при достижении состояния будды. Вам необходимо знать предрасположенности живых существ, их ситуацию, а для этого вам нужно обладать всеведением, в противном случае вам будет трудно им помочь.

Вам следует размышлять таким образом: «Дабы принести благо всем существам, из великого сострадания пусть я достигну состояния будды. С этой целью сегодня я накапливаю мудрость. Пусть благодаря этой мудрости я смогу устранить всех живых существ неведение и стать для них источником счастья».

*Пока существует пространство,
пока живые живут,
да пребуду я вместе с ними –
страданий рассеивать тьму.*

Для достижения состояния будды вам необходимо накопить два собрания: собрание мудрости и собрание заслуг. Вначале лучше всего накапливать мудрость путем получения учения. Одновременно с накоплением мудрости следует накапливать заслуги. Лучший способ накопить заслуги – начитывать мантры, делать простирания, развивать любовь, сострадание, бодхичитту. В дальнейшем для накопления заслуг вы будете практиковать шесть парамит (точнее, для этого предназначены первые пять парамит). В целом для достижения состояния будды вам потребуется накапливать заслуги три неисчислимых эона.

В «Абхисамаяланкаре» Майтрея говорит: «Слабые люди, у которых нет энтузиазма, хотят достичь Пробуждения очень быстро». Итак, в начале пути важно иметь такое знание: «Даже если мне потребуется три неисчислимых эона, чтобы достичь Пробуждения, все равно я буду продолжать свою практику».

Также Будда Майтрея говорил, что, когда ваше сострадание становится сильнее, из сострадания вы уже не можете ждать – три неисчислимых эона кажутся вам слишком долгими, потому что все это время живые существа страдают. Вы сами готовы практиковать три эона, но чтобы живые существа перестали страдать, вы хотите достичь состояния будды как можно раньше. Вы не можете вынести даже одно мгновение страдания живого существа в аду. Так ваш ум постепенно подготавливается к практике тантры¹.

¹ В настоящий момент у вас нет такого сострадания, поэтому вы неподходящие сосуды для тантры – ведь это ваше эго хочет посредством практики тантры стать божеством. «Мой ум – это ясный свет, Дхармака, поэтому мне не нужно медитировать. Люди низкого уровня практикуют сутру, а я практик тантры» – это самообман, вам следует быть осторожными. – Прим. авт.

Итак, важно все время порождать и поддерживать в уме желание стать источником счастья для других. У меня, вашего Духовного Наставника, нет высоких знаний и реализаций, но у меня есть такое желание. И вы старайтесь породить такое намерение. Куда бы вы ни отправились, кого бы ни встретили, все время думайте: «Как мне помочь этим людям стать счастливыми?»

В прошлом бодхисаттвы иногда благословляли даже свое имя. Они делали это не ради своего блага. Они благословляли свое имя таким образом, чтобы для всех, кто бы ни услышал их имя, оно было значимым. Они также благословляли свое тело, говоря: «Пусть для всех существ, которые увидят мое тело, это будет значимо, пусть я смогу приносить им благо жизнь за жизнью». Когда бодхисаттвы помогают другим, даже когда они подносят другим свое тело, в этот момент они посвящают свои заслуги тому существу, которому делают подношение: «Пусть благодаря благим заслугам, накопленным с помощью этого даяния, я смогу помогать этому живому существу жизнь за жизнью, пусть я смогу избавить его от сансары». Даже свои заслуги они посвящают счастью других людей.

Нам необходимо следовать примеру деяний великих бодхисаттв прошлого – в этом наша практика. Наш основной Учитель, Будда Шакьямуни, в прошлом практиковал подобным образом. Однажды, когда он был принцем, в возрасте десяти лет он поднес свое тело тигрице и посвятил заслуги благу пяти тигрят, которые в будущем стали пятью его учениками. Наш Учитель Будда практиковал в течение бесчисленных жизней, прежде чем достиг Пробуждения. Поэтому не думайте, что нам будет легко достичь состояния будды – для этого требуется накапливать заслуги три бесчисленных эона. Не имейте завышенных ожиданий, не думайте, например, что после трехлетнего ретрита вы сможете достичь состояния будды. Это нереалистично.

Помните об этом примере и говорите себе: «Я буду следовать этому примеру Будды». Не забывайте об этом. Проснувшись завтра утром, подумайте так: «Пусть сегодня все действия моего тела, речи и ума будут значимы для других». Это очень важно. Если вы сделаете такое посвящение, то весь ваш день будет практикой Дхармы. Утром, когда вы встаете, у вас сразу же возникают мысли о себе: «Я – самый главный. Что мне сделать, чтобы люди стали меня уважать? Как бы мне стать необычным человеком?»

С такими мыслями вы впустую тратите время, играете в детские игры. Такие игры вам давно уже пора прекратить.

Что бы вы ни делали, делайте это ради счастья других людей. Вы можете шутить, общаться с людьми для их блага, тогда это будет практикой Дхармы. В такие моменты вы счастливы сами и радуете других. Настоящая духовная практика заключается в том, чтобы радовать других. При этом ничего страшного, если вы даже не верите в будущую жизнь. В нашем мире люди живут неправильно. Они сами несчастливы и делают несчастными всех остальных. Это ненормальный образ мышления.

Итак, ваша основная практика после пробуждения – делать такое посвящение: «Что бы я ни сделал сегодня, пусть это будет значимо для других».

Тренировка ума

После этого в течение дня исследуйте, как вы себя ведете. Примите твердое решение: «Сегодня я не позволю своему эго возобладать» – это настоящий ретрит. Двенадцать дней не позволяйте своему эго появляться в вашем уме. Ваше эго будет использовать любые способы для проникновения в ваш ум – не пускайте его. Эти двенадцать дней занимайте низшее положение, думая, что ниже вас только земля: «Эти двенадцать дней я буду слугой для других. Кому бы ни потребовалась помощь, я помогу».

Такие мысли: «Я – слуга других» – являются причиной накопления огромных заслуг. Жизнь за жизнью вы будете рождаться царем, могущественным человеком. Бодхисаттвы в прошлом рождались царями, принцами, потому что все время думали, что они являются слугами других людей. Поймите, что считать себя кем-то особенным и важным очень опасно – это является основной причиной того, чтобы родиться бедным и беспомощным.

Даже в этой жизни, если вы сумели накопить большое материальное богатство и после этого возомнили себя большим человеком, ваше богатство быстро истощится. Такие мысли – основная причина растраты всех накоплений. Так и в отношении духовных реализаций: стоит вам подумать, что вы уже стали кем-то особенным, как ваши духовные реализации сразу деградируют. Поэтому следует понять, что в вашей жизни самое опасное состояние ума – это гордыня, высокомерие. Мысль «я знаю все, а они ничего не знают» указывает на скудость ваших познаний в Дхарме.

Ваше высокомерие возникает из эгоизма. Поэтому в течение этих двенадцати дней по-настоящему боритесь со своим эго. В своей повседневной жизни вам будет сложно прожить совсем без эгоизма. Но здесь у вас есть все необходимое, поэтому здесь вы можете жить, совсем не опираясь на эго. Итак, пообещайте себе, что в течение этих двенадцати дней вы будете заботиться о других больше, чем о себе. Если вы, испытывая голод, увидите кусок хлеба, но одновременно рядом с вами окажется другой голодный человек, то вам нужно сначала накормить этого человека. Если вам не достанется хлеба, ничего страшного. В первую очередь заботьтесь о других и лишь в последнюю очередь – о себе. Это хорошая тренировка ума.

Если вы все время повторяете: «Я-я-я», значит у вас очень необузданный ум. Животные живут по такому принципу. В чем тогда разница между ними и нами? Итак, тренируйте, укрощайте свой ум, думая сначала о других. Не забывайте об этом, развешивайте сильную решимость. Когда вы почти теряете эту решимость, напоминайте себе об этом.

Слушание, размышление, медитация

В начале пути лучший способ достичь реализаций – получение учения. Вы можете почувствовать это на собственном опыте: «А ведь пять лет назад мой ум был совершенно слеп, а теперь благодаря учению мой ум стал более открытым и я кое-что понимаю». Каждый раз, получая учение, вы видите, что ваш ум чуть приоткрывается – это настоящая реализация, потому что вы обретаете мудрость, которой у вас раньше не было.

Вам нужно накапливать мудрость, имеющую глубину, а не просто какие-то поверхностные знания. Поэтому полезно получать одно и то же учение снова и снова: так вы понимаете его все глубже, понимаете тонкие нюансы и связи между различными положениями.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Не думайте, что реализация – это когда после медитации вы взлетаете в небо или можете уходить под землю. Не думайте, что реализация – это когда вы можете читать мысли». Каждый раз, находясь в бардо, мы знаем, о чем думают другие люди (существа бардо способны читать мысли). Но какая польза нам от этого? Чтение чужих мыслей не поможет вам решить свои проблемы, потому что источник ваших проблем не в мыслях других людей, а ваших собственных мыслях. Получая уче-

ния, вы начинаете понимать механизм своего ума: как реализовать его благие качества и как избавиться от негативных состояний.

Кхедруб Ринпоче говорил, что реализация – это когда на одно негативное состояние в вашем уме становится меньше и на одно позитивное состояние становится больше или у вас появляется какое-то полезное знание. Именно этого вы можете достичь посредством слушания учения. Поэтому Будда говорил, что *мудрость развивается сначала посредством слушания учения, потом посредством размышления над ним, а затем посредством медитации*. Итак, Будда указывал последовательность пути: слушание, размышление, практика.

В наше время в нашем мире люди делают наоборот: сначала медитируют, потом думают, а потом начинают получать учение. Сначала они медитируют, надеясь обрести сверхъестественные силы, стать необычными людьми. Потом у них начинают возникать всевозможные сомнения, потому что если медитировать без достаточных знаний, определенно появятся сомнения. Наконец, усомнившись, они задумываются, приходят к тому, что им не хватает знаний, и начинают получать учение. Это обратный порядок.

Но такой обратный порядок – еще не самый плохой вариант, потому что некоторые люди всю жизнь медитируют вслепую. Кхедруб Ринпоче говорил, что такие люди, медитируя на ясный свет, создают причины рождения в мире животных. У них нет понимания пустоты, отречения и бодхичитты; благодаря медитации они обретают какой-то уровень осознанности, но остаются с тонкой притупленностью ума. Если не устранить эту ошибку, вам будет казаться, что ваша концентрация хороша, но в действительности в силу отсутствия концептуальных мыслей ваш ум тупеет. Если сильно удариться головой, результат будет тот же самый. Когда с мозгами плохо, мыслей нет, но это не концентрация. Так можно просидеть целый день, но толку не будет. Знак этого следующий: когда люди длительное время находятся в таком состоянии, они становятся очень сухими и теряют аналитические способности, даже перестают реагировать на сигналы светофора: «Какая разница? Все ясный свет». Они становятся подобны детям. Да, детский ум чист, но не способен анализировать – а это уже недостаток. Поэтому Ваджрапани говорил, что опасно медитировать на ясный свет без необходимых знаний и подготовки, т. е. без трех основ пути.

Общее представление о пути. Традиция Дже Цонкапы

В одной сутре Будда вкратце так говорил о практике: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства добродетелей, укрощение ума полностью – таково учение Будды». Под укрощением ума здесь подразумевается практика промежуточного уровня. Когда говорится об укрощении ума полностью, речь идет о практике высшего уровня. Полностью укротив ум, вы избавляетесь не только от омрачений, подобных семенам, но и от отпечатков омрачений в вашем уме, от препятствий к всеведению.

Итак, практика учения Будды делится на три уровня: начальный, средний и высший. Вкратце практика начального уровня – это несоздание негативной кармы и накопление добродетелей (заслуг). На среднем уровне основной акцент вы делаете на укрощении своего ума, на устранении омрачений. Начальный и промежуточный уровни практики являются общими для Махаяны и Хинаяны.

Однажды Его Святейшество Далай-лама давал учение по четырем благородным истинам в Таиланде, и присутствующие там монахи-тхеравадины сказали, что Далай-лама вовсе не махаянист, а подлинный тхеравадин. Это говорит о том, что в Тибете сохранено полное учение Будды. Поэтому не говорите, что практики низшего и промежуточного уровней – хинаянские и не нужны вам, последователям Махаяны. Это общий путь. Причем практику Махаяны необходима еще более фундаментальная основа, потому что он смотрит со стороны всех живых существ, как они страдают в сансаре. Если вы строите двадцатиэтажное здание, вам нужно заложить очень прочный фундамент. Если же вы строите, например, двухэтажку, фундамент не обязательно должен быть столь глубоким. Поэтому такие темы, как четыре благородные истины, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения, карма, прибежище и т. д., – все это необходимо для следующих пути Махаяны.

На высшем уровне практики, относящемся лишь к колеснице Махаяны, чтобы устранить препятствия к всеведению, вам недостаточно мудрости, познающей пустоту. На высшем уровне практики вы делаете основной акцент на порождении бодхичитты и, породив бодхичитту, приступаете к практике шести парамит для собственного прогресса и чтобы помогать другим. На этом пути вы избавляетесь от омрачений и отпечатков, оставленных омраче-

ниями. Так кратко объясняется путь Сутраяны. Но если рассматривать его подробно, он очень непрост.

Без медитации на ясный свет вы не сможете достичь Пробуждения. Поймите, что на пути сутр, когда пустоту познает грубый ум, требуется очень много времени, чтобы достичь состояния будды. Но, строго говоря, с точки зрения Ваджраяны идущие по пути сутры в конце должны приступить к практике тантры, потому что без нее невозможно достичь Пробуждения. Ведь в сутрах не объясняются методы постижения пустоты наитончайшим умом, также в сутрах нет учений об иллюзорном теле, которое является прямой причиной Рупакаи.

С помощью практики Хиняны можно достичь лишь состояния архата, но далее необходимо продвигаться с помощью практик Махаяны, потому что дальше нет дороги без Махаяны. В Махаяне различают Сутраяну и Ваджраяну. Неважно, насколько долго вы практикуете Сутраяну, в конце вы достигнете состояния будды с помощью Ваджраяны. Поэтому мы как последователи ламы Цонкапы должны практиковать единство сутры и тантры. Настраивайте себя так: «В настоящее время я создаю основу, готовлюсь, а далее на пути Ваджраяны я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». Поэтому в вашем уме должна быть большая предрасположенность к Ваджраяне, сильная вера. Встретиться с учением Тайной Мантры – большая удача, но это не означает, что вам сразу нужно приступать к тантрическим практикам. Мы склонны впадать в крайности: либо у нас вообще нет предрасположенности к практике Ваджраяны, либо мы бросаемся практиковать ее прямо сейчас.

Умный бизнесмен говорит: «Я хочу создать такой-то бизнес, но пока не сезон, поэтому я отдыхаю». Но когда наступает сезон, он проявляет активность. Вы же, как дети, играющие в бизнесменов: хотите всего и сразу, но так не бывает. Взрослый человек знает, когда пришло время что-то делать, а когда еще не пришло. Точно так же дело обстоит с медитацией: нужно иметь склонность к тому, чтобы следовать примеру Миларепы, но понимать, что сейчас еще не время.

Поэтому путь, указанный ламой Цонкапой, нам очень подходит: он спасает нас от двух крайностей. Лама Цонкапа – это воплощение Будды Шакьямуни. Перед тем как Будда покинул этот мир, Шарипутра обратился к нему с вопросом: «Когда вы уйдете, кто будет заботиться о живых существах, указывать им путь?»

Будда ответил: «Не беспокойся. Чтобы продемонстрировать людям непостоянство, я покину этот мир. Тем не менее, я буду продолжать приходить, чтобы приносить благо живым существам, иногда в форме обычного монаха, иногда в форме Духовного Наставника. В этот момент постарайтесь узнать меня». Это было сказано не только Шарипутре. Будда знал, что в будущем его слова запишут, и, читая их, ученики поймут, что Будда это говорил для них (то есть для нас).

Будда пророчествовал о двух своих основных учениках: Нагарджуне и Дже Цонкапе. Это означает, что именно эти мастера являются воплощениями Будды Шакьямуни. Поймите: когда Будда давал учение, его аспект мудрости присутствовал там в форме Манджушри, аспект сострадания – в форме Авалокитешвары, а аспект силы – в форме Ваджрапани. Эти аспекты задавали вопросы и получали учение, но в действительности они были одной сущностью с Буддой.

Так, в одной из сутр говорится, что Будда посмотрел на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в Стране Снегов под именем Цонкапа. Там ты раскроешь мое учение, сохранишь его во всей полноте и будешь распространять все севернее и севернее». В Тибете было множество великих мастеров, но только в отношении одного Будда сделал пророчество. Значит, учение ламы Цонкапы – на сто процентов чистый источник, как и учения Гурю Падмасамбхавы, Атиши и Нагарджуны.

Сейчас воплощение Будды Шакьямуни – это Его Святейшество Далай-лама. Поймите, что Будда Шакьямуни продолжает приходить в этот мир и приносить нам благо. Реализации этих воплощений не деградируют, но если они начнут демонстрировать нам свое безупречное тело, мы не сможем его увидеть, поэтому они являются нам в облике обычных людей. Что касается остальных ваших Духовных Наставников, если они будут проявлять такие же способности, как Его Святейшество Далай-лама, у вас не хватит благой кармы, чтобы использовать их больше. Если вы хотите получить больше пользы, то ваш Учитель должен выглядеть немного хуже. Такова уж ваша карма.

Поэтому когда Будда Майтрея явился Асанге в облике собаки, это было проявлением его невероятной доброты. Когда Духовный Наставник является вам в облике обычного человека, такого же, как вы, – с его стороны это невероятная доброта. Это называется

«преобразование кажущихся недостатков Духовного Наставника в еще более сильную веру в него».

Поэтому нам как последователям ламы Цонкапы важно практиковать единство сутры и тантры. Вам следует знать все четыре класса тантр: крия, чарья, йога и махаануттарайога-тантру. Чем больше вы будете понимать низшие классы тантр и чем глубже будет ваше теоретическое представление о сутре и тантре в целом, тем выше вы будете ценить те невероятные техники, которые даются в махаануттарайога-тантре.

Можно провести аналогию с ноутбуком: мне без разницы, каким ноутбуком пользоваться, потому что я не знаю всего многообразия его функциональных возможностей. Для меня главное, чтобы на нем можно было посмотреть DVD и поиграть в шахматы. Поскольку я не знаю цену ноутбукам, для меня все они одинаковы. Но те, кто разбирается в компьютерах, после выхода новой модели говорят: «О, это невероятный компьютер! Я хочу такой». Иногда я даю вам техники, подобные самому современному ноутбуку с невероятным функционалом, но вы относитесь к ним так, как я к ноутбукам (используете для просмотра DVD), потому что у вас нет хорошей основы.

Поэтому в настоящий момент нам повезло, что мы последователи традиции ламы Цонкапы, который объединил традиции всех четырех школ тибетского буддизма: Сакья, Ньингма, Кагью и Кадам. Так образовалась традиция Гелуг, название которой означает «добродетель». Во взглядах этих четырех школ нет противоречий, они дополняют друг друга. Лама Цонкапа собрал наставления всех школ. До прихода ламы Цонкапы у многих буддистов в Тибете не было понимания, что сутра и тантра являются частями одного пути. Тантристы считали сутру медленным путем, предназначенным для практикующих низшего уровня. (В России тоже такое можно услышать). А последователи Сутраяны критиковали тантру как неподлинное учение, потому что они видели людей, называющих себя тантристами, которые пили водку и разнузданно себя вели.

Итак, тибетцы видели Сутраяну и Ваджраяну как противоречие, как огонь и воду. Лама Цонкапа объяснил, что между этими колесницами нет противоречий, наоборот, они находятся в гармонии, поддерживая друг друга. Он сформулировал полную систему практики сутры и тантры и дал учение в таком виде, что, если практиковать его с энтузиазмом, то в течение двенадцати лет

вы сможете достичь состояния будды. В настоящий момент существуют такие полные и целостные наставления. Нам невероятно повезло получать учение, переданное ламой Цонкапой!

Один монах однажды попросил Панчен-ламу: «Пожалуйста, помолитесь о том, чтобы в будущем я снова родился человеком и встретился с Дхармой. Панчен-лама сказал: «Хорошо, я могу за тебя помолиться». Потом монах попросил: «А еще, пожалуйста, помолитесь, чтобы в будущем я вновь встретился с учением ламы Цонкапы». Панчен-лама ответил: «Вот этого я тебе пообещать не могу. Нужна невероятная удача, чтобы вновь встретиться с учением ламы Цонкапы, это действительно большая редкость». Такие целостные наставления, которые лама Цонкапа давал в нашем мире, в полном виде не существуют даже в некоторых чистых землях. Это доброта Будды Шакьямуни, продолжающего приносить нам благо в облике Дже Цонкапы. Не будьте фанатиками своей традиции, но осознавайте ее ценность. Драгоценные сокровища находятся у вас в руках, и я боюсь, что вы бросите их и погонитесь за каким-то блестящим камешком.

Часть 1. РАЗВИТИЕ ПОМЫСЛА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ САНСАРЫ

Четыре благородные истины

Сейчас мы продолжим учение о четырех благородных истинах. На прошлом ретрите я давал его подробно, а сейчас постараюсь сжать это учение. Для этого важно знать определения. Существует много определений четырех истин. Я дам наиболее точные и подробные определения из монастырских текстов, а затем объясню каждое определение, тогда у вас появится ясная картина четырех благородных истин, и вы сможете точно их распознать. Тогда другие люди не смогут победить вас в диспуте. Грубые же определения дают вам лишь абстрактное понимание. Например, если я скажу, что вор – это большой белый человек, то вы не сможете найти вора, ведь в городе так много больших белых людей. Если же дать более подробное описание: цвет глаз и волос, рост, вес, особые приметы (черная родинка под левым глазом), тогда можно сразу понять, кто вор. Определения даются не для того чтобы защищаться в диспуте, а для того чтобы вы обрели точное понимание учения. В данный момент, пока вы не знаете определений, благородные истины для вас – нечто абстрактное, как «большой белый человек». «Черный человек» – это истина о страдании, а «белый человек» – это истина о пресечении.

Благородная истина о страдании

Объект первой благородной истины, истины о страдании, – пять загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений, которые обладают четырьмя характеристиками: непостоянством, страдательной природой, пустотностью, бессамостностью.

Что понимается под пятью загрязненными совокупностями (скандхами)? Они нечисты, потому что являются результатом источника страдания. Их причина – это причина страдания, поэтому пять загрязненных совокупностей обладают природой страдания. Пять совокупностей – это наши собственные совокупности, а также совокупности других людей.

Первая их них – это форма, то есть наше тело. Вторая и третья – совокупности ощущений и различения – это ментальные факторы. Они весьма активны, присутствуют все время, поэтому их рассматривают отдельно. Четвертая совокупность – волевые импульсы – это нечто непостоянное, но не форма и не сознание, это

кармические отпечатки, которые являются частью вас и остаются в уме. Пятая совокупность – первичный ум. Все эти совокупности – объектная основа для вашего «я». Если говорить просто, то речь идет о теле и уме. Тело, первичный ум, ментальные факторы и кармические отпечатки – таковы пять совокупностей.

Далее в определении говорится, что эти пять загрязненных совокупностей *рождены под властью омрачений*. Родившись под контролем омрачений, они с первого момента наделены природой страдания. Они обладают четырьмя характеристиками, которые являются четырьмя аспектами первой благородной истины. Поскольку все наши совокупности рождаются под контролем омрачений, их первый аспект – это непостоянство. Поскольку зависят от причины, они каждый миг разрушаются. Разрушение в данном контексте означает их зависимость от причин. От каких причин они зависят? Это очевидно: они зависят от омрачений и отпечатков загрязненной кармы. Это является и причиной, и источником всех страданий. Поскольку они зависят от таких причин, то обладают природой страдания. Подумайте: «Все мои пять загрязненных совокупностей непостоянны, значит, они зависят от причин. Они рождаются из-за омрачений и загрязненной кармы. Как можно в такой ситуации быть счастливым?»

Второй аспект – страдательная природа. Пять загрязненных совокупностей, которыми мы обладаем в сансаре – это основа, источник всех страданий. Однако мы неправильно понимаем это. Во-первых, мы думаем, что наши совокупности постоянны, во-вторых, мы воспринимаем их как нечто чистое, в-третьих, мы считаем их не основой для страдания, а напротив – основой для счастья. Ведь мы так сильно о них заботимся! Например, если волосы на вашей голове лежат немного не так, это становится для вас кошмаром, а если ваша прическа красивая, это радует вас. Вы смотрите в зеркало и говорите: «Как хорошо, мои волосы правильно уложены!» Это примитивный уровень понимания: исследуйте свои волосы – и вы не найдете в них красоты. Ваше тело – это кожа, мясо и кости. Нет никакой пользы в том, чтобы так много заботиться о внешности. По природе ваше тело – страдание. Пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы обладаете природой страдания. Сансара находится не снаружи, ваши пять загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений, и есть сансара – это то, что обладает природой страдания.

Третий аспект истины о страдании – пустотность. Здесь говорится о пяти совокупностях, каждая из которых пуста от истинного существования. Однако каждая из них проявляется перед вами как истинно существующая. Такого плотного тела, которое является вам, не существует. Вы говорите: «Мое тело», но где это тело? Если ваше лицо – это тело, то рука – это тоже тело? А другая рука, нога и живот – тоже тело? Тогда у вас много тел. На лице нос – это тело, ухо – это тело, тогда у вас сотня тел. Что такое тело, если каждая из его частей – это не тело?

Каким тело является вам? Оно кажется вам чем-то плотным. Вы не думаете об отдельных его частях как о теле, вы видите одно плотное, конкретное тело, имеющее части. Нос и ухо – части вашего тела, но такого плотного тела, которое говорит: «Вот это – моя часть», не существует. Тело – это просто название, и ничего кроме названия вы не сможете найти со стороны объекта. Исследуйте нос, и вы обнаружите, что это тоже просто название, вы не сможете найти никакого конкретного носа на вашем теле. Тело – это название, которое присваивается голове, рукам, ногам и прочему, собранным вместе. Лицо – это название, которое присваивается глазам, ушам, носу. Нос – это название, которое дается его верхней части, нижней части и другим частям. Так мы дойдем до мельчайших частиц. Частица – это тоже название, которое присваивается другим более мелким частицам.

В буддизме уже две с половиной тысячи лет назад существовало знание о том, что невозможно найти никакой частицы со стороны объекта. Частица – это просто название, данное нескольким другим частицам. Исследуйте электроны, протоны, нейтроны, и вы увидите, что это тоже просто названия, присвоенные другим, более мелким частицам. При этом каждая частица обладает определенной функцией. Отрицательно заряженная элементарная частица, функционирующая определенным образом, называется электроном. Элементарная частица с положительным зарядом – это протон. Ученые об этом знают. Далее вы исследуете субатомные частицы и приходите к выводу, что и они тоже лишь название.

Квантовая физика утверждает, что частицы не существуют объективно, а зависят от субъективного восприятия. Буддийская философия объясняет это тем, что, помимо названия, нет ничего, что существовало бы со стороны объекта. О любом объекте вы можете говорить лишь с субъективной точки зрения, потому что

без субъекта объект действительно не может существовать. Без субъекта нет названия, некому назвать объект. Поэтому прасангики говорят, что все объекты существуют просто как названия, но это не пустое название: оно тесно связано со смыслом и оно функционирует.

Например, нельзя произвольно присвоить этой чашке название «слон». Если я скажу, что чашка – это слон, то между функцией и именем не будет никакой связи. Все есть просто название, но оно сильно связано со смыслом, и номинально существующие объекты могут функционировать. Когда ваше тело идет, то вы говорите: «Я иду». Хотя ваше тело – это не вы, но оно является объектной основой для вашего имени. Поскольку движется объектная основа, вы говорите: «Я иду», и это логично.

Что такое лес? Каждое дерево – это не лес. Лес – это просто название, которое присваивается группе деревьев. Но хотя вы не найдете никакого леса, кроме названия, при этом лес может функционировать. Когда деревьев становится больше, вы говорите: «Лес разрастается». Нет такого плотного леса, который бы увеличивался; увеличивается взаимозависимый лес, подобный иллюзии.

Какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Когда вы много едите, тело становится толстым, и вы говорите: «Я толстый!» Если вы думаете, что конкретный самосущий «я» стал толстым, вы ошибаетесь, такого никогда не было. Тело – это основа для «я». Именно номинальное существование делает возможным функционирование объектов, а также делает возможным существование четырех благородных истин. Здесь нет противоречий. Последователи низших школ буддийской философии не понимают этого, они говорят: «Если все является просто названием, то можно назвать камень золотом, и он станет функционировать как золото». Почему камень не функционирует как золото, если назвать его золотом? Потому что все есть просто название, и нет ничего объективного. Для Мадхьямаки Прасангики в этом тезисе нет противоречий. Пять совокупностей пусты от истинного существования. Они непостоянны, то есть каждый миг разрушаются.

Как в буддизме доказывается, что совокупности разрушаются каждый миг, с первого момента их возникновения? Как в таком случае мы можем говорить о возникновении, пребывании и разрушении? Если что-то возникает и сразу же разрушается, то оно

не пребывает. Как тогда можно говорить о существовании? Если нечто возникает и пребывает, то это значит, что оно не разрушается ежесекундно. Если объект не пребывает, у него нет момента существования. Другими словами, либо ничего не существует, либо объекты не разрушаются каждый момент. Как вы ответите на этот вопрос?

Из зала: О пребывании можно говорить с точки зрения существования в виде продолжающегося потока.

Правильно. Говоря о возникновении, пребывании и разрушении, мы ведем речь о потоке, континууме. Например, при поджигании газа возникает огонь. Вы думаете: «Огонь возник и теперь он пребывает». Когда выключится газ, вы скажете, что огонь исчез, разрушился. Но пока континуум остается, вы считаете, что огонь пребывает. В действительности же огонь, существующий в один момент, уже не существует в другой момент. В первый миг сгорает одна порция газа, а в другой миг – другая порция. Все сгорающие порции выглядят одинаково, но в действительности первый момент огня является результатом первой порции газа, а второй момент огня – результат второй порции газа. Это совсем другой огонь, хотя горение кажется непрерывным процессом. С мирской точки зрения мы говорим: «Огонь существует, а потом гаснет», но в действительности этого нет.

Точно так же, однажды родившись, вы думаете, что сейчас вы пребываете. В действительности каждый миг вы разрушаетесь, но пока поток продолжает существовать, вы говорите: «Я пребываю». Умирая, вы говорите: «Теперь я разрушаюсь». Но на самом деле континуум вашего бытия разрушается каждый миг. Частицы, из которых состоит наше тело, постоянно меняются. Американские ученые говорят, что за пять лет происходит смена всех клеток организма. Что об этом говорят российские ученые? [Из зала звучат разные ответы: три, семь, двенадцать лет]. Это значит, что у ученых нет точного понимания. Тем не менее, все знают, что клетки нашего тела меняются. Не обязательно они меняются за семь лет: у кого-то они могут поменяться за четыре года, у кого-то за двенадцать, а у кого-то, может быть, за тридцать. У людей, которые пребывают в глубокой медитации, эти процессы могут проходить по-другому. Поэтому наука не может дать точного ответа. Мне интересно, на основе какой логики ученые утверждают, что за пять лет в теле меняются все клетки.

На основе какой логики буддизм утверждает, что все зависимое от причин разрушается каждый миг? Буддисты говорят, что *причина, порождающая объект, сама же является причиной его разрушения*. Если бы причина возникновения не являлась причиной разрушения, то разрушение зависело бы от другой причины, и до тех пор пока эта причина не проявится, объект не разрушится. Если бы разрушение зависело от другого фактора, то объект мог бы существовать статично. Можно было бы утверждать, что в течение какого-то времени объект не будет разрушаться, пока он не встретится с такой-то причиной. Буддизм же говорит: причина, которая порождает объект, сама же является причиной его разрушения, поэтому объекты разрушаются каждый миг. Эта логика действительно доказывает ежесекундное разрушение всего производного. Чтобы убедиться в этом, не нужно смотреть в микроскоп.

Мудрость арьев и будды тоже непостоянна, она разрушается каждый миг. Почему же она стабильна, почему не деградирует? Потому что не существует неведения, которое бы препятствовало этой мудрости. Для ясного видения не нужно особых причин, достаточно отсутствия препятствий.

Четвертый аспект – бессамость. Эти пять загрязненных совокупностей в первую очередь непостоянны, во-вторых, поскольку они зависят от причины, которая является источником страдания, они тоже обладают природой страданий, в-третьих, пять совокупностей пусты от истинного существования. «Я» – это название, присваиваемое этим совокупностям, которые не имеют истинного существования, и оно тоже не имеет истинного существования. Отсутствие истинно существующего «я» называется бессамостью.

Теперь у вас есть понимание, что благородная истина о страдании – это не просто пять совокупностей, а именно ваши пять загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений, которые обладают четырьмя характеристиками. Когда они перестают рождаться под контролем омрачений, у них нет четырех характеристик. Одна характеристика исчезнет. Какая? Непостоянство – не меняется. Даже если тело и ум не рождаются под контролем омрачений, а рождаются по вашему выбору, то есть они не загрязнены, так как зависят от чистой причины, причины счастья, они каждый миг разрушаются. Результатом такой причины является природа счастья. Избавьтесь от контроля омрачений,

контролируйте сами место, где вам предстоит родиться, и время, когда умереть, как это делали мастера прошлого. Вы же не контролируете время смерти и место рождения, и это по природе является страданием. Осознав, что рождение под контролем омрачений является страдательной природой, вы поймете, что такое сансара.

Определение *сансары* в монастыре Сэра Дже: это *пять загрязненных совокупностей*. В связи с этим определением возникает диспут: отбросил ли сансару тот, кто полностью освободился от омрачений, достиг архатства в этой жизни? (Когда вы напрямую познаете пустоту, вы становитесь архатом еще до смерти. Ваше тело, скандха формы, – это результат омрачений, она загрязнена. Нирвана таких архатов до их смерти называется нирваной с остатком, потому что у них есть этот остаток – загрязненное тело). Если вы ответите: «Да, он отбросил сансару», то возникает вопрос: «Есть ли у него пять загрязненных совокупностей?» У него осталась загрязненная совокупность тела, возникшая из омрачений и загрязненных отпечатков предыдущей жизни, – и это сансара. Он отбросил сансару, но у него есть сансара – и в этом сложность. В монастыре Сэра Ме дается следующее определение: *сансара – это поток пяти совокупностей под контролем омрачений*. Когда вы устраняете омрачения, этот поток останавливается, и у вас нет сансары. Загрязненная совокупность тела – это не сансара, сансара – это поток пяти загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений.

Когда в монастыре Сэра ведется диспут, задается вопрос: ваша головная боль – это сансара или нет? В монастыре Сэра Ме защищаются так: «Моя головная боль – это не сансара. Если бы это была сансара, тогда избавиться от сансары было бы легко, достаточно выпить таблетку». Сансара – это поток пяти загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений. Пока этот поток существует, продолжает существовать и природа страдания. Он существует, пока есть неведение. Если с помощью познания пустоты вы остановите неведение, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения начнет рушиться.

Двенадцатизвенная цепь существует из-за неведения. Будда говорил: «Из-за неведения возникают отпечатки негативной кармы, и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения продолжает существовать». До тех пор пока она существует, есть и сансара. Когда вы останавливаете неведение, вы перестаете создавать новую загрязненную карму. Тогда не остается такого мен-

тального сознания, которое служило бы основой для кармических отпечатков. Имя-форма и все остальные звенья перестают возникать, а также прекращается всякое страдание, и это является прекращением страдания.

Итак, в монастыре Сэра Ме говорят, что сансара – это не ваша головная боль, не ваше тело, не ваш друг и не ваш враг. Некоторые говорят: «Эти люди – это сансара, от них нужно сбежать». Это неправильно. Кого-то ругает жена, и он думает, что его жена – это сансара, и сбегает от нее в горы. Но жена – это не сансара! Таким способом вы не освободитесь от сансары.

По поводу того, что можно называть сансарой, существуют различные точки зрения, но моя точка зрения такова: головная боль – это тоже сансара. Потому что определение сансары – это поток пяти загрязненных совокупностей, которые являются результатом источника страданий и обладают четырьмя характеристиками. Головная боль – это ощущение, она относится к скандхе ощущений. Это результат источника страданий. Если вы принимаете лекарство, головная боль проходит. Отбрасываете ли вы сансару в этом случае? Нет, это не означает, что вы избавились от сансары. Вы избавились лишь от маленькой ее части. Логика здесь такая же, как в следующем примере. Чашка – это феномен? Да. Феномен постоянен? Да. Когда вы разбиваете чашку, вы разбиваете феномен?

Вы должны ответить так: чашка – это феномен, но когда вы разбиваете чашку, вы не разбиваете феномен в целом. Головная боль – это не вся сансара, а лишь ее часть (так же как чашка – это один из феноменов, но не феномен в целом). Тем не менее, можно говорить о том, что головная боль – сансара, так же как мы утверждаем, что чашка – феномен.

Когда вы защищаете этот момент, вы знаете, что сансара – это нечто, являющееся объектом благородной истины о страдании и благородной истины об источнике. В некоторых монастырях отстаивают точку зрения, что чашка – тоже сансара, но это уже слишком. Джамьян Шепа не принимает позицию, что чашка – это сансара. Место, где мы сейчас находимся, – это место сансары, но не сама сансара.

Вопрос из зала: Палец человека и человек – это противоречие, правильно?

Геше-ла: Да.

Вопрос из зала: Хотя палец – это часть основы для обозначения «человек», мы не называем его человеком. Почему же часть основы для обозначения «сансара» (одну из скандх) мы называем сансарой?

Геше-ла: Поток пяти загрязненных совокупностей под контролем омрачений, то есть поток каждой (любой) из них, называется сансарой.

Очень важно вести диспуты, чтобы глубже понять эту тему. Если кто-то вступает с вами в диспут, вы можете смело заявлять, что сансара – это все, что включается в благородную истину о страдании и благородную истину об источнике. А в отношении чашки вы можете сказать, что это не сансара, поскольку она не относится к истине о страдании.

Возникает вопрос: ваши волосы – сансара или нет? Когда вы стрижете волосы, сансары становится меньше? Подумайте, являются ли ваши волосы одной из пяти совокупностей. Если ваши волосы относятся к благородной истине о страдании, то ваша моча и кал тоже должны к ней относиться.

Сансара – это нечто такое, с чем связаны ваши чувства, поэтому в отношении волос и ногтей вы можете сказать, что это не сансара. Но все, что пронизывает чувства, – это совокупность тела. Скандха формы (тело) определяется как «то, что пронизывается умом». Если вы скажете, что чашка – это не сансара, а волосы – сансара, потому что это тело, тогда вы совершите ошибку. Я выиграю, выведя вас на такие противоречия, что моча, когда она в вашем теле, – сансара, а когда уже вне тела – не сансара. Если же моча и вне вашего тела – сансара, тогда почему чашка – не сансара? Поэтому защиту в диспуте нужно с самого начала выстраивать правильно.

Благородная истина об источнике страдания

Объект благородной истины об источнике страдания – это *омрачения и отпечатки кармы, которые являются причинами всех страданий и обладают четырьмя характеристиками: причиной, источником, условием и сильным порождением.*

Здесь говорится о ваших собственных омрачениях и отпечатках негативной кармы, которые являются источником ваших страданий. Омрачения других людей и отпечатки их негативной кармы – это источник их страданий. Какое бы страдание вы ни

испытывали – это результат этих двух причин. Если кто-то ударил вас в нос, даже если вы не говорили ему ничего плохого, источником ваших страданий является не его рука, а отпечатки вашей кармы. Если бы в предыдущей жизни вы не ударили его в нос, то в этой жизни он не смог бы вас найти. Как он оказался перед вами среди многих тысяч людей? Среди всех людей он захотел ударить именно вас и именно в нос. Здесь нет совпадений, все возникает в силу механизма причины и следствия. Поскольку в прошлой жизни вы ударили его, в этой жизни он ударил вас. У него не было выбора. Ваша карма заставила его это сделать. Источник моих страданий – моя негативная карма и омрачения, поэтому обвинять нужно только себя, свои омрачения и свои отпечатки. Итак, если вы страдаете, самое лучшее, что можно сделать для решения этой проблемы, – очищать негативную карму.

У омрачений и негативных отпечатков есть четыре характеристики. Первый аспект – это причина. Омрачения и отпечатки негативной кармы – это причина всех ваших страданий.

Второй аспект – это источник всех ваших страданий. Вне меня не возникает никаких страданий, источник страданий – моя карма и мои омрачения. Мы думаем, что причина наших страданий – это наш враг. Это ошибка.

Третий аспект называется условие. Как омрачения, так и отпечатки негативной кармы являются и причиной, и источником страданий, но отпечатки не являются условием для проявления страданий, поэтому омрачения более опасны. Ваши омрачения – это не только причина и источник страданий, но также и условие для проявления страданий. Когда возникает гнев, это является условием для несчастливого состояния ума. Когда во время смерти возникает привязанность, она становится условием для нового рождения в сансаре. В двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения влечение и цепляние являются условием для рождения в сансаре. Итак, омрачения очень опасны. В первую очередь они образуют семена (кармические отпечатки). Чтобы эти семена проросли, им нужны условия, и омрачения становятся таким условием.

Итак, в начале омрачения создают причину – кармический отпечаток, подобный семени. В середине, подобно воде, омрачения становятся условием для созревания страданий, и в конце они являются четвертым аспектом – сильным порождением, то есть делают наши страдания еще сильнее. Из неведения появля-

ется карма, далее в благоприятных условиях она проявляется – и вы страдаете. Из-за этого возникают гнев и много неправильных мыслей, в результате которых страдания только усугубляются. Например, вы едете в машине и попадаете в аварию. Основная причина аварии – это карма, созданная в предыдущей жизни из-за омрачений. Условием мог стать гнев, когда вы утром разлились на кого-то. Из-за этого произошла авария, и в итоге вы разлились, обвинив в случившемся сначала одного человека, потом другого. Вам больно не только физически, ваш ум тоже становится несчастным. Поэтому омрачения являются не только причиной и условием, но и сильным порождением новых страданий.

Омрачений действительно стоит бояться. Когда омрачения пресекаются, даже если в уме присутствуют отпечатки негативной кармы, они не созревают. Это похоже на сухое семя, которое не может прорасти без воды. У архатов все еще остаются отпечатки негативной кармы, но из-за того что нет воды омрачений, эти отпечатки не проявляются.

Благородная истина о пресечении

Благородная истина о пресечении – это *пустота ума, полнотью свободного от омрачений, то, что является результатом благородной истины о пути и имеет четыре характеристики: пресечение, умиротворение, высшее благоприятствование и бесповоротный выход.*

В текстах Джамьяна Шепы говорится, что благородная истина о пресечении – это пустота ума. В некоторых других текстах, например Панчена Сонама Драгпы, говорится, что благородная истина о пресечении – это не пустота. Диспут строится так: если благородная истина о пресечении (страдания) есть пустота, то живые существа достигают пресечения без медитации, потому что все существа имеют ум, а значит, у них есть пустота ума. Если пресечение – это пустота ума, то все бы уже осуществили благородную истину о пресечении.

Как защищал свою точку зрения Джамьян Шепа? Он говорил, что пресечение омрачений неотделимо от пустоты, потому что омрачения исчезают не в уме, а в сфере пустоты. Это особое воззрение Мадхьямаки Прасангики. В низших школах считается, что омрачения пресекаются в уме.

Итак, Джамьян Шепа говорил, что объект благородной истины о пресечении – пустота ума, но не любого ума, а лишь свободного

от омрачений. Пустота ума, несвободного от омрачений, не является пресечением, объектом третьей благородной истины. Хотя с точки зрения пустоты между умом архата и обычного существа разницы нет, но с точки зрения объекта пустоты разница есть.

Чистота ума, природа будды изначально есть у всех. Различают два вида природы будды: естественно пребывающую и возрастающую. Естественно пребывающая природа будды – это пустота ума. Ум всех живых существ чист по природе – это естественно пребывающая природа будды, которая также называется «Изначальным Буддой», Самантабхадрой. С точки зрения пустоты наш ум был чист по природе с безначальных времен и сейчас чист. Тогда как возникают омрачения? Омрачения называются временными. Живые существа временно омрачены, а у будды нет омрачений, но по природе чистота ума будды и живых существ одинакова. Временные омрачения возникают из неведения. Что возникло раньше – неведение или ум? У того и другого нет начала. Наш ум пребывает в неведении с безначальных времен. Но поскольку ум пуст от самобытия, по природе он чист. Здесь возникает много поводов для диспута. В «Уттарадхьяне» Будда Майтрея говорит, что природа ума – это ясный свет, а все омрачения носят временный характер. Там же говорится о двух видах ясного света – относительном и абсолютном.

В тексте «Абхисамаяяланкара» есть такие слова: «Природа будды – это пустота ума». Будда Майтрея говорит, что с точки зрения пустоты ума между существами разницы нет. Однако есть разница в уровнях ума, обладающего пустотой, поэтому природа будды объясняется разными способами, на разных уровнях. В соответствии с уровнем ума даются объяснения уровня природы будды. Природа будды на первом и на втором бхуми различается, хотя сама пустота одинакова. В основе природы будды есть разница – какая-то основа чуть выше, а какая-то чуть ниже, поэтому говорится о разных уровнях природы будды. Пустота вашего ума и пустота ума архата одинаковы, но с точки зрения объекта пустота вашего ума – это пустота ума, находящегося под контролем омрачений, и она не является пресечением страдания. Ум архата тоже пуст от самобытия, но пустота его ума, полностью свободного от омрачений, называется пресечением страдания, объектом третьей благородной истины. Что же произойдет с вами в результате пресечения? Будут устранены все ограничения и все болезни вашего ума.

Например, в вашем теле обнаружили болезнь, причина которой связана с наличием определенных бактерий. Если эти бактерии удалить с помощью противоядия, то отсутствие бактерий – это пустота. Но не думайте, что отсутствие бактерий сделает вас счастливыми. Вы должны понимать, что не существует плотных объектов, которые дарят вам счастье. Счастье и покой по природе присутствуют в нашем уме. Вам не нужна такая плотная причина для счастья, как нужен газ в горелке для зажигания огня. Умиротворение и счастье в уме можно сравнить с тем, как видят ваши глаза: если в глаза попала грязь, она мешает вам отчетливо видеть. Смыв грязь, вы начинаете видеть ясно. Вам не требуется специальная особая причина, чтобы хорошо видеть: вы просто устраняете препятствие и после этого начинаете видеть четко. Таким же образом спокойствие и счастье в умах живых существ присутствуют по природе.

Будда Майтрея говорил, что все благие качества пребывают в уме по природе, а все омрачения временны. У всех есть потенциал обладать безупречным покоем и счастьем, так же как у будд и архатов. Что этому мешает сейчас? Омрачения. Это основной фактор, который не дает нашему уму наслаждаться покоем. Например, в комнате находятся десять детей, которые громко кричат, – это подобно присутствию множества омрачений в нашем уме. Когда вы устраняете омрачения из ума, это подобно тому, что вы выводите из комнаты кричащих детей одного за другим, тогда в комнате становится спокойно. У этого спокойствия нет причин, это просто отсутствие детей. Дети отсутствуют, и вы постоянно спокойны.

Так же и благородная истина о пресечении не дает счастья напрямую, но благодаря ей вы обретаете безупречное бесконечное счастье. Например, если в вашем теле обнаружены какие-то болезнетворные бактерии, вы их устраняете. Тогда ваше тело становится здоровым и спокойным, потому что, устранив мешающие факторы, вы достигаете покоя. Пока вы в сансаре, ваши пять совокупностей находятся под контролем омрачений. Поскольку их причина – омрачения, они все время обладают природой страдания. Это теоретически очень важно знать. После того как вы устраняете омрачения, пять скандх продолжают существовать, они не пресекаются. Но эти пять совокупностей уже не те загрязненные скандхи, контролируемые омрачениями. Наоборот, они становятся пятью незагрязненными совокупностями, возникающими из чистой причины. Поскольку они возникают из чистой

причины, их аспект – умиротворение, а не природа страдания. В отношении благородной истины о страдании: все, что относится к ней, не только непостоянно, у него также есть такой аспект, как природа страдания, потому что его причины – омрачения. Как только вы обретаете пресечение страдания, ваши пять совокупностей становятся незагрязненными и их аспектом будет умиротворение.

Итак, являются ли эти пять незагрязненных совокупностей объектом благородной истины о пресечении? Пять совокупностей архата – это не страдание и не источник страдания, но являются ли они пресечением страдания? Нет. Благородная истина пресечения страдания – это пустота. Незагрязненное тело архата не является пресечением страдания, это также не путь. Мудрость архата, познающая пустоту, – это путь, а чистое тело архата не является объектом ни одной из этих четырех благородных истин. Следует понимать, что, если что-то существует, вовсе не обязательно оно должно описываться одной из четырех благородных истин. Чистое тело архата – это результат пресечения страдания. Это не прямой результат, но именно благодаря пресечению вы обретаете чистое тело. Если вы устраняете болезнь в своем теле, ваше тело не становится отсутствием болезни. Отсутствие болезни постоянно. Но поскольку у вас отсутствует болезнь, вы обладаете чистым телом.

Что такое пустота ума, полностью свободного от омрачений, которая является результатом благородной истины о пути? Благородная истина о пути – это мудрость, напрямую познающая пустоту, противоядие от омрачений. Когда вы обладаете мудростью, напрямую познающей пустоту, и медитируете длительное время, в результате этого неведение не может пребывать в вашем уме. Ваше неведение цепляется за вас и все феномены, воспринимая их противоположно тому, как они существуют. Например, вороны с большого расстояния могут принять пугало за человека. На самом деле там не было человека изначально, поэтому его нет в настоящий момент и не будет в будущем. Итак, вороны думают, что пугало – это человек, и боятся к нему подлетать. Это подобно неведению. Но одна мудрая ворона (ваш ум мудрости) анализирует все вокруг и приходит к выводу, что пугало – это не человек, хотя выглядит как человек. Затем она снимает клювом с пугала шляпу и видит, что оно представляет собой на самом деле. Как только ворона понимает, что в пугале отсутствует человек, исчезает неведе-

ние, которое верило в присутствие человека и порождало боязнь, потому что эти две концепции – неведение и понимание истинной сущности пугала – дихотомия, они не могут пребывать одновременно.

Так же и мы цепляемся за самосущее «я», самосущих живых существ. Это главное заблуждение, из-за которого мы до сих пор возвращаемся в сансаре. Другие люди, когда видят вас, ведут себя так, будто вас знают. Вы думаете: «Да, действительно, я так существую. Они знают меня, разговаривают со мной. Они называют меня Андреем. Раз все знают меня, значит есть самосущий Андрей». Но они никогда не видели Андрея, а видели лишь его тело. Наука говорит, что за пять лет все частицы тела полностью меняются. От Андрея, которого вы видели пять лет назад, не осталось ни единой частицы. Сами они – тоже иллюзия, как и вы. В результате две иллюзии, пообщавшись, думают, что правильно поняли друг друга.

Итак, когда вы обретаеете прямое познание пустоты, неведение исчезает из вашего ума. В буддизме говорится, что все омрачения поддерживаются неведением. Без его поддержки невозможно породить ни одно омрачение. Везде, где есть омрачения, есть неведение. В тексте «Мадхьямакааватара» говорится: «Все семена кунжута пропитаны кунжутным маслом. Точно так же все омрачения пронизаны неведением». Поймите, что лучший способ устранить омрачения – устранить неведение, поддерживающее их. У нас 84 000 омрачений, все они поддерживаются неведением. Оно – корень всех омрачений.

Когда вы более подробно изучите двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, у вас возникнет сильное желание устранить это неведение. Если вы отчетливо и подробно поймете двенадцатизвенную цепь, четыре благородные истины, то, обретя способность прямого видения божества Манджушри, вы не обратитесь к нему с просьбой даровать вам посвящение. Вы скажете: «Пожалуйста, даруйте мне мудрость. Неведение так сильно укоренилось в моем уме. Я хочу избавиться от него». Если есть неведение, то, сколько бы вы ни получали посвящений и сколько бы раз я ни касался вас ваджрой, какая от этого польза? У вас будет сильное желание обрести такое состояние, когда неведение покинет ваш ум. Устранив неведение, вы полностью пресекаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения и достигаете нирваны.

Итак, если у вас есть правильное понимание четырех благородных истин и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, понимание того, как неведение существует в виде корня всех ваших страданий, то вы становитесь подходящим сосудом для учения по теории пустоты. После этого у вас появится сильнейшая жажда получить учение о мудрости, Праджняпарамите. Если я скажу вам, что у меня есть драгоценное знание о Праджняпарамите, но я не могу дать его вам просто так, я дам вам это учение только после того, как вы вонзите в свое тело сотни игл, вы будете рады сделать это. Вы подумаете: «Я воткну в свое тело сотню игл и решу свои бесконечные проблемы. Какая хорошая возможность!» Когда врач удаляет вам зуб, который сильно болит, вы благодарите врача и платите ему деньги. Вы готовы расстаться со своим зубом, потому что испытываете большое страдание.

Итак, чем больше вы понимаете, насколько опасно неведение, как оно вращает вас в сансаре, тем больше вы захотите получить учение о пустоте. Тогда, глядя на других существ, вы будете испытывать сильное сострадание. Все сансарические существа из-за неведения лишены глаза мудрости. Они едят что попало, создавая причины многочисленных болезней. Они делают все, что приходит им на ум. Они не знают, что правильно, а что неправильно. Шантидева говорит, что существа, желая счастья, по неведению гонятся за причинами страдания и отбрасывают причины счастья, словно яд. «Какие же они великие объекты сострадания! Я сам являюсь объектом сострадания и другие живые существа тоже. Поэтому как бы я хотел обрести мудрость, познающую абсолютную природу всех феноменов и меня самого».

Мудрость, напрямую познающая пустоту, становится противоядием от неведения. Вы устраняете неведение, и оно со всеми омрачениями пресекается в сфере пустоты. Так вы обретаете пустоту ума, полностью свободного от омрачений. Эта пустота чистого ума, нирвана, называется благородной истиной о пресечении. Поэтому пресечение является результатом пути, но не прямым результатом, не в том смысле, как из семени вырастает дерево. Пресечение является результатом пути в том смысле, что благодаря мудрости, познающей пустоту, вы полностью избавляете свой ум от омрачений.

Итак, с одной стороны говорится, что пресечение является результатом пути, а с другой – что оно постоянно. Если пресечение – это пустота, оно не зависит от причины. Если пресечение –

результат какой-то причины, оно не может быть постоянным. Что вы на это ответите? Нужно ответить, что пресечение постоянно. Терминологически оно является результатом пути, но это не значит, что оно является прямым субстанциональным результатом пути. Есть разница между субстанциональным и обусловленным результатом. Нирвана – это обусловленный результат пути. Нирване нет необходимости зависеть от субстанциональной причины, но она зависит от особых факторов, необходимых для ее проявления.

Омрачения пресекаются благодаря пониманию пустоты, поэтому пресечение является как бы результатом пути, но не прямым. Когда в вашем теле есть болезнь, вы принимаете лекарства, и ваше тело избавляется от болезни. При этом отсутствие болезни постоянно, и лекарство не является субстанциональной причиной пресечения болезни. Если бы пресечение болезни было субстанциональным результатом такой причины, как лекарство, тогда это пресечение было бы непостоянным, изменилось бы со временем. Итак, поймите, что отсутствие болезни – это результат лекарства, но не субстанциональный результат. Точно так же пресечение – это результат пути, но не субстанциональный результат.

В настоящий момент у вас нет пустоты ума, которая является пресечением омрачений, результатом пути, и обладает четырьмя характеристиками. В настоящий момент ею обладают архаты. Пустота ума архата является результатом пути. Архат длительное время тренировался в прямом постижении пустоты, медитировал и, наконец, пресек свои омрачения в сфере пустоты. Благодаря медитации возник такой результат, как пустота ума, свободного от омрачений. Пустота этого чистого состояния ума имеет четыре характеристики. Когда вы обретете такое пресечение, ваши ум и тело будут чисты, вы будете пребывать в умиротворении и безмятежности.

Итак, первый аспект третьей благородной истины – это пресечение. Здесь говорится не о пресечении омрачений, а о пресечении страданий. Все страдания полностью пресекаются в вашем уме. Благодаря такому пресечению ваши тело и ум не имеют никаких страданий. Это конец всех страданий: все старые проблемы будут решены, в настоящем не будет проблем, и в будущем новые проблемы не возникнут.

Сейчас в нашем мире нет людей, чьи проблемы решены полностью. Любой человек, сколько бы у него ни было власти, даже

президент Америки или России, до сих пор не решил всех своих проблем. Старые проблемы не решены, но уже возникают новые, а в будущем проблем только прибавится. Поэтому мирские методы решения проблем неразумны. Пока вы не достигнете пресечения страданий, вы не сможете окончательно решить все свои проблемы. В прошлом это было невозможно, невозможно сейчас и в будущем не станет возможным. Узнав, каково подлинное окончательное пресечение проблем, вы придете к внутреннему решению: «Мне обязательно нужно достичь пресечения, нирваны».

Раньше, когда вы говорили: «Я хочу достичь нирваны», у вас было лишь абстрактное представление о нирване, как будто вы мечтаете о телевизоре или драгоценности, которые сделают вас счастливыми. Нирвана не такова. Она полностью устраняет из вашего ума страдания и их причины. Скажите себе так: «Как было бы замечательно полностью пресечь страдания! Достигнув нирваны, я смогу решить все неразрешимые проблемы, мучившие меня с безначальных времен».

У вас есть неизлечимая болезнь, которой вы страдаете с безначальных времен до сего дня. Сейчас пришло время излечиться от нее. «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите мне излечиться от этой болезни, от которой я не мог излечиться с безначальных времен до сего дня». Если с таким чувством вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, это промежуточный уровень принятия прибежища. Когда вы думаете о таком состоянии ума – полном пресечении всех омрачений, нирване, которая станет концом всех проблем, вы обретаете отречение.

«Как можно терпеть такую ситуацию, когда мои проблемы не решены полностью с безначального времени до сего дня?! Притом неизвестно, что ждет меня в будущем. Если завтра умру, я могу попасть в низшие миры. Даже в этой жизни у меня так много проблем! А что будет дальше? Все нерешенные проблемы можно решить одним способом: полностью устранить неведение и омрачения. Как было бы здорово достичь этого! Лишения, голод, потеря конечностей – все это можно вынести. Но самое главное – нужно достичь этой цели». Когда вы обретаете такую философию, вы сможете отрубить свою руку и поднести ее Учителю ради обретения мудрости – причины нирваны. Когда вы будете мыслить в таком ключе, вы достигнете отречения.

Второй аспект – это умиротворение. С достижением пресечения, нирваны, в вашем уме умиротворяются все омрачения.

Ум становится очень чистым, мирным. Подумайте: «Как было бы великолепно обрести такое умиротворение!»

Третий аспект – это высшее благоприятствование. Когда вы однажды полностью пресекаете все омрачения, благодаря этому ваш ум становится великолепным, безупречным. Такое безупречное состояние ума является результатом пресечения страданий. Таким образом, у вас возникает больше вдохновения к достижению нирваны, объекта благородной истины о пресечении.

Четвертый аспект – это бесповоротный выход². Пресечение называется бесповоротным выходом, потому что, как только вы устраняете все омрачения, назад они не возвращаются. Что касается вашего тела, когда вы принимаете лекарства, болезнь уходит из тела, но это не бесповоротный выход, так как болезнь может вернуться. Лекарства устраняют болезнь, но не приводят к бесповоротному отбрасыванию болезни. Поэтому мы принимаем лекарства, когда заболеваем гриппом, в результате чего он проходит, а через какое-то время начинается снова. Вы можете подхватить инфекцию от других людей, и снова вынуждены принимать лекарства, снова болеть, потом опять принимать лекарства – конца этому нет.

Есть два вида противоядий: противоядие без возникновения вновь и грубое противоядие. В случае реализации благородной истины о пресечении вы устраняете омрачения без возможности их повторного возникновения. Такое пресечение называется бесповоротным выходом. Оно дает такой иммунитет, что невозможно заболеть снова. Когда вы принимаете лекарства, вы интересуетесь, может ли ваша болезнь возникнуть снова. Вы узнаете, что такое возможно, и вас беспокоит этот факт. Но когда вы принимаете такое могущественное лекарство, которое устраняет болезнь бесповоротно, вы спокойны. Физическое тело невозможно излечить бесповоротно, а ум – возможно, потому что у него есть такое невероятно могущественное противоядие. Грубая медицина не может создать нечто подобное из химических компонентов, поэтому настоящего лекарства нет.

Мудрость, напрямую познающая пустоту, зависит от невероятного количества факторов, поэтому невозможно снова вернуться

² Буквально переводится как «полностью отброшенное». – Прим. ред.

в омраченное состояние. Эта мудрость является бесповоротным выходом – она действительно надежна.

Индуистские йогины, не имеющие прямого познания пустоты, медитируют на шаматху длительное время, в результате у них возникает ощущение, что в уме больше нет омрачений. Некоторые такие саддху очень привязаны к своей бороде, длина которой говорит о длительности их медитации. Они с гордостью демонстрируют свою бороду. Один такой практик, выйдя из медитации, увидел, что его бороду погрызла крыса, и очень разозлился – так омрачения вернулись к нему. Итак, когда вы медитируете на шаматху, вы устраняете омрачения, но это не бесповоротный выход. Возникает небольшое условие – и омрачения возвращаются вновь. Поскольку объект благородной истины о пресечении – это бесповоротный выход, достигнув его, вам уже ничего не нужно будет делать ради собственного счастья. У вас останется только одна работа – помогать другим. Я надеюсь, что сейчас вы понимаете смысл определения благородной истины о пресечении.

Благородная истина о пути

Объект благородной истины о пути – это *мудрость, напрямую познающая пустоту, которая является причиной пресечения и имеет четыре характеристики: путь, знание, осуществление и полностью отбрасывающее.*

Что такое мудрость, напрямую познающая пустоту? Чтобы иметь представление о мудрости, напрямую познающей пустоту, сначала вам нужно обрести концептуальное познание пустоты, изучить теорию и понять, что такое пустота. Для этого вам необходимо знать, что представляет собой объект отрицания.

Феномены отрицания и феномены утверждения

В буддизме феномен определяется как *объект достоверного познания*, то есть объект, который может быть познан любым достоверным умом. Есть что-то, чего вы не понимаете, но это объекты более высокого сознания, чем ваше. Есть множество феноменов, о которых вы сейчас не имеете представления. Поэтому, если вы не в состоянии познать какой-то феномен, это не значит, что его нет.

Понятие феномена в буддизме не ограничивается узкими рамками ваших знаний о каких-то объектах. Под определение феномена подпадают также объекты, о которых вы не знаете. Определение должно быть очень искусным, оно должно содержать четкое

представление о том, что существует и что не существует. Если вы спросите ученых, что такое феномен, то услышите очень узкую интерпретацию этого термина. Например, если какой-то ученый даст определение феномену, то феномены, с которыми работают другие ученые, не будут входить в его определение, не говоря уже о феноменах, которые существуют в других вселенных. Это очень узкий круг представлений. Кроме того, они считают, что существуют только феномены утверждения. О феноменах отрицания они не имеют понятия, потому что не знают правильной терминологии, хотя постоянно пользуются ими в своих исследованиях.

Существует два вида феноменов: феномены отрицания и феномены утверждения. Феномены утверждения появляются в уме в виде утверждения. Их ваш ум познает через утверждение. Такие феномены, как чашка, стол, дом, электроны, нейтроны, протоны, – это феномены утверждения. Мы обычно думаем, что, если нечто феномен, это должен быть феномен утверждения. Но, например, пустота – это тоже феномен. В текстах говорится, что феномены отрицания познаются не через утверждение, а через устранение чего-либо, через отрицание. У вас возникает представление об отсутствии этого объекта.

Что такое феномен отрицания? Например, когда вы исследуете, болеет ли кто-то СПИДом, сначала вы определяете, что является вирусом СПИДа, потом берете у человека кровь и смотрите, есть ли в ней такой вирус. Отсутствие вируса – это феномен отрицания. Вы думаете, что отрицание – это не феномен, но в данном случае это очень важный феномен. Если у вас нет вируса, ваш ум будет спокоен и счастлив. Сдавая кровь на анализ, вы немного волнуетесь, а затем, когда узнаете об этом феномене отрицания, отсутствии вируса, вы очень радуетесь. Отсутствие вируса существует. Так же существует и отсутствие рогов на вашей голове. Если бы отсутствие рогов на вашей голове не было феноменом, то на вашей голове должны были бы расти рога.

Следует понимать, что феноменов отрицания больше, чем феноменов утверждения. Мы привыкли думать, что феноменов утверждения больше и есть лишь немного феноменов отрицания, таких как отсутствие вируса СПИДа. Но в действительности существует много таких отсутствий. Каждый объект имеет свою пустоту – это отрицание. Пустота также имеет свою пустоту, то есть существует больше отрицаний, чем утверждений. Итак, если нечто феномен, то должна существовать и его пустота. Количе-

ство феноменов отрицания соответствует количеству феноменов утверждения, а в отношении феноменов утверждения есть ограничения. Поэтому важно знать не только феномены утверждения, но и феномены отрицания.

Объект отрицания

Когда вы говорите о пустоте, что именно вы отрицаете? Что является объектом, отрицаемым пустотой, с точки зрения Мадхьямаки Прасангики? Все, что вы сейчас видите, является объектом отрицания. Низшие школы, в частности Мадхьямака Сватантрика, говорят, что все, что вы достоверно познаете органами чувств, не является объектом отрицания. Если отрицать все воспринимаемое, то ничего не останется. Как вы в таком случае можете говорить о феноменах?

Мадхьямака Сватантрика говорит, что в вашем ментальном сознании возникает преувеличение – это и есть объект отрицания. Например, вам являются собственные характеристики чашки, которые существуют именно такими, какими являются вам. При этом ваш ум навешивает на них ярлык «чашка» и после этого начинает думать, что эта чашка существует независимо от обозначения, как нечто плотное и конкретное. Такое представление является объектом отрицания. Итак, Мадхьямака Сватантрика утверждает: то, какой является чашка вашему достоверному зрительному сознанию, не является объектом отрицания.

Мадхьямака Прасангики утверждает: та чашка, которая является вам, – это обман. Прасангики говорят: что бы вы ни воспринимали достоверным или недостоверным умом, в каждом случае у вас возникает заблуждение относительно абсолютной природы воспринимаемого феномена, поэтому все наши видимости обманчивы. Тогда возникает следующий диспут: если все видимости обманчивы, как можно установить относительную достоверность? Если видимость обманчива, то как можно достоверно сказать, что является чашкой, а что столом? Например, я могу назвать стол чашкой. Прасангики говорят, что все феномены являются вам самосущими, истинно существующими, и с этой точки зрения у вас возникает обманчивая видимость. Иллюзия самобытия вас обманывает. Тем не менее, в этом обмане вы можете установить, что достоверно, а что нет, не с позиции истинного существования, а с точки зрения мирской общеизвестности.

Прасангики говорят, что нет плотной основы для относительной достоверности. Достоверность возникает с мирской точки

зрения. С точки зрения того, как объекты известны какому-то обществу, вы можете говорить о том, что достоверно, а что нет. Например, если Андрея я назову Таней – это недостоверно, но не потому, что есть какой-то плотный Андрей со стороны объекта. Когда он родился, отец и мать назвали его Андреем, и после этого все стали называть его именно так. Если бы в России, когда рождались мальчики, их могли называть именем Таня, а когда рождались девочки, их могли называть именем Андрей, тогда было бы нормально назвать этого человека Таней. Если бы изначально мужчин называли Таня, а женщин Андрей, то сейчас, когда я называл бы переводчика Андреем, вы испытывали бы некоторое неудобство, потому что это женское имя, и мужчине оно не подходит. Это влияние мирских концепций. Андрей, Таня – это ваши концепции. Например, имя Таня у вас ассоциируется с женщиной, которая должна быть стройной, с длинными волосами и красивой улыбкой. Но что специфически женского есть в имени Т-А-Н-Я или что мужского в звучании имени А-Н-Д-Р-Е-Й?

В Мадхьямаке Прасангике говорится, что нет ничего самосущего, все различается только с позиции мирской общеизвестности. Сватантрики говорят о зависимости обозначения от объектной основы. Прасангики же утверждают, что обозначение не зависит от основы для обозначения, а зависит лишь от мирской общеизвестности. В чем здесь разница? Если принять точку зрения сватантриков, что обозначение зависит от основы, это значит, что основа должна наполовину зависеть от собственных характеристик. Если я назову веревку змеей, она змеей не станет – ведь у веревки нет собственных характеристик змеи. Но если я называю змею змеей, это стопроцентная змея, потому что в этом случае обозначение дается на объективной основе. Змея существует на пятьдесят процентов в силу обозначения и на пятьдесят процентов в силу собственных характеристик, и этих характеристик нет у веревки.

Змею вы называете, накладывая это обозначение на основу для обозначения «змея», на то, что обладает собственными характеристиками змеи. Сватантрики говорят, что вы не можете называть объекты как угодно, обозначение должно зависеть от основы для обозначения. Сколько бы вы ни называли песок золотом, он им не станет, потому что у песка нет собственных характеристик золота. Нет истинно существующего золота. Но если вы наложите обозначение «золото» на основу для обозначения, которая имеет харак-

теристики золота, тогда оно будет функционировать как золото. Если бы собственных характеристик не было, то нельзя было бы говорить о феноменах.

В буддизме, когда говорится о пустоте, не идет речь о несуществовании. Пустота как ничто – это неправильное представление о буддийской концепции пустоты. То, что остается в результате отрицания – это феномен. Если бы в результате отрицания не оставалось нечто существующее, тогда пустота была бы несуществованием. Итак, с точки зрения Мадхьямаки Сватантрики собственные характеристики – это феномен. Каждый феномен обладает собственными характеристиками. Когда вы присваиваете имя, вы даете его собственным характеристикам объекта. Андрей – это слово, вы его накладываете на собственные характеристики Андрея, поэтому достоверно то, что здесь присутствует Андрей. Сватантрики скажут, что, если я назову Андрея Таней, то все будут смеяться, потому что у этого объекта нет собственных характеристик Тани.

Прасангики говорят, что собственных характеристик Тани и собственных характеристик Андрея в этом объекте нет. Исследуйте, что является собственной характеристикой Андрея. Нос – это не собственная характеристика Андрея, ухо тоже. Итак, прасангики считают, что собственные характеристики – тоже не более чем умственное преувеличение. Сватантрики говорят, что без собственных характеристик вы не можете установить существование феномена. Прасангики на это отвечают, что критерием существования феномена являются не собственные характеристики, а общеизвестность для живых существ.

Например, когда вы смотрите на Луну, она кажется возрастающей, полной или убывающей. С нашей мирской точки зрения Луна растет, становится полной и убывает. Но в действительности такой Луны нет. С мирской точки зрения вы говорите: «Я родился, я пребываю, я умираю». Но в действительности с самого начала вы не рождались. Родилось ваше тело, но тело – это не вы. «Я» – это просто название. В середине вы не существовали, а в конце не умираете. Это настоящая пустота.

Прасангика утверждает, что все – иллюзия. В сутрах возникает следующий вопрос: если все иллюзия, значит, и живые существа – тоже иллюзия. Если я – иллюзия и существа иллюзорны, как я могу породить сострадание к существам, раз все подобно сновидению? Если вы неправильно понимаете теорию пустоты,

вы думаете, что, будучи пустым, нельзя развить сострадание. Здесь под пустотой не подразумевается несуществование. Это все равно что сказать: «Если Земля пуста от плоскостности, значит, Земли не существует. Как же я могу путешествовать по ней, отправляться на разные континенты?» Когда вы правильно понимаете, что означает пустота Земли от плоскостности, у вас не возникает таких вопросов. Для вас, считающих Землю круглой, не представляет трудности отправиться на другой континент.

Так же, когда вы понимаете, что существа пусты от самобытия, у вас не возникает трудностей в развитии сострадания. Нагарджуна говорил, что, если бы существа обладали самобытием, четыре благородные истины были бы невозможны.

Низшие школы ведут следующий диспут: если все пусто от самобытия, тогда ничто не возникает и ничто не исчезает. Тогда четыре благородные истины невозможны. А если они невозможны, то вы не являетесь буддистом. В коренном тексте, написанном Нагарджуной, говорится обратное: если бы все феномены обладали самобытием, по логике вы должны принять, что феномены в этом случае не возникают и не исчезают. Для вас четыре благородные истины в этом случае невозможны. Оппоненты спрашивают: «Почему это так?» Здесь применяется тонкая логика Мадхьямаки Прасангики: если бы существовало самобытие, оно бы не зависело от причин, поскольку оно по определению не зависит от причин. Если что-то зависит от причины, это уже есть нечто искусственное. В мирском представлении, если нечто существует как самосущее, естественное, оно не зависит от причин. У нас есть представление о самобытии, и мы считаем, что нечто самосущее не зависит от причин. Поскольку оно не зависит от причин, оно изначально не может возникнуть, а значит, в конце оно не разрушается. Тогда четыре благородные истины для вас невозможны, потому что, если страдание самосуще, оно не зависит от причины, то есть от источника страдания.

Когда Прасангика говорит об иллюзии, она не имеет в виду сансарическую иллюзию (не имеющую основы), которую могут распознать как иллюзию даже обыватели. Прасангики, говоря о том, что все подобно иллюзии, имеют в виду, что вещи не существуют так, как нам представляются. Земля кажется нам плоской – это тоже иллюзия. То, каким мир нам кажется, это иллюзия, но при этом мир существует. Существа являются вам самосущими, естественными, существующими по природе и не зависящими

от причины – это иллюзия. Они не существуют так, они взаимозависимы. Множество факторов собираются вместе – и существа страдают, могут быть более или менее счастливы. Если вы их ущипнете, их страдание возрастет, если вы подадите им стакан воды, они станут немного счастливее. Если вы знаете, что отсутствие самобытия не отрицает существование, никто не сможет победить вас в диспуте.

Итак, пустота не отрицает существования. Например, когда вы говорите о пустоте чашки, вы не отрицаете существования чашки. Просто отрицать существование может даже ребенок – это не глубокая теория. Когда ребенок боится, он закрывает глаза и говорит: «Теперь этого нет». Теория пустоты не такова. Если у вас возникает проблема, вы не закрываете на нее глаза. Иногда вы неправильно используете свое понимание теории пустоты. Когда у вас возникает проблема, вы говорите: «Эта проблема пуста, ее не существует». Но когда вы по-настоящему понимаете пустоту, вы говорите о том, что эта проблема пуста от истинного существования, поскольку существует взаимозависимо. Вам следует быть весьма осторожными, поскольку взаимозависимая проблема существует.

Не используйте буддийскую теорию пустоты для решения своих проблем, как это делают маленькие дети. «Все пустота, ничего нет» – это детский способ решения проблем. В буддизме говорится о пустоте от самобытия. Например, эта чашка существует, но не так, как вам кажется. Луна тоже существует, но иначе, чем представляется вам. Ученые знают, каким образом получается так, что Луна с точки зрения нашего мира возрастает, становится полной и убывает. Это зависит от вращения Луны, Земли и Солнца. Они знают, что Луна не существует такой, какой представляется нам, потому что понимают эту взаимозависимость.

Теория пустоты существует для устранения неправильного понимания того, какими объекты являются нам. Чашка является вам плотной, объективной, такой, до которой вы можете дотронуться. Такое представление о плотной чашке, которую можно найти здесь, во внешнем мире, – это обман. Если я спрошу вас, где чашка, то вы ответите: «Вот она, стоит на столе». Сейчас я прикасаюсь к чашке. Я держу ее за ручку, но разве ручка – это чашка? Вы можете ответить утвердительно, но в то же время стенка чашки – тоже чашка. Поскольку эти две части отличаются, здесь две чашки. Но ведь и дно чашки – это тоже чашка. Сколько же чашек стоит на этом столе? Итак, нам эта чашка представляется очень

плотной. Но в реальности вы не можете дотронуться до нее: вы дотрагиваетесь до частей этой чашки, а часть чашки – это не чашка. Тогда что же такое чашка? Это просто название, наложенное на эту совокупность частей, то есть объектную основу. Но когда чашка является вам, она кажется вам плотной, существующей со стороны объекта. Это и есть объект, отрицаемый пустотой.

Аналогично дело обстоит с цветом. Ученые знают, что цвета не существует со стороны объекта. Он взаимозависим. Какой-то объект освещается светом, материя этого объекта отражает определенные световые волны, и мы воспринимаем этот отраженный свет как цвет данного объекта. Мы думаем, что цвет существует со стороны объекта, но там нет никакого цвета. Есть просто материя, отражающая световые волны, которые мы воспринимаем. Ученые это знают, но они не знают о том, что цвет – это просто название. Если вы спросите ученых, что такое цвет, они скажут: цвет – это просто свет. Но это тоже неправильно. Свет – это не цвет, и это ясно. Итак, ученые исследовали цвет и нашли, что в действительности не существует никакого цвета со стороны объекта. В буддизме проводится исследование даже в отношении частиц, которые отражают этот свет, и обнаруживается, что такие частицы также не существуют со стороны объекта.

Поэтому в теории философской школы Мадхьямака Прасангика говорится, что все феномены существуют лишь номинально, нет никакого субстанционального существования. Субстанциональное существование – это существование конкретной субстанции, материи со стороны объекта. В Мадхьямаке Прасангике говорится, что все феномены, все, чему вы присваиваете наименование, существуют подобно лесу. Мы знаем, что лес существует номинально. Это название, присваиваемое группе деревьев. Солдаты, армия – это тоже название, присваиваемое группе людей. Мы знаем, что все это существует номинально. Прасангики говорят, что, так же как лес или армия, даже мельчайшие частицы существуют лишь номинально. Это лишь название, присваиваемое другой объектной основе. Нет никакого субстанционального существования.

Мадхьямака Прасангика говорит, что если бы имело место субстанциональное существование, то существовали бы неделимые частицы. Неделимые частицы являлись бы доказательством субстанционального существования. Если неделимые частицы существуют, значит, вы можете указать на них пальцем и сказать:

«Вот субстанция, она существует со стороны объекта без обозначения мыслью, а все остальное существует лишь номинально, там нет существования со стороны объекта». Если вы сможете доказать, что существуют неделимые частицы, это доказательство будет опровержением теории Мадхьямаки Прасангики о том, что субстанционального существования нет. Но неделимых частиц не существует, потому что это противоречит логике.

Если вы хорошо владеете логикой, то вам не нужен микроскоп. Вы можете все отчетливо увидеть с помощью умозаключений. Я понимаю, что неделимых частиц не существует, но мне не нужно использовать микроскоп и компьютер, чтобы делить объект на миллион частиц и проводить их анализ. Используя логику, я ясно вижу, что неделимых частиц нет. Если гипотетически предположить, что неделимая частица существует, то имеет ли она правую и левую, верхнюю и нижнюю стороны? Если у нее есть правая и левая стороны, а также верхняя и нижняя, то эта частица не является неделимой, потому что у нее есть стороны. Даже если вы не можете физически ее разделить, у нее есть стороны, а значит, она делима. Если же у этой частицы нет правой и левой сторон, если они совмещаются, если нет верхней и нижней сторон, тогда она не существует. Это все. Не нужно несколько лет наблюдать какие-то частицы, а потом публиковать свои исследования как открытие, как это делают ученые³. Для логических выводов достаточно двух минут.

Если вы будете вести исследование как ученые, то для достижения состояния будды вам понадобится множество неисчислимых

³ Иногда ученые, углубляясь, теряются в исследовании какого-то одного маленького объекта. В итоге они оказываются оторванными от реальности. Так быть не должно. В исследовании буддийских теорий также не нужно погружаться с головой, думая только о сансаре и нирване и не замечая того, что происходит вокруг. Как бы вы ни углубились в анализ, всегда нужно уметь вернуться обратно. Всегда нужно поддерживать равновесие в уме и связь с реальностью: когда вы пьете чай – пейте чай, ведите обычные беседы с людьми. Когда вы погружаетесь в мысли о чем-то и не можете вернуться назад, это психическое расстройство. В любой сфере, если вы не знаете, как правильно анализировать объекты, есть опасность, что вы сойдете с ума. Поэтому среди буддистов, христиан и прочих верующих, как и среди ученых, порой встречаются сумасшедшие. Лишь те, кто знает, как правильно анализировать, достигают высокой мудрости. Итак, не закливайтесь на чем-то одном. – Прим. авт.

зонов. Поскольку не существует неделимых частиц, это ясно доказывает отсутствие субстанционального существования. Теперь закройте глаза и ударьте рукой по столу. Вы почувствуете рукой удар о столешницу. У вас возникает ощущение, что есть некое субстанциональное существование (стола и руки), ведь вы, не наведывая никаких обозначений, тем не менее, что-то ударяете, и это причиняет вам боль.

Теория Мадхьямаки Прасангики отличается от теории Читтаматры. В Читтаматре говорится, что все – проекции ума (при этом ум существует истинно), а внешних объектов нет. Мадхьямака Прасангики, наоборот, говорит, что субстанционального существования нет, но внешние объекты есть. Касаясь чего-то, вы касаетесь субстанции, но субстанционального существования нет. Если вы закрываете глаза, не даёте никаких названий, но чего-то касаетесь и можете почувствовать этот объект, это ясно показывает, что внешние объекты есть. Они – не просто проекция ума. Но эти внешние объекты не имеют субстанционального существования. Поскольку неделимых частиц нет, их субстанция – это просто название, присвоенное другой объектной основе.

Есть разница между субстанцией и субстанциональным существованием. Субстанция – это просто материя, существующая взаимозависимо, а субстанциональное существование – это что-то, существующее со стороны объекта (как неделимая частица), независимо от обозначения мыслью. Поэтому прасангики говорят, что субстанционального существования нет, все существует лишь номинально, но при этом они не отрицают субстанцию, не отрицают внешние объекты. Все, что вы видите, – это иллюзия, но в ней также есть относительная достоверность. Это тонкие моменты. Когда вы анализируете их и открываете для себя, вы все глубже понимаете учение Мадхьямаки, срединный путь.

Таким же образом не существует цвета со стороны объекта. Цвет – это просто название. Вы говорите о желтых или синих предметах, но это просто названия, не существующие со стороны объекта. Со стороны объекта нет ничего: ни цвета, ни чашки. Все это лишь названия. Например, красный цвет – это определенное взаимозависимое явление, которое называют красным цветом. Другое взаимозависимое явление называют чашкой, но со стороны объекта нет никакой чашки. Это взаимозависимость, которая существует подобно радуге, там нет ничего конкретного.

Для того чтобы понять теорию пустоты, важно очень точно определить объект отрицания, понять его на собственном опыте и опровергнуть с помощью логики. Есть пять различных логических обоснований для устранения объекта отрицания. Первое обоснование – логика, исследующая причину, – называется «ваджрное обоснование». Второе обоснование – логика, исследующая результат, – это «обоснование единичного и множественного». Третье обоснование – логика, исследующая сущность, – это «обоснование существующего и несуществующего». Четвертое обоснование – логика, исследующая одновременно причину, результат и сущность, – это «логика невозникновения четырех альтернатив». Пятое обоснование называется «царь логики» – это логика взаимозависимости.

Вы можете использовать любой из этих доводов или все их вместе и тогда ясно увидите, что никакого самобытия нет. Когда вы с помощью таких логических доводов убеждаетесь, что объекта отрицания нет, вы приходите к выводу, что самобытия не существовало с самого начала, его нет сейчас и не будет в будущем.

Будда говорил: «Приходил Татхагата или нет, пустота существовала всегда». Будда просто открыл абсолютную природу феноменов. Это не какая-то созданная им теория. Это действительно закон природы. Когда вы отрицаете объект отрицания, у вас появляется ясное понимание того, что ни субстанционального существования, ни самобытия нет. В теории пустоты понимание того, что видимость – это пустота, не так важно, как убежденность в том, что нет никакого истинного существования и самобытия. Это очень важно. Твердое осознание отсутствия самобытия и называется познанием пустоты.

Шантидева говорил: «Чтобы обрести ясное понимание отсутствия самобытия, очень важно точно определить объект отрицания». Например, чтобы узнать, что дом пуст от слона, очень важно сначала правильно определить, что представляет собой объект отрицания – слон. Таким же образом, если вы исследуете, болен ли кто-то СПИДом, сначала вам необходимо точно знать, что представляет собой вирус СПИДа. Только тогда вы сможете определенно сказать, что в таком-то образце крови этого вируса нет. Если же у вас очень неопределенное представление об этом вирусе, вы легко можете ошибиться с анализом.

В будущем вам необходимо обрести ясное представление об объектах отрицания с точки зрения разных философских школ:

Вайбхашики, Саутрантики, Читтаматры, Мадхьямаки. У вас до сих пор нет ясного представления об объекте отрицания. Болезнетворные бактерии – это нечто более грубое, чем вирус. Бактерии вы легко можете увидеть и определить. Вначале постарайтесь распознать эти бактерии. Вирус же представляет собой нечто более тонкое, для его определения требуется более глубокий анализ. Так создается представление об объекте отрицания.

Объект отрицания в низших школах подобен бактериям. Объект отрицания в школе Вайбхашика подобен даже не бактерии, а крошечному насекомому. Если пристально взглянуть, то вы способны увидеть невооруженным глазом даже самое крошечное насекомое. Бактерию вы можете разглядеть только под микроскопом. Чтобы разглядеть вирус, нужен еще более тонкий оптический прибор. Поэтому лама Цонкапа говорил, что учение всех четырех школ, которое преподавал Будда, используется для того, чтобы постепенно, шаг за шагом, подходить к пониманию теории пустоты, изложенной Мадхьямакой Прасангики. Другими словами, низшие школы – это ступени, по которым вы шаг за шагом поднимаетесь к теории Прасангики. Какие бы доводы ни использовались в теории пустоты, все они предназначены для того, чтобы подойти к пониманию отсутствия самобытия, то есть к тому, о чем говорят прасангики.

Концептуальное понимание пустоты – это понимание, что объект отрицания вообще не существует. Однако без шаматхи ваше постижение пустоты будет очень грубым, поэтому крайне важно развить шаматху. Грубое концептуальное познание пустоты – это не випашьяна⁴. Достигнув шаматхи, вы обретаете ясное однонаправленное сосредоточение. Анализируя абсолютную природу феноменов с помощью шаматхи, вы сможете увидеть еще яснее, что феномены пусты от самобытия. Когда с помощью шаматхи вы проводите абсолютный анализ феноменов, ваш ум наполняется безмятежностью. В этот момент вы достигаете випашьяны. Поэтому вы должны понимать, что випашьяну практиковать нелегко. В наше время люди часто говорят о випашьяне и шаматхе. Но шаматху развить очень сложно, а випашьяна обретается только после развития шаматхи.

⁴ Випашьяна – тонкая аналитическая медитация на основе шаматхи. – Прим. ред.

Пять путей Махаяны

Есть два вида випашьяны: с концептуальным познанием пустоты и с прямым познанием пустоты. Когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное познание пустоты, то встаете на путь подготовки, но на путь подготовки невозможно вступить, не пройдя путь накопления. А для того чтобы вступить на путь накопления, вам необходимо иметь спонтанные отречение и бодхичитту. Если миллионы лет вы будете медитировать на пустоту без спонтанного отречения и бодхичитты, то не обретете випашьяны, концептуально познающей пустоту, а випашьяна с прямым познанием пустоты будет вообще за пределами ваших возможностей. Это подлинная теория, которую вам необходимо знать, и тогда никто не сможет ввести вас в заблуждение.

В настоящий момент вы топчетесь на месте из-за того, что у вас нет отречения. А без отречения невозможно развить бодхичитту. Поэтому вначале делайте упор на развитии отречения и бодхичитты. Даже випашьяна на данном этапе для вас практически недостижима. Если вы еще не вступили на путь накопления, как вы сможете достичь пути подготовки? Это подобно тому как, не умея прыгать на два метра, вы хотите перепрыгнуть с одной горы на другую. Если вы не можете практиковать випашьяну, объясняемую в сутрах, где грубый ум познает пустоту с помощью шаматхи, как же вы сможете практиковать познание пустоты наитончайшим умом, ясным светом, как объясняется в тантрах? Сначала необходимо обрести концептуальное познание, а уж потом – прямое познание, однако сейчас это за пределами ваших возможностей. Не будучи в состоянии это правильно сформулировать, как же вы можете это познать?

Возьмем, к примеру, механизм маленьких часов. Даже на словах вы не можете точно объяснить, как починить этот тонкий механизм. Как же вы сможете практически это сделать? Ведь там очень много тонких вещей, которых вы не видите, как и в медитации на ясный свет. Поэтому не летайте.

Я читал текст ламы Цонкапы, в котором излагается учение по медитации на ясный свет⁵. Этот текст Ваджрапани передал ламе

⁵ «Ожерелье нектаров, дающих высшее исцеление», тиб. «zhu lan sman mchog bdud rtsi phreng ba» (диалог между Кармаваджрой, наставником школы Ньингма Лхобрагом Кхенченом и Бодхисаттвой Ваджрапани, имевший место в присутствии Дже Цонкапы в Лхо Браге в 1396 году). – Прим. ред.

Цонкапе и одному ньяингмапинскому мастеру. Ваджрапани там ясно говорит, что в медитации на ясный свет существует множество ошибок: ошибки медитации, ошибки воззрения, ошибки поведения. Далее он объясняет, что медитация на ясный свет подобна сильнодействующему лекарству, которое, в первую очередь, не попадет просто так в рот неподготовленному человеку, но даже если оно попало вам в рот, вы не сможете его проглотить. А если даже вы его проглотили, то вас вырвет. Для этого учения подойдет, может быть, один ученик из миллиона, в сознании которого есть глубокие отпечатки Дхармы. Поэтому нельзя давать это учение открыто, необходимо передавать его тайно только тем ученикам, которые хорошо подготовлены: породили отречение, бодхичитту, и их грубый ум достиг випашьяны – концептуального познания пустоты. Только такой ученик подходит для медитации на ясный свет, то есть для него это практично. Такому ученику передаются наставления, как свести грубый ум к более тонкому уму.

С точки зрения теории пустоты между учениями сутры и тантры нет разницы. Воззрение в сутре и тантре одинаковое. Если кто-то говорит, что воззрение махамудры или дзогчена выше, чем воззрение сутр, то такой человек ничего не смыслит в буддизме. Нет гелугпинского, ньяингмапинского воззрения. Нет разницы, кто дает учение – гелугпинский мастер или ньяингмапинский. Основой воззрений всех школ тибетского буддизма является Мадхьямака Прасангика. Буддизм – это наука об уме. Учение Будды пришло к нам из монастыря Наланда, поэтому Далай-лама говорит, что тибетский буддизм – это полное учение, пришедшее из монастыря Наланда, в котором сохранена вся сутра и тантра. Если кто-то говорит, что какое-либо учение идет по линии преемственности «нашей школы», но оно противоречит учению великих мастеров монастыря Наланда: Тилопы, Наропы, Нагарджуны, Чандракирти, – это учение не является подлинным.

Итак, после развития отречения и бодхичитты вы обретаете концептуальное познание пустоты с помощью шаматхи и випашьяны. Во время молитвы вы читаете: «Пусть я смогу обрести союз шаматхи и випашьяны». Обретя концептуальное познание пустоты, вы медитируете на нее снова и снова.

Знание о пяти путях является очень важным для России. Это даст вам отчетливое представление о путях, в силу которого никто не сможет увести вас в ложном направлении. Это учение я получил от Его Святейшества Далай-ламы и теперь передаю его вам.

Вы должны быть благодарны Его Святейшеству Далай-ламе. Без него я был бы таким же, как вы, то есть еще одним ослом.

Существует четыре уровня пути подготовки: жар, пик, терпение и высшая Дхарма. Почему первый уровень называется *жаром*? Реализовав союз шаматхи и випашьяны, вы обретаете концептуальное познание пустоты. В этом случае в вашем уме начинает гореть огонь пустоты, и там присутствует жар. До этого, даже при наличии концептуального познания пустоты, в вашем познании не было жара, огонь пустоты не горел. Поэтому первый уровень пути подготовки называется жаром.

Второй уровень пути подготовки называется *ником*, потому что это высший уровень, вершина сансары. При этом вы находитесь на высшем уровне среди обычных людей, а не среди арьев.

Третий уровень пути подготовки называется *терпением*. Здесь терпение означает нерушимость, стабильность. Как только вы достигаете этого уровня пути подготовки, вы не можете родиться в низших мирах. Даже бодхисаттвы, когда проявляется их негативная карма, могут оказаться в аду. Когда я услышал истории о таких бодхисаттвах, для меня это стало откровением. Даже бодхисаттва, который заботится о других больше, чем о себе, не защищен от рождения в низших мирах, потому что у бодхисаттв тоже существует множество отпечатков негативной кармы, которые могут свергнуть их в низшие миры.

А для нас, обычных людей, рождение в низших мирах гораздо более вероятно. Поэтому вам следует страшиться этого. Не думайте, что раз вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, получаете учение, каждое утро читаете мантры, то вы ограждены от рождения в низших мирах. Это завышенные ожидания: вы принимаете желаемое за действительное. Какую практику вы делаете в действительности? За весь день вы не выполняете чистой практики даже в течение пяти минут. Как в таком случае вы можете надеяться на то, что не родитесь в низших мирах? Даже бодхисаттвы, находящиеся на путях накопления и подготовки, могут родиться в низших мирах. А вы не достигли третьего уровня пути подготовки, после которого можно не беспокоиться за свои будущие жизни.

Поэтому каждое утро необходимо принимать прибежище в Трех Драгоценностях. Ваше прибежище недостаточно сильно, потому что вы не знаете, в какой опасной ситуации находитесь. Завтра вы можете умереть и родиться в низших мирах. Вероят-

ности неблагого перерождения у вас больше, и этого стоит бояться. Это полезный страх, которого у вас пока нет. Однако у вас много глупых, бесполезных видов страха, которых у практикующего не должно быть.

Страх больного человека, что его болезнь может усугубиться, – это полезный страх, побуждающий вовремя принимать лекарство. Поэтому врачи очень строги: они говорят больному, что его ситуация неблагоприятна, и если он не начнет принимать лекарство, то потом будет поздно. Например, у вас болит печень или желудок. Если вы будете есть острое, то вам станет еще хуже. Врач говорит это не для того, чтобы испугать вас. Он хочет вам помочь. После его слов у вас появляется страх: «Я болен, и мне нужно быть осторожным, иначе ситуация может усугубиться». Вы принимаете нужные лекарства, соблюдаете диету, и ваше здоровье постепенно восстанавливается. Так действует полезный страх, в том числе и тот, который побуждает вас принять прибежище в Трех Драгоценностях. Главная причина прибежища – это страх, в первую очередь перед рождением в низших мирах. Нагарджуна говорит: «Трижды в день вспоминайте о страданиях низших миров».

Когда вы подумаете, что даже бодхисаттвы могут родиться в низших мирах, а вам далеко до бодхисаттв, у вас нет даже искусственного отречения и искусственной бодхичитты, – у вас должен появиться страх, и вы не сможете в такой ситуации чувствовать себя спокойно. Пока у вас дела обстоят не лучшим образом. Я не огорчаю вас, а, как врач, вам помогаю. Хороший врач говорит вам о вашей реальной ситуации. Пока вам не стоит помышлять об олимпийской медали. Вам необходимо лечиться. Ясный свет, тантра – это олимпийские медали, они далеки от вас.

На данный момент для вас просто стоять на ногах – это уже хорошо. У вас высокое давление и все болит – почки, желудок. В таком состоянии, если вы прыгнете, то упадете. Это правда. Вам это полезно знать. В России так много говорят о тантре, что от этих разговоров у меня болит голова. Не думайте, что Геше Тинлей против тантры. Тантра – это невероятное учение, но пока оно вам не подходит. Так врач до поры до времени не дает больному сильнодействующих лекарств, потому что больному они пока не полезны. Некоторые лекарства без рецепта не продают в аптеке, потому что без назначения врача их принимать опасно. А с лекарствами Дхармы ваш ум склонен играть: «Это лекарство я хочу, потому что у него красивая упаковка. Еще я хочу то лекарство, пото-

му что я его раньше не принимал. А про это лекарство мой друг говорил, что от него бывают особые ощущения, поэтому его я тоже хочу попробовать». Так играть с лекарствами Дхармы нельзя.

Учения о прибежище, непостоянстве и другие учения взаимосвязаны. Когда вы слышите, что на пути подготовки вы достигнете стадии терпения и в этом случае обретете полную защиту от рождения в низших мирах, вы затрагиваете и практику прибежища. Здесь ваш ум должен содрогнуться и сказать: «Я не достиг этой стадии, и мне до нее пока далеко. Как же я могу чувствовать себя в безопасности, будто бы я застрахован от рождения в низших мирах?» Поэтому каждый день вспоминайте о страданиях низших миров, выполняйте практику прибежища и очистительную практику.

Четвертая стадия пути подготовки называется *высшей Дхармой*. Для обычных людей, практикующих Дхарму, это высшая Дхарма. На каждой стадии пути подготовки ваше концептуальное познание пустоты становится все точнее, а на последней стадии оно становится предельно ясным, почти прямым, но все же еще не прямым. Поэтому оно называется высшей Дхармой.

Далее вы пребываете в медитации на пустоту. При этом концептуальный образ пустоты в вашем сознании потихоньку устраняется, и вы обретаете прямое познание: видите пустоту более ясно, чем сейчас эту чашку на столе. Пустоту можно познать напрямую, но не глазами, а йогическим ментальным познанием. Если вы видите пустоту более ясно, чем эту чашку, значит вы обрели прямое познание пустоты. В этот момент вы встаете на третий путь – путь видения⁶ – и становитесь арьей. «Арья» означает «высшее существо».

Прямое познание пустоты является объектом благородной истины пути. Если вы хотите достичь нирваны – объекта благородной истины пресечения, то вам необходимо обрести в своем уме путь. Как сказано в определении: мудрость, напрямую познающая пустоту, является причиной нирваны. Она обладает четырьмя характеристиками, первая из которых – это п у т ь . Эта муд-

⁶ Первый момент прямого познания пустоты называется путем видения, а со второго момента прямого познания пустоты начинается путь медитации, во время которого устраняются девять уровней омрачений. Пятый путь Махаяны называется путем не-учения, на этом пути достигается результат – Пробуждение. – Прим. ред.

рость, напрямую познающая пустоту, – путь высшего уровня, который приведет вас к полному освобождению вашего ума от омрачений.

Вторая характеристика мудрости, напрямую познающей пустоту, – это знание. Это высшее несравненное знание, которое решает все ваши проблемы и дарит вам безупречное счастье. Если вы ищете знание, то ищите такое подлинное знание – мудрость, напрямую познающую пустоту. Все остальное – это вторичное знание. Поэтому мудрость, напрямую познающая пустоту, также называется высшим знанием.

Третья характеристика – осуществление – означает, что с прямым постижением пустоты вы можете осуществить все, что хотите. После обретения такой мудрости вы способны осуществить свое желание полностью избавиться от сансары. В это время желать освобождения для вас практически, ведь вы действительно можете избавиться от сансары, потому что лекарство в ваших руках. У вас, как у бизнесмена, в руках есть капитал, необходимый для осуществления своего проекта. До этого у вас был очень красивый проект, и вы думали: «Сначала я буду медитировать на ясный свет, потом стану буддой, потом, наконец, отдохну». Однако средств, необходимых для осуществления этого проекта, у вас не было. Все это – дилетантские шахматные игры, детский мат.

Когда богатый человек говорит, что хочет купить землю, построить фабрику, на которой будут работать тысячи людей, – это нормально, потому что у него есть на это деньги. Но когда в вашем кармане нет и десяти рублей, говорить о том, что вы купите много земли, постройте фабрику и наймете рабочих, – это просто болтовня. В России есть много таких болтунов, рассуждающих о тантре, ясном свете, махамудре, дзогчене, быстром достижении Пробуждения. Всем бодхисаттвам очень стыдно за русских буддистов. Мои ученики, пожалуйста, не позорьтесь перед бодхисаттвами, ведь они думают, что в Россию пришел буддизм, но они также видят, что настоящих буддистов здесь нет – все парят в облаках.

Некоторые ученики говорят, что нужно медитировать спонтанно, подобно парящему орлу, при этом они, как орлы, раскинув крылья, сидят на земле и рассуждают о спонтанной медитации на ясный свет. Это я говорю для блага людей России, а не для того чтобы их критиковать. Я надеюсь, что однажды их глаза откроются, и они научатся летать по-настоящему. Они на самом деле орлы, но в настоящий момент сидят на земле. Им нужно узнать, как ис-

пользовать свои крылья. Когда они уже взлетят высоко в небо, тогда им не нужно будет использовать крылья, и они смогут просто парить. Вот тогда я скажу: «Настало время для спонтанного парения». А настоящий момент – не время спонтанно летать, а время бояться рождения в низших мирах, потому что вы находитесь на земле, и любое хищное животное может вас съесть. Здесь водятся много опасных животных, способных в любое время вас укусить. Вам стоит бояться и искать прибежища, чтобы хотя бы немного научиться взлетать с помощью своих крыльев. Вам нужно прибежище, потому что вы сидите на земле. Вы орел, у вас есть крылья, но летать вы пока не умеете.

Вам нужно молиться: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от преждевременной смерти. А после смерти, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах, потому что у меня очень много кармических отпечатков, ведущих в низшие миры».

Итак, когда вы обретаете мудрость, напрямую познающую пустоту, у вас появляется третий аспект – осуществление всех ваших желаний. Тогда, какое бы желание у вас ни возникло, оно будет практичным. Если вы скажете, что хотите стать буддой за три года, – это будет достижимо, потому что у вас есть такое могущественное знание, такая мудрость. Вы можете осуществить любое желание, поэтому третья характеристика называется осуществлением.

Четвертая характеристика называется полностью отбрасыванием. Когда вы обретаете мудрость, напрямую познающую пустоту, то вы определенно можете отбросить омрачения так, чтобы они уже больше к вам не вернулись. У вас есть такое противоядие.

Для развития отречения очень полезно размышлять о четырех благородных истинах и о шестнадцати их аспектах. Я уже передал вам достаточно материала на эту тему. Вам не обязательно медитировать, просто обдумывайте эти темы и пытайтесь породить определенное чувство – вам должна надоесть сансара и сансарические пять скандх. Представьте, вы находитесь дома, а за стеной кричат соседи. Вам кажется, что это кошмар: «Как было бы хорошо, если бы они ушли или замолчали». Но затем доктор сообщает вам, что вы серьезно больны. В этом случае даже крики детей или соседей в доме вам уже не будут сильно докучать, потому что те-

перь вам по-настоящему докучают ваши болезни. Вы думаете только о том, чтобы выздороветь. Для вас это самое главное.

Точно так же, когда вы получаете учение по четырем благородным истинам, подлинный доктор Будда говорит вам, что у вас в уме есть болезни. Эти болезни вы до сих пор не могли излечить, поэтому вы думаете: «Как было бы хорошо вылечиться!»

Вы до сегодняшнего дня не были свободны от оков омрачений и теперь мечтаете только о том, как бы освободиться из этой тюрьмы.

Вы до сих пор не замечали обмана омрачений, и сегодня вы думаете о том, как бы открыть глаза и рассеять этот обман.

Вы, как раб, как слепой, вращаетесь в сансаре и основную часть времени страдаете, хотя и желаете счастья. Вы страдаете из-за неведения. Сегодня на один миг вы счастливы. Шантидева так описал ситуацию, в которой вы сейчас находитесь: «Темной ночью вдруг немного забрезжил свет и на мгновение озарил пространство, и вы смогли увидеть, где вы находитесь. Это ваша драгоценная человеческая жизнь. Потом этот свет погаснет, и будет снова темно». Такова ваша реальная ситуация: с вами произошло нечто действительно невероятное, и сейчас, пока у вас есть небольшой просвет, постарайтесь глубже понять и осознать то, в каком месте вы находитесь. Постарайтесь открыть свои глаза на обман сансары.

Вы обращаетесь к Трем Драгоценностям с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите мне излечиться от болезни омрачений, которую я не мог излечить с безначальных времен и до сего дня. Если я сейчас не излечусь, то в будущем это будет невозможно. Освободите меня из тюрьмы сансары, из которой я до сих пор не мог выйти. Я связан оковами омрачений. Пожалуйста, помогите мне избавиться от этих оков». Если у вас возникает такое чувство, это значит, что размышление о четырех благородных истинах имеет для вас определенный смысл. Если с таким чувством вы начитываете мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, то вы практикуете промежуточный уровень прибежища. Это невероятно, но это становится причиной освобождения!

Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения

Каким образом породить отречение, основываясь на учении о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения? Для

этого с самого начала важно знать, что представляет собой эта тема и как на нее медитировать. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения – это очень важная тема для медитации. Если вы не знаете, как медитировать на двенадцатизвенную цепь, то ваша медитация на пустоту не будет эффективной, потому что вы будете просто отрицать всякое существование. Из-за уменьшения концепций ваш ум немного успокоится, но основной цели медитации на пустоту вы не достигнете, пока не поймете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, потому что только это приведет вас к пониманию неведения как корня всех ваших проблем.

Все ваши проблемы сводятся к тому, что вы не понимаете, каким образом существуют вещи. Подобно бабочке, которая не понимает, каким образом существует масляный светильник, и погибает из-за этого. Бабочка рождается, видит масляный светильник, подлетает к нему и сгорает, потом вновь рождается, вновь подлетает и умирает. Таким же образом мы возвращаемся в сансаре из-за неведения. Мы ищем причины страданий, гонимся за ними, создаем все больше и больше страданий из-за неведения. Таким образом мы возвращаемся в сансаре и не испытываем ни одного мгновения настоящего счастья. Корень всех наших проблем сводится к неведению, к непониманию того, каким образом существуют феномены и каким образом существуем мы сами. Поэтому установить, определить неведение очень важно. В великих текстах, таких как «Мадхьямакааватара», приводится подробный анализ неведения, в особенности того неведения, которое исследуется в учении о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Нагарджуна интерпретировал его одним образом, а Асанга – другим. Понимание учения во всех подробностях является очень важным для того, чтобы в вашем уме произошли определенные изменения. У нас есть множество различных видов неведения, и самое худшее из них – это цепляние за феномены как истинно существующие, самосущие.

Теперь я расскажу вам, как Будда давал учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Будда передал это учение по просьбе одного ученика, который однажды спросил: «Откуда берутся наши страдания, каким образом они возникают и кто их создает?» Эти вопросы возникли из-за того, что до буддизма существовала религия, в которой говорилось о Боге – создателе нашего счастья и страдания. А буддизм отрицает существо-

вание Создателя. Итак, Будда отвечал следующими словами: «Из-за того что существует это, существует то. Из-за возникновения этого возникает то».

Неведение создает карму, а из-за кармы возникает ум с кармическими отпечатками, далее – имя и форма. Подобным же образом разворачивается вся двенадцатизвенная цепь. Что здесь означает фраза: «Из-за существования этого существует то»? Под этим Будда подразумевал, что наши счастье и страдание, нашу эволюцию никто не создавал: все это существует потому, что нечто существовало до этого. Поскольку существует причина, возникает подобный этой причине результат. Поэтому нет Создателя, все возникает из-за причины, подобной следствию. Эта причина в свою очередь появляется потому, что нечто существовало до нее, и это нечто возникло тоже из-за существования подобной причины.

Таким образом, непостоянные объекты зависят от причин, и поэтому очевидно, что начала нет. Только постоянные объекты существуют все время, потому что не зависят от причин. Любой непостоянный феномен обязан своим существованием причине, ему предшествовавшей. Поэтому у эволюции нашей жизни нет начала. Наша настоящая жизнь зависит от предыдущей жизни, а предыдущая жизнь зависит от предшествовавшей ей жизни.

В отношении нашей мировой системы в Калачакра-тантре говорится, что до существования нашей мировой системы существовала предыдущая мировая система, она разрушилась, и момент ее разрушения стал моментом возникновения нашей мировой системы. Разрушение объекта – это не полный конец, это конец существования этого объекта, но начало существования чего-то другого. Точно так же момент смерти – это не конец вашего существования, это конец одной жизни, но начало следующей.

В отношении нашей мировой системы ученые приходят к таким же выводам, потому что здесь в основе лежат одни и те же факты. В Калачакра-тантре нет подробных объяснений существования таких объектов, как черные дыры. О Большом взрыве там тоже ничего не сказано, но там говорится о том, что существовала предыдущая мировая система, она разрушилась и превратилась в космические частицы. Далее под влиянием силы кармы тех существ, которые должны были воплотиться в новом мире, эти космические частицы начали формировать новые галактики. Так возникла наша мировая система.

Следует понимать, что в буддизме не делается упор на таких объяснениях, как существование мировых систем, каких-то материальных объектов, поэтому такие объяснения даются лишь поверхностно. В отношении анализа ума и теории пустоты буддийская философия очень дотошна и точна. Что касается техник медитации, методов развития ума, здесь буддийская психология просто невероятна, но в отношении анализа материальных частиц в буддизме даются лишь общие объяснения, подробного анализа не проводится. Ученые анализируют это более подробно. Каждая отдельная область знания не может подробно объяснять все, потому что у нее есть своя сфера интересов, на которую она делает упор. Так, в буддизме делается упор на развитии ума. Поэтому не думайте, что в сутрах Будда говорил обо всем, это было бы тоже неправильно.

Когда я был маленьким, мой отец говорил, что Будда в восьмидесяти четырех тысячах томов своего учения объяснил все, даже как создавать самолеты. Такие мифы слагаются из-за того что буддисты стараются вознести хвалу Будде, но не знают, как правильно это делать. Вам не нужно хвалить Будду таким образом.

Хвалу Будде нужно возносить так, как это делал Дже Цонкапа. Он восхвалял Будду не за объяснение мироустройства, в этом нет ничего особенного. Лама Цонкапа также не хвалил Будду за его невероятное ясновидение или всевозможные чудодейственные силы, способность летать и тому подобное. В «Хвале взаимозависимому возникновению» Дже Цонкапа возносил хвалу Будде, потому что Будда передал учение о пустоте, теорию взаимозависимости: «Вы продемонстрировали людям невероятную теорию взаимозависимого происхождения, благодаря которой у живых существ открываются глаза и они избавляются от страданий. Вы передавали это великое учение людям, но в то время меня не было рядом с Вами. Мне не повезло получить это учение напрямую от Вас». Это высшие слова хвалы Будде: «Для Вас взаимозависимость и пустота – это нечто единое. Таким образом, теория пустоты не противоречит взаимозависимости. Вы указали безупречное воззрение, в котором теория взаимозависимости и теория пустоты являются двумя аспектами одного целого. Это невероятно!»

Если вы будете возносить такую хвалу Будде, это будет настоящая хвала. Поймите, что в восьмидесяти четырех тысячах томов учения Будды нет ни слова о том, как создавать самолеты. В объяснении этого не было бы большой пользы – самолеты летают, но

проблем людей это не решает, проблем становится все больше и больше.

Теперь рассмотрим, каким образом размышлять о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Очень важно размышлять об этом. Тогда вы увидите, насколько невероятной является теория о взаимозависимости и пустоте. Когда человека мучает жажда, он начинает понимать ценность воды. Если кто-то осознает свою хроническую болезнь и найдет лекарство, противоядие от этой болезни, он будет рад получить это лекарство. Те же, кто не знает о своих хронических болезнях и не осознает предстоящих страданий, не будут ценить такое лекарство и не станут принимать его, куда-то отложат, а потом забудут, куда положили. Итак, для того чтобы медитировать на теорию пустоты, вначале очень важно медитировать на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, обдумывать эту тему. Если вы хорошо понимаете двенадцатизвенную цепь, теория пустоты будет иметь для вас невероятную ценность.

Каждый раз вы будете очень рады получать учение по теории пустоты, понимая, что получаете тайные наставления о том, как решить свои проблемы. Вы получите способ решения проблем не поверхностно, а в корне. Как это хорошо! Вы скажете: «Если для получения учения по Праджняпарамите мне придется отрезать свою руку, продать ее и сделать подношение своему Духовному Наставнику, то я готов это сделать». Так Все Время Плачущий бодхисаттва для получения учения по Праджняпарамите отрезал свою ногу, продал ее и сделал подношение своему Духовному Наставнику – ламе Чопе.

У Маудгальяяны был один ученик, старый монах, который не слушал учение и не практиковал как положено. Любое наставление влетало у него в одно ухо и вылетало из другого, и его ум не менялся. Тогда Маудгальяяна задумался, как же наилучшим образом помочь этому монаху. С помощью ясновидения он нашел наилучший способ – перенес своего ученика на морское побережье. На берегу моря высился остов гигантской рыбы величиной с гору. Старый монах спросил у Маудгальяяны, указывая на этот остов: «Что это такое?» Маудгальяяна ответил: «Это останки твоего тела из предыдущей жизни. Ты был невероятно большой рыбой и однажды практически проглотил корабль. Вдруг на этом корабле ты увидел монаха и подумал, что не стоит лишаться жизни это святое существо. Поэтому ты не проглотил корабль. После

этого в твоём уме возникло сильное желание не вредить живым существам. Ты перестал поедать живых существ и умер от голода. Благодаря нравственности непричинения вреда живым существам, в особенности нравственности почитания монахов, ты родился человеком. Кроме того, ты сам стал монахом и встретился с учением Будды».

Тогда этот монах спросил у Маудгальяны: «Какова эволюция моей жизни? Каким образом возникла моя предыдущая жизнь? Что было до этого? Есть ли начало у существования?» Так его заинтересовала эволюция собственной жизни. Маудгальяна объяснил эволюцию его жизни с помощью двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. На основе этого учения монах увидел, что начала не существует и конца тоже нет. Когда Маудгальяна передал учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, это очень сильно тронуло ум монаха, он остался медитировать под останками своего прежнего тела и достиг высоких реализаций.

В прошлом многие великие мастера достигали высоких реализаций, медитируя на четыре благородные истины, на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения. Первые пять учеников Будды достигли реализаций, медитируя на четыре благородные истины. Нет таких историй об учениках Будды, где бы они достигали высоких реализаций благодаря начитыванию мантр или простирациям. Однако есть истории о достижении высоких реализаций благодаря медитации на четыре благородные истины и на двенадцатизвенную цепь.

Теперь рассмотрим двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения. Сначала я объясню вам схему этой цепи, а далее расскажу, каким образом по этой схеме мы возвращаемся в сансаре. Звенья двенадцатизвенной цепи называются так:

1. Неведение.
2. Карма.
3. Сознание.
4. Имя и форма.
5. Шесть опор чувственного восприятия.
6. Соприкосновение.
7. Ощущение.
8. Влечение.
9. Цепляние.

10. Существование.
11. Рождение.
12. Старение и умирание.

Эти двенадцать звеньев вам нужно знать наизусть. Теперь я подробно объясню значение каждого термина.

1. Неведение

Порядок расположения звеньев: неведение – карма – сознание... не означает, что сознание берет начало в неведении. Сознание существует с безначальных времен, у него нет начала. Точно так же нет начала и у неведения. Мы возвращаемся в сансаре не из-за сознания, коренная причина – это неведение. Асанга говорит, что неведение в целом – это отсутствие знания. Например, из-за незнания закона кармы вы создаете негативную карму. Вы должны понимать, что неведение, которое является корнем сансары, это не просто отсутствие знания. Нагарджуна говорит, что неведение, которое является корнем сансары, то есть первое звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, – это не просто отсутствие знания, это цепляние за существование объекта противоположным образом тому, как он существует на самом деле. Такое неведение – это корень всех наших проблем и страданий. Цепляние за извращенное представление о том, как существуем мы и все остальное, пронизывает и поддерживает все прочие омрачения.

Чандракирти в «Мадхьямакааватаре» говорит: «Из-за цепляния за самобытие «я» возникает цепляние за самобытие объектов и представление об объекте как о «моем». В свою очередь, из-за этого происходит множество омрачений, в силу которых вращается колесо сансары».

Анализируя, как появляется гнев, вы можете понять, что он всегда возникает на основе привязанности. Если вы привязаны к своему эго, а кто-то говорит о вас плохо, вы сразу же начинаете злиться. Если вы привязаны к красоте, а кто-то критикует вашу внешность, это расстраивает вас, и вы злитесь. Если вы привязаны к тому, что вы умный, а кто-то называет вас глупцом, и в этом случае вы начинаете злиться. У разных людей разные слабые места. Если вы говорите о каком-то человеке: «Не говори ему таких слов, не то он разозлится», это означает, что он очень привязан к определенной области своего эго, и поэтому, если затронуть именно эту область, то человек сильно рассердится. Итак, проверив эту

теорию, вы убедитесь, что гнев всегда поддерживается привязанностью. Например, собака сильно привязана к мясу, и если тронуть мясо, которое она ест, она может укусить даже своего хозяина. Она злится, потому что думает: «Это объект моего счастья, я никому его не отдам».

Для того чтобы уменьшить гнев, важно уменьшить привязанность. Поймите, в чем ваша слабость, из-за чего вы легко начинаете злиться. В основном вы впадаете в гнев из-за привязанности к своему эго. Мы все время говорим «я-я-я» из-за сильного себялюбия. Себялюбие – это привязанность к «я», оно – самый главный министр в государстве вашего ума, и из-за него возникает все остальные омрачения. Себялюбие – это болезнь эго. Исследуйте, что поддерживает ваше себялюбие. У вас множество различных видов привязанности, и их нужно устранить, но все виды привязанности связаны с себялюбием. Поэтому Чандракирти говорил, что из-за неведения вначале возникает привязанность к «я» – себялюбие. После этого вы говорите «мое». О тех, кто отзывается о вас лестно, вы говорите «это мой друг», а тех, кто сказал о вас что-то неприятное, вы называете «мой враг».

Старайтесь относиться ко всему спокойно, как бы о вас ни говорили, плохо или хорошо. Вы же подобны обезьянам, перекладывающим яблоки из одной корзины в другую. Перед вами три корзины, а живые существа для вас как яблоки, и вы их туда-сюда перекладываете: «Ты мне сказал что-то приятное, значит, сегодня ты мой друг». Далее, когда какое-то «яблоко» из этой корзины говорит что-то не очень приятное для вашего эго, вы говорите: «О, ты мне уже надоел! Ты не один раз, а уже дважды ты плохо обо мне отзывался! Уходи, с сегодняшнего дня ты мой враг!» Этот человек настолько вам неприятен, что вы не желаете его видеть. На улице при встрече с ним вы отворачиваетесь.

У Бориса Дондокова⁷ были не очень хорошие отношения с одним человеком в Санкт-Петербурге, они друг друга недолюбливали. Однажды мы были там, и я сказал Борису, что завтра, когда он увидит этого человека, он должен будет пожать ему руку. Борису это не понравилось. Ему было очень трудно это сделать, но он сказал: «Хорошо». Это как самая трудная практика. Днем я его спросил: «Ты встречался с этим человеком?» Борис сказал, что видел

⁷ Борис Дондков до 2007 года был переводчиком досточтимого Геше Тинлея. – Прим. ред.

его. Я спросил: «Ты пожал ему руку?» Он ответил: «Да». «Как это произошло?» – спросил я. Борис рассказал, что, увидев этого человека, он протянул ему руку, а тот испугался и спрятал свою руку за спину.

Если вы исследуете все эти моменты, то обнаружите, что это болезнь эго. В настоящий момент, проверив свой ум, вы увидите, что из-за неведения у вас есть сильное цепляние за самобытие своего «я», и из-за этого у вас возникает привязанность к «я». Вы думаете, что «я» – это нечто самое драгоценное в вашей жизни. Поэтому если кто-то близок вам, то вы говорите «мое», «мой друг», «мои дети», «мой сын – самое драгоценное». Иной раз вы можете подумать: «Если ради счастья моего чада придется убить пятерых, то я готов это сделать. Самое главное – жизнь моего сына». Некоторые очень сильно привязаны к детям. Если я им скажу, что нужно убить пять баранов, сделать кровавое подношение для здоровья их ребенка, то многие будут рады это сделать. Они подумают: «Самое главное – жизнь моих детей. Если остальные умрут, будут испытывать боль – неважно, а моему сыну обязательно надо жить». «Мой», «я», «мое» – из-за этого вы привязываетесь к такой категории, как «друзья», из-за этого создаете негативную карму.

Вы злитесь на тех, кого относите к категории ваших врагов, кто неприятен вашему эго – так возникает гнев. Все омрачения: привязанность, гнев, зависть – порождаются себялюбием. Откуда же возникает это себялюбие, все время твердящее «я-я-я»? Его поддерживает неведение. Если вы не потревожите свое неведение, то будет сложно уменьшить себялюбие, потому что себялюбие уверено, что существует такое плотное «я», которое думает: «Я сижу», «Все на меня смотрят», «Что они обо мне думают?», «Они обо мне плохо сказали», «Он может быть мне полезен». Это плотное «я» думает: «Это мое тело. Если бы можно было поменять свое тело на другое, более красивое (к примеру, с помощью пховы донджук), это было бы здорово!» или «Если бы мой ум можно было поменять на более мудрый ум, я был бы готов меняться». Таким образом, ваше «я» чувствует себя владельцем тела и ума.

Такой образ «я», которое как бы является владельцем этого тела и ума, создается неведением. Например, если кто-то в присутствии большого количества людей вас отругает, то вы подумаете, что этот человек критикует «меня», мое самосущее плотное «я». Вы не видите, что это критикуют ваше тело или ваш ум, вы думаете, что критикуют «меня». Когда люди называют вас толстым, они

называют толстым ваше тело. Ваше тело – это не ваше «я», но вы переживаете: «Какой я толстый!» В это время вы не осознаете, что люди говорят лишь о вашем теле, вы думаете: «Они сказали, что я толстый! Я всегда буду толстым, никогда не смогу похудеть». Молодые думают, что они никогда не станут старыми. Это тоже невежество. Постарайтесь распознать это цепляние за конкретное, плотное «я». Когда люди показывают на вас, обсуждая ваши качества, в это время вы думаете, что есть такое плотное «я», которое находится где-то в груди или над головой.

Такого «я» не существует вообще. Мадхьямики прасангики говорят: «То, каким образом в настоящий момент вам является ваше «я» – это обман. Оно кажется вам истинно существующим, самосущим. То, каким образом феномены являются вам, – тоже обман, они также являются вам истинно существующими и самосущими». Мы цепляемся за то, каким образом феномены нам являются. У нас есть тенденция цепляться.

Когда люди не знают, что Земля круглая, она кажется им плоской, поэтому на Востоке и на Западе до тех пор, пока не обнародовали теорию о том, что Земля круглая, люди считали Землю плоской и цеплялись за это, потому что верили в видимость. Не проводя правильного анализа феноменов, вы цепляетесь за то, каким образом они вам являются. После знакомства с открытием, что Земля круглая, вы говорите: «Хотя Земля кажется плоской, в действительности она имеет форму шара». В Земле отсутствует плоскостность, потому что она круглая. Круглая Земля и Земля, в которой отсутствует плоскостность, – понятия, имеющие один смысл. Точно так же взаимозависимость и пустота от истинного существования, от самобытия имеют один смысл.

Взаимозависимость подобна утверждению «Земля круглая». То, что в Земле отсутствует плоскостность, не означает, что Земли не существует, это лишь указывает на ее истинную форму. Так и в буддийской теории пустоты не говорится, что объекты не существуют, но утверждается, что в них нечто отсутствует.

Таким образом, «я» и феномены, поскольку они пусты от самобытия, являются взаимозависимыми. Поскольку они взаимозависимы, то они не могут существовать со стороны объекта независимо от чего-либо другого. Каким вам представляется ваше «я»? Чем-то плотным и независимым от тела и ума. Вам является некий владелец вашего тела и ума. Путем исследования вы можете обнаружить такое «я»: «Это мое тело, мой ум, мой дом, я хозяин

этого имущества, если я захочу, то все земли будут моими. Все должны меня слушаться, я – самый главный». В силу этого представления возникает привязанность, болезнь эго. Когда болезнь эго усугубляется, человек будто бы сходит с ума.

Вы можете посмотреть кинофильмы, в которых рассказываются истории о людях, обладавших большой властью. Из-за обладания властью у них развивалась болезнь эго, от которой они сходили с ума. Они заставляли своих подданных слепо повиноваться, обманывать других людей. Они считали, что все должны им подчиняться. Если такой властелин слышал, что другой правитель сильнее его, он начинал гневаться и объявлял войну, чтобы показать всему миру свою силу. От болезни эго всегда возникали одни проблемы и беды. Сам правитель, затеявший войну, не становился более счастливым от своих действий, не получал всего, чего хотел. Если он проигрывал войну, то не мог пережить позора. Он страдал так, что не в силах был есть и спать. Эта болезнь эго делает несчастливым и вас, и других людей.

Себялюбие возникает из-за неведения – цепляния за «я» как самосущее, истинно существующее. Поэтому для того чтобы медитировать на пустоту, в первую очередь вам нужно исследовать, каким образом это самосущее «я» является вам, как вы за него цепляетесь. Распознать самосущее «я» нелегко, но как только вы сможете это сделать, познать пустоту будет уже нетрудно.

Я не могу объяснять эту тему слишком подробно, иначе мы перейдем к обсуждению теории пустоты. Итак, *первое звено двенадцатизвенной цепи – неведение – это цепляние за «я», за феномены как за самосущие, то есть цепляние за способ существования феноменов, противоположный тому, как они существуют на самом деле.* Из-за неведения возникает себялюбие, а из-за себялюбия – множество видов привязанностей. Неведение поддерживает привязанность, а привязанность поддерживает гнев. Далее привязанность и гнев поддерживают зависть и множество других омрачений. Множество других омрачений возникает в результате комбинаций этих двух – привязанности и гнева.

2. Карма

Омрачения, возникнув в вашем уме, не уходят совершенно бесследно. В буддизме говорится, что, пройдя по песку, вы оставляете на нем следы. Точно так же, какая бы негативная эмоция у вас ни возникла, она не может исчезнуть бесследно. Наш ум – это не пе-

сок, но это невероятное хранилище впечатков. По песку вы проходите, оставляя следы, но наш ум устроен гораздо более сложно: какая бы мысль у вас ни возникла, она обязательно оставляет отпечаток в вашем уме, она не может пройти бесследно.

Итак, из-за неведения возникают омрачения, которые в свою очередь создают карму. Карма – это второе звено двенадцатизвенной цепи. Поймите, что кармой называются действия тела, речи и ума. Какое бы действие на уровне тела речи и ума мы ни совершили под влиянием неведения, под влиянием омрачений, оно не просто исчезает, оно оставляет в уме отпечаток. Сами действия известны как карма, и отпечатки этих действий также известны как карма. В большинстве случаев, когда вы говорите о карме, которая находится в вашем уме, вы ведете речь о кармических отпечатках, потому что карма – это действие, которое в следующий миг уже не существует. Если в следующий миг кармы не существует, как же позитивная карма может приводить к позитивным результатам, а негативная карма – к негативным результатам? Карма – это действие, которое разрушается каждый миг, но по мере разрушения оно оставляет отпечатки в вашем уме. Позитивное кармическое действие оставляет позитивный кармический отпечаток, а негативное кармическое действие – негативный кармический отпечаток.

Итак, под влиянием неведения возникают омрачения, они сеют зерна кармических отпечатков в вашем уме.

3. Сознание

Все кармические отпечатки хранятся в сознании. Сознание – это третье звено. Наше сознание – это громадное хранилище отпечатков. Итак, из неведения возникает карма, из кармы возникает сознание с кармическими отпечатками. Когда говорится, что из кармы возникает сознание, не имеется в виду, что сознание напрямую возникает из кармы. Вследствие кармы возникает сознание с кармическими отпечатками. Это сознание, в котором остаются отпечатки второго звена. Существует много видов кармы: загрязненная, негативная, позитивная и пр. Вся эта карма создается из-за омрачений, а омрачения – из-за неведения. Все омрачения поддерживаются неведением, то есть первым звеном.

Третье звено, сознание, при анализе делится на два вида: сознание периода причины и сознание периода плода. Сознание периода причины возникает, когда вы создаете карму, которая

оставляет отпечатки в сознании. Когда один из кармических отпечатков, хранящихся в сознании, проявляется, то речь уже идет о сознании периода плода. Позже я вам объясню это более подробно. Например, позже будет идти речь о том, что два с половиной звена – это ввергающая ветвь двенадцатизвенной цепи. Так вот, сознание периода причины является этой половиной. Если вы знаете эту терминологию, вам будет понятно дальнейшее объяснение. Сейчас я не показываю вам взаимосвязи между звеньями, а просто объясняю звенья, термин за термином, без специфических понятий, таких как «два с половиной»⁸.

4. Имя и форма

Четвертое звено – имя и форма. «Имя» относится к четырем нашим скандхам: ощущению, различению, формирующим факторам и сознанию, потому что они являются объектной основой для обозначения «я». Пятая совокупность – это форма, которая указывается отдельно от четырех скандх. Хотя наше тело тоже является основой для обозначения, его рассматривают отдельно, потому что мы можем его видеть, воспринимаем его как нечто плотное, отдельное. Поэтому это звено называется «имя и форма». Из сознания с кармическими отпечатками возникает сознание и тело

⁸ Я не показываю вам сейчас взаимосвязи между звеньями, а просто объясняю звенья термин за термином. Когда мы учились, бывало, что мастера не объясняли нам подробно сами звенья, а сразу переходили к таким терминам, как «два с половиной» и т. д. – это сбивает с толку. Дальнейшая информация уже не укладывается в голове, перепутывается. Я понял, что сложностей с пониманием не возникнет, если вы понимаете терминологию. Тогда у вас легко возникает представление. Поэтому в первую очередь важно объяснить значение каждого тремна, а после можно объяснять уже более подробно и глубоко – и все будет понятно. Таков стиль учения Его Святейшества: он простым языком объясняет очень сложные вещи. Одни ученые в своем изложении делают сложное еще сложнее, а другие, имея такие же знания, умеют просто и понятно донести их до людей. Это тоже умение, и оно зависит от того, насколько человек эгоистичен. Если эго маленькое, человек не пытается показать, как много он знает, поэтому объясняет просто и сам не запутывается. С объяснением буддийской философия дело обстоит так же. Когда у кого-то есть опыт практического применения и переживания учения, он может со всех сторон объяснить его очень легко. И это сильно отличается от объяснения просто на основе текста. Поэтому переживание, опыт является очень важным. – Прим. авт.

следующей жизни, то есть имя и форма. Ваши пять совокупностей возникают как результат кармических отпечатков, оставленных в уме.

Имя и форма возникают тогда, когда вы принимаете зачатие в материнской утробе, когда соединяются клетки отца и матери. В этот момент говорится о существовании имени и формы. Когда клетки отца и матери встречаются и образуют подходящую основу для того, чтобы в это соединение проникло сознание, с этого момента соединение клеток становится человеком. Поэтому аборт – это убийство живого существа. Будьте осторожны. Я не могу сказать точно, что в тот момент, когда соединяются клетки отца и матери, это соединение становится полностью человеком, но я могу сказать, что, когда через одну-две недели возникает биеение сердца, в этот момент определенно в утробе есть человек, поэтому будьте осторожны. Когда речь идет о форме, здесь говорится не о вашем грубом теле. Когда соединяются клетки вашего отца и вашей матери и это соединение становится пригодным для зачатия в нем сознания, это называется формой.

5. Шесть опор чувственного восприятия

Далее эта форма потихоньку развивается, и в первую очередь появляются шесть опор органов чувств – пятое звено цепи взаимозависимого происхождения. Итак, из имени и формы возникают шесть опор чувственного восприятия. Шесть органов чувств – это зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и ментальное сознание.

6. Соприкосновение

Далее эти шесть органов чувств вступают в соприкосновение. Соприкосновением называется тот момент, когда внешние объекты контактируют с вашими органами чувств, и при этом у вас возникают определенные переживания. Например, глаза видят какой-то объект, уши слышат звук. Это шестое звено цепи взаимозависимого происхождения.

7. Ощущение

Из-за соприкосновения ваших органов чувств с соответствующими объектами возникает следующее, седьмое, звено – ощущение. У вас появляются приятные, неприятные или нейтральные ощущения. Когда возникают приятные ощущения, которые делают вас счастливыми, порождается привязанность к объектам, вызывающим это ощущение. Когда объект приносит какое-то неприятное ощущение, порождается отвращение, желание избавиться

от этого объекта, то есть возникает привязанность к освобождению от неприятного объекта. Поймите, что в основе гнева лежит привязанность к избавлению от источника неприятных ощущений. Из-за нее и возникает желание уничтожить этот объект, то есть в любом случае привязанность движет гневом.

8, 9. Влечение, цепляние

Восьмое звено – это влечение, девятое звено – цепляние. Цепляние – это нечто более сильное, чем влечение. Пример влечения: когда вы в магазине видите красивый объект, в первую очередь возникает влечение. Вы думаете: «О, какой красивый объект! Как было бы хорошо иметь его дома». В этот момент у вас возникает желание заполучить этот объект. Вы возвращаетесь домой и начинаете об этом думать: «Эта одежда такая красивая! Если я куплю этот костюм и надену его, то мои друзья будут в восторге! Завтра, даже если муж не даст мне денег, я все равно ее куплю!» – это и называется цеплянием. Вы говорите мужу: «Мне обязательно надо купить эту вещь!» Цепляние говорит о возникновении сильного соблазна. Говорится, что можно сопротивляться чему угодно, кроме соблазна. Это не просто привязанность, вы вновь и вновь думаете об этом объекте, а затем порождаете сильную решимость приобрести его, то есть у вас возникает некая фиксированная идея. Вам кажется, что без этого вы не можете жить, вам ничего не надо, кроме этого. Это не совсем нормальное состояние ума. Влечение и цепляние – это омрачения. Именно они становятся условиями для проявления кармического отпечатка, который был оставлен неведением в вашем сознании, как вода является условием для прорастания сухих семян.

10. Существование

Когда ввергающая карма, то есть отпечаток, оставленный в вашем сознании, встречается с влечением и цеплянием, эта карма проявляется, и возникает десятое звено – существование. Десятое звено – это тоже кармический отпечаток, но проявившийся. Второе звено – это кармический отпечаток, подобный сухому семени, а десятое звено – тот же отпечаток, но встретившийся с влечением и цеплянием и проявившийся, подобно зерну, проросшему после полива.

Есть три вида существования (по-тибетски это называется «сипа»): существование умирания, существование бардо и существование перерождения. Когда вы уже умираете, и один из отпечат-

ков вашей кармы встретился с влечением и цеплянием и начал проявляться, этот момент и называется существованием умирания. Далее после смерти вы попадаете в бардо, и этот период называется существованием бардо. Поймите: несмотря на то что сейчас вы являетесь людьми, когда вы умрете, ваше бардо не обязательно будет человеческим. Кармический отпечаток, ввергший вас в мир людей, заканчивается в момент умирания, и проявляется новый кармический отпечаток, новая ввергающая карма. Если она будет ввергающей в мир животных, то в момент смерти у вас возникает бардо умирания и проявляется карма, ввергающая в мир животных.

Если в момент умирания проявляется сильная ввергающая карма мира животных, то может случиться такое, что уже в этот момент тело человека начнет превращаться в тело животного. Был такой случай: у одного злого человека в момент умирания ввергающая карма рождения змеей встретилась с влечением и цеплянием, и его тело потихоньку начало превращаться в тело змеи. Это увидели окружавшие его люди. Так проявляется существование умирания. Когда влияние новой ввергающей кармы становится очень сильным, может произойти даже такое изменение тела. Я также слышал истории о том, что тела людей во время смерти превращались в тела крокодилов. Современные ученые не могут объяснить подобные явления. Генетика настолько сложна, что могут происходить даже такие невероятные изменения тела. Никто не создавал столь сложные механизмы функционирования наших тел, это все связано с механизмом кармы. Когда начинает действовать такой кармический механизм, могут возникать необъяснимые вещи.

Под влечением и цеплянием в момент умирания подразумевается не только привязанность к чему-то приятному, гнев – это тоже привязанность (влечение и цепляние). Это вредоносное желание уничтожить объект гнева. Как я уже говорил, желание, основанное на ложном понимании, является негативным. Под влечением и цеплянием подразумеваются омраченные желания, а не все вообще. Например, желание обрести более высокое перерождение – это позитивное желание, но без понимания пустоты оно создает загрязненную карму. Оно становится условием для проявления позитивной ввергающей кармы в рамках сансары.

Если во время умирания человека проявится карма, ввергающая в мир животных, то и его существование бардо будет бардо

животных. Некоторые люди говорят, что видят недавно умерших людей, но в действительности они видят не этих людей, а духов, которые обрели форму умершего человека. В бардо животных форма существа маленькая, это тонкое энергетическое тело. Обычные люди не могут видеть тела бардо. В этом тонком энергетическом теле существа могут отправиться в любое место в тот же момент, как только подумают об этом месте.

У тех, кто практиковал в течение жизни, энергетическое тело в бардо будет очень мощным, вредоносные существа не смогут приблизиться к таким практикующим. Однажды вам обязательно придется оказаться в бардо, поэтому лучший способ подготовиться к умиранию, к состоянию бардо – это в течение жизни накапливать благую карму. Чем больше у вас будет позитивной кармы и знания Дхармы, тем более мощным будет ваше состояние бардо. Во время пребывания в бардо, вместо того чтобы пугаться всевозможных видимостей и других существ, лучше всего практиковать Дхарму. Это самое подходящее время для практики. В это время нужно понять, что вы уже умерли, и поэтому убить вас уже никто не сможет.

В это время очень важно распознать бардо как бардо. Как вы можете это сделать? Для этого сейчас, когда вы засыпаете, постарайтесь распознавать свои сны как сны. Перед засыпанием порождайте сильную решимость осознать себя во сне. Если каждый вечер вы будете порождать такую решимость, то постепенно научитесь распознавать свои сны как сны. Это не очень сложно. Во время засыпания, вместо того чтобы думать о всевозможных разных странных вещах, вы просто осознаете, что засыпаете, и порождаете такую решимость. Тогда вы заснете быстро. Если же перед сном вы обдумываете какие-то события, у вас много мыслей, то вы не можете сразу заснуть, особенно если перед этим выпить кофе.

В тантре есть особая техника не только осознания сна, но и контроля над своим сном. Здесь преимущества следующие: когда вы начинаете осознавать свой сон как сон, то потихоньку начинаете контролировать его. Во сне у всех есть особое тело – тело сна, оно может отделяться от вашего грубого тела, и вы можете путешествовать в нем. Это тонкое энергетическое тело сна, как и тело бардо, силой вашей мысли может оказаться в любом месте в тот же миг, как только вы о нем подумаете.

В Тибете некоторые мастера, медитировавшие в горах, отделяли свое тело сна и отправлялись в то место, где жили их родственники, смотрели, чем они занимаются, а затем возвращались назад. Такое учение не передается открыто, потому что есть опасность, что люди неправильно используют эту практику. Эту практику можно использовать и во вред, например с целью кого-то обмануть. Когда у ученика есть бодхичитта, сильное желание принести благо другим, в этом случае Духовный Наставник постепенно объясняет ему технику выполнения этой практики. В теле сна вы можете отправиться куда-то, чтобы получить там учение. Например, если у вас есть тело сна и вы умеете им управлять, то, зная, где Его Святейшество Далай-лама дает учение, вы можете отправиться туда, получить учение, а затем вернуться. Для того чтобы обрести такой контроль над телом сна, нужно, распознав свой сон как сон, думать следующим образом. Например, если вы видите воду во сне, вспомнив в этот момент, что эта вода вам снится, идите по воде. Когда вы видите огонь, помня о том, что он снится вам, проходите сквозь пламя. Так вы постепенно научитесь контролировать четыре элемента.

Какой механизм является лучшим для распознавания сна как сна? Ваше тело сна – это не грубое тело, вы можете проверить это, посмотрев, отбрасывает ли ваше тело тень. Если вы ущипнете или укусите себя за палец и не почувствуете боли, то это означает, что вы спите. Иногда бывает, когда люди чем-то шокированы, они думают: «Может быть, я сплю?» После этого они кусают себя за палец и говорят: «Нет, я не сплю». Во сне вы можете убедиться, что вы спите, проверив, чувствуете ли вы боль. Те же способности вы можете использовать в бардо.

Что такое существование перерождения? Когда вы принимаете зачатие в материнской утробе, первый миг вашего существования в материнской утробе называется существованием перерождения. Существованием перерождения называется период пребывания в материнской утробе, когда у существа еще не сформировались руки, ноги, голова, то есть еще не сформировалась объектная основа для наименования «человек».

11. Рождение

Когда возникает определенная объектная основа для наименования «человек», в этот момент уже происходит рождение, одиннадцатое звено цепи взаимозависимого происхождения. Один-

надцатое звено не подразумевает тот момент, когда вы появляетесь на свет из материнской утробы, это момент, когда зародыш в материнской утробе становится объектной основой для наименования «человек».

12. Старение и умирание

Двенадцатое звено цепи взаимозависимого происхождения называется старение и умирание.

Группировка звеньев

Эти двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения были поделены на четыре части, четыре ветви. Первая ветвь называется ввергающая ветвь, вторая – ввергаемая ветвь, третья – осуществляющая ветвь, четвертая – осуществляемая ветвь.

Что представляет собой ввергающая ветвь? Сколько звеньев цепи взаимозависимого происхождения формируют ее? Это первое звено, второе и половина третьего, то есть *неведение карма и сознание периода причины*. Как я говорил ранее, «два с половиной» представляют собой ввергающую ветвь. Почему она так называется? Из-за неведения вы создаете карму, то есть кармические отпечатки, и они остаются в ментальном сознании. Здесь речь идет о сознании периода причины, когда карма оставляет отпечатки в сознании. На поле сознания сеятель-неведение сеет зерна кармических отпечатков. Это поле с засеянными семенами, которые еще не встретились с условиями, и есть поле периода причин. Когда эти семена прорастают, это уже поле периода плода.

В ввергаемую ветвь формируют вторая половина звена сознания, то есть *сознание периода плода, имя и форма, шесть опор чувственного восприятия, соприкосновение и ощущение*. Эти «четыре с половиной» образуют ввергаемую ветвь. Вначале вы этого, может быть, не понимаете, но позже это будет вам интересно. Когда сеятель-неведение бросает семена кармы в почву сознания, в этот момент кармические отпечатки обладают потенциалом всего результата: сознания периода плода, имени и формы, шести опор чувственного восприятия, ощущения.

Осуществляющую ветвь образуют такие звенья, как *влечение, цепляние и существование*. Почему эти три звена называются осуществляющей ветвью? Влечение и цепляние являются условием для проявления кармических отпечатков, как вода – для прорастания сухих семян. Эти кармические семена, ввергающая карма, засеяны в поле сознания, и они обладают потенциалом бу-

дущего существования. Когда они встречаются с условиями, подобными воде и удобрениям, такими как влечение и цепляние, то возникает существование. Следует понимать, что осуществляющая ветвь – это причина, но это обуславливающая причина, а ввергающая ветвь – это субстанциональная причина.

В силу этой осуществляющей ветви возникает осуществляемая ветвь, которая включает два последних звена: *рождение, старение и умирание*. Старение и умирание – это одно звено, двенадцатое.

Прохождение полного цикла двенадцатизвенной цепи за три жизни

Нужно понимать, что не все двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения осуществляются за одну жизнь. Я объясню вам, как полностью осуществляется цикл двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения по отношению к нам за три жизни. В настоящий момент мы родились людьми. Следует знать, что, какие бы кармические отпечатки мы ни создали под влиянием неведения, вся эта карма приведет лишь к рождению в сансаре. Даже если это позитивные кармические отпечатки, они являются отпечатками загрязненной кармы. Хотя отпечатки благой кармы приводят к более высокому рождению, поскольку они созданы под влиянием неведения и омрачений, они становятся основой для страдания. Ваше тело, ваши пять совокупностей, хотя вы и родились людьми, являются основой для всех ваших страданий.

В предыдущей жизни под влиянием неведения мы создали карму, ввергающую нас в мир людей, и эти отпечатки кармы остались в сознании. Соответственно, два с половиной звена относятся к предыдущей жизни. Сознание периода причины относится к предыдущей жизни. Также в предыдущей жизни влечение и цепляние, относящиеся к предшествующей цепи взаимозависимого происхождения, стали условиями для проявления кармических отпечатков, благодаря чему вы приняли зачатие в материнской утробе человека и обрели сознание периода плода. Первое, что относится к этой жизни – это сознание периода плода, далее – имя и форма. Имя и форму вы обретаете в момент зачатия в материнской утробе. Итак, два с половиной звена относятся к предыдущей жизни, а к этой жизни относится вторая половина третьего звена – сознание периода плода, имя и форма, шесть опор чувственного восприятия, соприкосновение и ощущение.

Благодаря тем ощущениям, которые мы имеем в этой жизни, у нас возникают влечение и цепляние. В настоящий момент в этой цепи взаимозависимого происхождения мы переживаем следующие звенья: ощущение, влечение и цепляние. Благодаря влечению и цеплянию мы продолжаем создавать новое неведение и новые кармические отпечатки⁹. Всю свою жизнь мы порождаем неведение, влечение, цепляние и под их влиянием создаем новую негативную или позитивную карму. В момент смерти влечение и цепляние этой жизни становятся условиями для проявления одной ввергающей кармы, а соответственно, и для возникновения существования, десятого звена. Мы говорили о трех видах существования: существование умирания, существование бардо и существование перерождения. Пока еще для вас этот момент не наступил, но однажды обязательно наступит.

После существования начинается новая жизнь, к ней относятся последние звенья: рождение и старение и умирание.

Итак, одна полная двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения осуществляется за три жизни. Первые два с половиной звена относятся к предыдущей жизни, семь с половиной звеньев относятся к этой жизни, а последние два звена – к следующей жизни. Таким образом, эта цепь замыкается, продолжает вращаться циклически, и это вращение бесконечно. До тех пор пока есть неведение, создается карма, она оставляет отпечатки в сознании и так далее, и так продолжается бесконечное вращение этой двенадцатизвенной цепи. Мы существовали так с безначальных времен, и далее будем так же бесконтрольно перерождаться по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, и это называется круговоротом сансары, или циклическим существованием. Такое название дается сансаре на основании двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Сансара – это санскритское слово, а в Тибете используется слово 'khor-ba, которое означает «циклическое существование». До тех пор пока не будет пресечено неведение, эта двенадцатизвенная цепь будет существовать.

⁹ Неведение и кармические отпечатки, создаваемые в этой жизни, относятся к следующей цепи взаимозависимого происхождения, а не к той, которая здесь рассматривается. – Прим. ред.

Анализ звеньев цепи

Теперь нужно проанализировать звенья этой цепи, чтобы понять, какие из них являются омрачениями, какие являются кармическими отпечатками, а какие являются результатом. Васубандху в «Абхидхарме» объясняет, что первое, восьмое и девятое звенья (неведение, влечение и цепляние) – это омрачения. Когда мы говорим о первых двух аспектах благородной истины об источнике – причине и источнике, – это такие наши омрачения, как неведение. А третий аспект истины об источнике – условие – относится к влечению и цеплянию. Неведение и другие омрачения создают семена, кармические отпечатки в сознании, а восьмое и девятое звенья (влечение и цепляние) подобны воде и удобрениям, которые становятся условиями для проявления этих отпечатков. Поэтому первое, восьмое и девятое звено – это омрачения.

Второе и десятое звенья – это кармические отпечатки, при этом если второе звено (карма) – это сухие кармические отпечатки, то десятое звено (существование) – это кармические отпечатки, которые уже встретились с условиями – влечением и цеплянием – и почти стали результатом. Оставшиеся семь звеньев – это результат, то есть страдание. Говорится, что *три звена цепи – омрачения, два – карма и семь – страдание*.

Все двенадцать звеньев цепи – сансара, но сансара состоит из объектов благородной истины об источнике и истины о страдании. Среди этих двенадцати звеньев пять являются причинами ваших страданий, а семь являются результатом, поэтому пять звеньев относятся к благородной истине об источнике, а семь звеньев – только к благородной истине о страдании.

Рассмотрим группу из пяти звеньев, являющихся причинами страдания. Мы говорили, что три из них относятся к омрачениям (неведение, влечение, цепляние), а два – к кармическим отпечаткам (карма и существование). Итак, объект благородной истины об источнике – это омрачения и кармические отпечатки. Оставшиеся семь звеньев – результат этого источника.

Теперь вопрос для диспута: сколько звеньев двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения относятся к благородной истине страдания? [Варианты ответов из зала: 7, 12]. Говорится, что три звена цепи (неведение, влечение и цепляние) – это омрачения, два звена (карма и существование) – это карма, а остальные семь – страдание. Все двенадцать звеньев цепи – сансара. Но сансара состоит из объектов благородной истины об источни-

ке и благородной истины о страдании. Источников страданий среди звеньев – пять, а семь являются результатом, страданием. Но это теория, а сейчас вы должны вести диспут и отстаивать свою позицию.

Диспут среди учеников

– Являются ли страданием первые два звена – неведение и кармические отпечатки¹⁰?

– Да, являются.

– А каково логическое соотношение между вторым звеном (карма) и десятым (существование)?

– Противоречие. Ничто не может быть и сухим, и проросшим зерном одновременно.

– Теперь вопрос к вам: каково логическое соотношение между первой и второй благородной истиной¹¹?

– Омрачения относятся к всепроникающему страданию. Получается, что страдание и источник страдания – это три альтернативы¹².

– Что является «большим кругом»¹³?

– Благородная истина о страдании.

– Если благородная истина страдания включает в себя источник страдания, тогда каким же образом не двенадцать звеньев, а только семь вы относите к благородной истине страдания? Почему вы исключаете из истины страдания какие-то звенья цепи? Так сколько же звеньев относятся к благородной истине страдания?

Геше-ла: Это нелегкий вопрос, в монастырях ведутся диспуты на эту тему. Подумайте, является ли страданием неведение?

– Хотя неведение не причиняет грубых страданий, но оно относится к всепроникающему страданию.

¹⁰ Первой задает вопрос группа, отстаивающая позицию, что не все, а только семь звеньев двенадцатизвенной цепи относятся к благородной истине страдания. Их оппоненты считают, что все звенья цепи – страдание. – Прим. ред.

¹¹ Это вопрос группы, которая отстаивает точку зрения, что все звенья цепи – страдание. – Прим. ред.

¹² Три альтернативы (тиб. *tu gsum*) – такое соотношение между двумя объектами А и В, когда все, что есть А, должно быть В, но не все, что есть В, должно быть А. А включено в В, но В больше, чем А. – Прим. ред.

¹³ Т. е. понятием, объем которого шире и включает в себя объем сравниваемого с ним понятия. – Прим. ред.

Геше-ла: Вспомните определение истины страдания. Сейчас, когда ведется диспут, нужно давать определения очень точно.

– Это пять загрязненных совокупностей, которые являются результатом благородной истины источника страдания и обладают четырьмя характеристиками: непостоянство, страдание, бессамость и пустотность.

Геше-ла: А теперь исследуйте, находится ли неведение среди пяти загрязненных совокупностей как результат источника страдания.

– Поскольку неведение является ментальным фактором, оно относится к загрязненным совокупностям.

– По крайней мере, одно звено не относится к истине страдания – это контакт, который нельзя назвать ни источником страдания, ни страданием.

– Соприкосновение вашей руки с огнем причинит вам страдание?

– Контакт сам по себе – не страдание. Страдание – результат контакта.

– Если контакт – не страдание и не источник страдания, значит, одно звено цепи находится за пределами сансары.

– Если рассуждать так, тогда действительно все двенадцать звеньев относятся к первой благородной истине.

Рассмотрим соотношение между этими группами звеньев с помощью следующей аллегории: пять звеньев, относящихся к благородной истине об источнике, – это отец, а оставшиеся семь звеньев, относящихся к благородной истине о страдании, – это сын. При этом отцом он является по отношению к своему сыну, но в то же время у него есть собственный отец, которому он приходится сыном. Значит, пять звеньев – это источник страдания, но это не означает, что эти звенья не могут быть страданиями, подобно тому как если кто-то является отцом, это не значит, что он не может быть также сыном для своего отца. В то же время эти пять звеньев, относящихся к благородной истине об источнике, также являются результатом источника страдания, то есть предшествующих омрачений и отпечатков кармы. Оставшиеся семь звеньев относятся исключительно к благородной истине о страдании, а пять звеньев являются как страданием, так и источником страдания, то есть относятся к первым двум благородным истинам. Если нечто является источником страдания, оно также должно быть страданием.

Нагарджуна сказал: *«Из трех возникают два, из двух – семь, а из семи снова три, и таким образом мы бесконечно вращаемся в сансаре»*. Что это означает? Рассмотрим утверждение «из трех возникают два». Это неведение (создатель кармических отпечатков), а также влечение и цепляние, которые являются условиями для проявления ввергающей кармы. Под двумя здесь подразумеваются второе звено («сухие» кармические отпечатки) и десятое звено – существование. Из неведения возникают отпечатки. Когда они встречаются с условиями, влечением и цеплянием, они становятся существованием. Поэтому «из трех возникают два».

Далее «из двух возникают семь»: остальные семь звеньев – это результат, и он относится к благородной истине о страдании. Утверждение «из семи возникают три» подразумевает, что когда мы испытываем этот результат, одновременно с этим у нас есть неведение, и постоянно порождается влечение и цепляние – так из семи возникают три.

Затем снова «из трех возникают два», то есть под влиянием неведения мы вновь создаем карму, она встречается с условиями и становится существованием – так из трех опять возникают два, из двух возникают семь и так далее. Так мы бесконечно вращаемся в сансаре. Это очень сжатый способ медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения. Если вы, хорошо зная эту тему, произнесете: «Из трех возникают два, из двух – семь, из семи – три», то ваши глаза обязательно наполнятся слезами. Для мастеров Кадампы эта медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения была основной как на начальном уровне практики, так и на среднем и высшем.

*Медитация на двенадцатизвенную цепь
на начальном уровне практики*

Теперь рассмотрим, каким образом вам нужно использовать медитацию на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения для обретения реализации начального уровня. Начальный уровень реализации – это понимание того, как под влиянием неведения вы создаете негативную карму. *Здесь под неведением подразумевается не тонкий уровень неведения, а непонимание закона кармы*. Наш ум совершенно слеп: мы не знаем, в чем состоят причины счастья, а в чем – причины страдания. Мы хотим счастья, но при этом постоянно отбрасываем причины счастья, как будто это яд. Мы не хотим страдать, но все время гонимся за причинами

страдания, как будто они являются причинами счастья. Это и есть неведение. Так неразумно работает механизм нашего ума.

Из-за этого неведения, незнания закона кармы, люди не понимают, что, вредя другому, они косвенно причиняют вред себе. Это похоже на то, что человек рубит ветку, на которой сидит. Так мы живем в сансаре: причиняя вред другому существу, мы рубим ветку, на которой мы все вместе сидим, и вместе падаем. Ведь все мы зависим от этой ветки. Если бы мы увидели человека, рубящего сук, на котором он сидит, мы бы подумали: «Какой глупец!» Ведь в результате взаимозависимости он тоже упадет.

Именно так мы выглядим в глазах бодхисаттвы. Мы считаем, что одни из нас чуть умнее, а другие глупее, но на взгляд бодхисаттвы мы все одинаково глупы как тараканы. Если мы посмотрим на тараканов, то поведение каждого из них покажется нам одинаково примитивным. Но сами тараканы скажут: «У этого таракана выдающийся ум: он издали чует запахи, а мы на такое не способны». «Да, – подтвердит этот таракан, – у меня очень острое обоняние». Хотя среди тараканов этот таракан самый важный, но для нас все они в равной степени тараканы. Когда бодхисаттва смотрит на нас, он видит, что один человек во время диспута говорит чуть больше, но все равно общий уровень у всех одинаковый. Вы не понимаете, что, причиняя вред другому, вы вредите себе, но при этом красиво говорите о ясном свете, иллюзорном теле или рассуждаете, что все пустота. Услышав ваши слова, бодхисаттвы будут смеяться и жалеть вас.

Иногда вы рубите сук, на котором сидите сами, стремясь сбросить другого человека, но потом падаете вниз вместе с ним. После этого вы говорите: «Нет, все-таки нужно заботиться о других больше, чем о себе». Видя это, я ставлю себя в низшее положение, потому что наш ум очень легко взлетает. Если кто-то вас немного похвалит, вы сразу возносите: «О, сейчас я стал мудрым, как арья! Но уподобляться арье для меня уже не очень достойно – теперь я хочу быть как будда. Я буду медитировать на ясный свет и быстро стану буддой, высшим существом».

Вначале, когда вы размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, думайте о неведении как о непонимании закона кармы. Как говорил Асанга, *неведение – это отсутствие мудрости*. Асанга говорил об общем неведении, и для нас это тоже очень полезно. Когда вы говорите о специфическом неведении, являющемся корнем сансары, это именно то не-

ведение, о котором говорил Нагарджуна: цепляние за образ существования феноменов, противоположный тому, как феномены существуют на самом деле. Но сначала попытайтесь понять общее неведение, в особенности то, которое игнорирует закон кармы. Отсюда можно понять, как мы возвращаемся в сансаре. Из-за этого неведения – непонимания закона кармы, настоящих причин счастья и страдания – мы создаем много негативной кармы. Итак, на начальном уровне вы думаете о том, как вы создаете негативную карму из-за непонимания закона кармы.

На начальном уровне практики вы порождаете страх перед рождением в низших мирах. А причина рождения в низших мирах – это отпечатки негативной кармы. В настоящий момент не думайте об устранении загрязненной кармы, потому что есть также позитивная загрязненная карма, от которой в будущем тоже нужно будет избавляться, но не на вашем уровне. Вы редко создаете позитивную карму и, если скажете: «Мне нужно избавиться от позитивной загрязненной кармы», тогда вообще ничего не станете делать. Нужно понимать различие в уровнях практики. Если в настоящее время я скажу вам: «Эта благая карма загрязнена, ее тоже нужно устранить», то ваш ленивый ум обрадуется: «Как хорошо, мне ничего не нужно делать: ни слушать учение, ни обдумывать его, ни делать простираания, ни читать молитвы и мантры. Нужно только сидеть и созерцать ясный свет. Так я без труда, легко и быстро стану буддой». Это вам не подходит.

После того как Миларепа понял пагубность занятий черной магией, он стал искать подлинного Духовного Наставника и встретил одного ньяингмапинского мастера. Этот мастер сказал Миларепе: «У меня есть такое учение, что если ты будешь медитировать на него днем, то станешь буддой днем, а если будешь медитировать ночью, то станешь буддой ночью». Миларепа подумал: «Как мне повезло! Я быстро научился черной магии, а сейчас я слушаю великую Дхарму, которая приведет меня к Пробуждению еще быстрее». С такими мыслями Миларепа пошел спать, поэтому не добился прогресса ни за ночь, ни за день. Тогда этот мастер сказал: «Наверное, я перехвалил мое учение, оно тебе не подходит. Найди Марпу, который был твоим Учителем в прошлой жизни. Я не могу тебе помочь, а он сможет». Тогда Миларепа отправился к Марпе. Марпа не стал говорить, что его учение позволяет за день стать буддой, вместо этого он сказал: «Если хочешь слушать мое учение, тебе нужен энтузиазм. Без энтузиазма ты не можешь прак-

тиковать». После этого Марпа поручил Миларепе очень много тяжелой работы. Миларепа прошел через большое количество испытаний, прежде чем достиг Пробуждения. Итак, стать буддой вовсе не легко.

Если вы хотите достичь реализации начального уровня, то размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, порождая страх перед рождением в низших мирах и желая обрести более высокое перерождение. Вы думаете о том, как под влиянием неведения (непонимания закона кармы) вы создаете негативную карму. Эта негативная карма оставляет в уме отпечатки, подобные сухим семенам. Во время смерти восьмое и девятое звено, влечение и цепляние, являются условиями для проявления ввергающей кармы – и отпечатки становятся существованием. Так из трех возникают два.

Из этих двух возникают семь – это результат, то есть рождение в низших мирах. Особенно рождение в аду обуславливает ваше страдание в течение долгого времени. Родившись животным, вы тоже испытываете результат – эти семь звеньев. Поскольку у вас есть неведение, то есть незнание истинных причин счастья и страдания, вы спонтанно создаете неблагую карму. Например, тигры не думают, что поедание оленей – это негативная карма. Для них это просто пища, поэтому они все время мечтают поймать оленя. Им удачная охота кажется причиной счастья. Они постоянно голодны и, кроме того, испытывают страх, что они не найдут свою жертву и им нечего будет есть. В результате негативной кармы они родились животными и в мире животных под контролем неведения спонтанно создают негативную карму. Эта карма встречается с условиями, влечением и цеплянием, и в момент смерти опять проявляется как ввергающая в низшие миры. Поэтому животным практически нереально выбраться из низших миров.

Когда вы рождаетесь в низших мирах, то избавление от сансары для вас практически недостижимо, потому что освободиться из низших миров очень трудно – один-два шанса на миллион. Размышляйте так: в низших мирах под постоянным контролем неведения вы автоматически создаете негативную карму, и в уме появляются привычки вредить, гневаться, привязываться. Если сравнить с алкоголизмом, то эти привычки еще более сильные. Результат подобного действия такой кармы очень опасен, поскольку он формирует у вас привычку. Поэтому вы крутитесь в низших

мирах, откуда так трудно освободиться. Из низших миров получить перерождение человеком – это очень большая редкость. Вы можете выбраться оттуда только благодаря благословию Будды.

Некий человек родился крошечным насекомым. Однажды, когда началось наводнение, насекомое сидело на лепешке сухого навоза. Поток воды пронес навозную лепешку с насекомым вокруг ступы, и благодаря этому был создан такой кармический отпечаток, в силу проявления которого он вновь родился человеком и встретился с учением Будды. Такой шанс может возникнуть только благодаря весомости объекта, благодаря состраданию Будды.

Итак, вкратце медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения в отношении рождения в низших мирах такова: здесь из трех звеньев (неведения, влечения и цепляния) возникают два (негативная карма и существование), из этих двух возникают семь звеньев, на протяжении которых вы опять под контролем неведения постоянно создаете негативную карму. Далее возникают условия – влечение и цепляние, которые в момент смерти встречаются с отпечатком негативной кармы, поэтому вашему существованию в низших мирах практически нет конца.

Васубандху в своем труде «Абхидхарма» описывает вероятность проявления негативной кармы в момент смерти следующим образом. *С точки зрения количества:* если вы в течение жизни создаете больше негативной и меньше позитивной кармы, то в момент смерти больше вероятности для проявления вашей негативной кармы. *С точки зрения привычки:* если вы привыкли создавать больше негативной кармы, то ее вероятность проявления в момент смерти больше. Если ваш ум привык к негативному образу мысли, то во время смерти больше шансов, что в вашем уме возникнут негативные мысли и станут условиями для проявления негативной кармы. Чтобы проявилась карма рождения в низших мирах, влечение и цепляние должны быть негативными. В данном контексте влечение – это желание.

В целом же существуют не только негативные, но и позитивные желания. Если вы хотите в следующей жизни родиться человеком и встретиться с Дхармой, это желание не является негативным, особенно если вы хотите обрести драгоценную человеческую жизнь ради избавления от сансары. Когда вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня», это тоже цепля-

ние, но оно становится условием для проявления позитивной кармы. Не думайте, что влечение и цепляние могут быть только негативными.

Но для рождения в низших мирах влечение и цепляние должны быть негативными. Например, если у вас начинает проявляться карма рождения в горячем аду, то вы очень сильно привязаны к холоду. Условием для проявления этой кармы может стать сильный гнев по отношению к каким-то людям. Гнев как влечение проявляется в том случае, когда вы хотите от кого-то избавиться, кого-то убить.

Сильная привязанность или сильный гнев в момент смерти становятся условиями для проявления свергающей кармы рождения в аду. В вашем уме хранится огромное количество сухих кармических семян, созданных под влиянием неведения, непонимания закона кармы. В момент смерти у вас могут возникнуть привязанность или гнев, которые станут условиями для проявления одного из этих кармических отпечатков, тогда вы обретете следующие семь звеньев цепи, родившись в аду. Находясь в аду, не зная закона кармы, под влиянием неведения вы будете вновь создавать негативную карму, и так хранилище ваших отпечатков негативной кармы будет пополняться. Вы не сможете уменьшить негативную карму без знания очистительных практик. Позитивная карма в вашем уме будет возникать крайне редко, поэтому причин для счастья будет очень мало, зато причины для страдания станут безмерными. В то время, когда вы переживаете семь звеньев в аду, вы испытываете невероятные страдания и одновременно создаете негативную карму. Разве это может закончиться? Этому практически нет конца – вы так и будете вращаться в низших мирах. Когда во время медитации вы осознаете это, на ваших глазах появляются слезы.

Подумайте о действии цепи взаимозависимого происхождения в вашем уме. Из-за непонимания закона кармы в течение множества жизней вы создавали негативную карму, и ваш ум стал невероятным хранилищем негативных отпечатков. Сейчас вы должны применить научный, математический анализ. Исследуйте свой ум, и вы поймете, что вероятность рождения в низших мирах составляет приблизительно девяносто пять процентов – так много причин рождения в низших мирах накоплено в вашем уме. О пяти процентах позитивной кармы я упомянул, чтобы вы не слишком огорчились. Существует лишь пятипроцентная вероятность того,

что вы можете опять родиться человеком. Это очень нехорошая ситуация. В такой ситуации вам пока далеко до тантры, до достижения состояния будды.

Если вы в точности не знаете закона кармы, то не время говорить красивые слова о высоких духовных реализациях. Сейчас для вас самое время искать прибежище в Будде, чтобы не упасть в низшие миры. Также для вас очень важно знать в точности закон кармы и стремиться к тому, чтобы вообще перестать создавать негативную карму. Поэтому в коренном тексте Гухьясамаджа-тантры сказано: «На начальном уровне Гухьясамаджа не является глубинным учением. Вначале самое глубинное учение – это прибежище и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения, потому что именно это учение открывает ваши глаза». Вначале не нужно ехать слишком быстро и слишком далеко. Вначале лучше ехать осторожно и внимательно смотреть на дорогу – нужно научиться замечать на дороге ямы и осторожно их объезжать.

Далай-лама сказал, что состояние будды – это снежная вершина далекой прекрасной горы, и нужно найти правильный способ добраться до этой вершины. Если по дороге туда вы будете смотреть только вверх, на эту вершину, то не заметите, что под ногами встречаются ямы. Есть три особенно опасные ямы, и, не глядя под ноги, вы сразу угодите в одну из них. Эти наставления для меня являются существенными. Состояние будды, тантра – это хорошо, но это далекая снежная гора. Вначале нужно смотреть вниз, на подстерегающие вас три весьма опасные ямы. Если вы угодите в них, то выбраться оттуда будет практически невозможно. Вначале смотрите вниз, чтобы не упасть в яму, а потом можно посмотреть наверх. Так что нужно смотреть и вниз, и вверх.

Математическая теория вероятностей подобна ясновидению: если вы ее знаете, то сможете рассчитать вероятное развитие событий в будущем. Из слов самого Будды следует, что теория вероятностей является не только научной, но и буддийской. Если у вас нет ясновидения, вы можете узнать, что было в ваших прошлых жизнях или что произойдет с вами в будущем, используя теорию вероятностей. Будда сказал: «Вы сможете узнать, кем вы были в прошлой жизни, если посмотрите на то, кем вы являетесь сейчас. А кем станете в будущей жизни, вы узнаете по тому, какие поступки вы совершаете в настоящее время». В современном мире это называют теорией вероятностей. Если вы создаете больше негативной кармы, чем позитивной, то существует большая вероят-

ность того, что в будущем вы получите рождение в низших мирах. Какова причина, таков и результат. Чем больше вероятность создания определенных причин, тем больше вероятность получения результата, подобного этим причинам.

Итак, когда вы об этом думаете, у вас появляется страх перед низшими мирами. Вы думаете о том, что не всегда будете человеком, не всегда будете обладать драгоценной человеческой жизнью. Вы понимаете теперь, насколько редкой является ваша драгоценная человеческая жизнь, которую в любой момент вы можете потерять. Если у вас есть хорошее понимание двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения, то вы понимаете: «Моя драгоценная человеческая жизнь подобна тому, что сейчас мне досталась наиредчайшая вещь».

Все учения зависят друг от друга и взаимосвязаны. Если вы обретете более глубокое понимание четырех благородных истин, двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения и на новом этапе начнете размышлять над драгоценной человеческой жизнью, то поймете эту тему еще глубже. В прошлом мастера традиции Кадампа знали двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения очень хорошо, поэтому они говорили: «В этой жизни я родился человеком, что подобно обретению невероятной вещи. Я похож на безногого и слепого человека, спавшего на скале и упавшего во сне прямо на спину дикого оленя. Этот человек подумал: “Как я, безногий и слепой, оказался верхом на олене? Это практически невозможно. Сегодня произошло что-то невероятное! Если сегодня я не спою свою песню, то когда же мне ее спеть?”»

Вы слепы, потому что не знаете закона кармы. Я сейчас не говорю о пустоте от истинного существования и так далее. Я говорю о грубом законе, законе кармы. Вы не знаете точно закона кармы, но произносите красивые слова. У вас еще нет твердой убежденности в законе кармы, но вы говорите: «Убийство – это негативная карма» – для вас это просто слова. Если я скажу, чтобы вас проверить: «Убей это насекомое, или я ударю тебя палкой по голове», то вы, наверное, убьете его. Вы сможете убить насекомое, чтобы защититься от удара палкой, ведь у вас нет внутренней убежденности в законе кармы.

Проверить наличие убежденности можно лишь в реальных критических ситуациях. Если вы не ударите в барабан, то не поймете, насколько хорошо он звучит. Например, после оккупации

Тибета китайские власти угрожали монахам смертью, если они не будут критиковать Далай-ламу. Когда китайцы принуждали: «Критикуй Далай-ламу, или я тебя убью!», некоторые монахи, даже имевшие степень геше, начинали критиковать. Они видели опасность в угрозах китайцев, а в критике в адрес Далай-ламы они опасности не видели. Это происходило из-за непонимания закона кармы, они просто говорили красивые слова о Дхарме. Но были и другие случаи, когда монахи, имевшие небольшие теоретические знания, но сильную внутреннюю убежденность, говорили: «Вы можете меня убить, но я не скажу ни одного плохого слова о своем Учителе. У него нет ни одного изъяна. Мне жаль, что я сейчас умру, но против своего Учителя я никогда не пойду». Они говорили так и были спокойны, потому что точно знали закон кармы. Они думали: «Если я сейчас умру, это не будет концом, я буду перерождаться и жить дальше». Они не боялись смерти – и это свидетельствует о том, что они поняли закон кармы. Когда же человек произносит красивые слова, неизвестно, понял он учение или нет. Внутренняя убежденность – это подлинное понимание.

Если человек по-настоящему понимает закон кармы, он чувствует себя счастливым и никого не боится – ни китайцев, ни злых духов. Когда это тело умрет, при наличии у вас большого количества благой кармы вы получите в следующей жизни более совершенное тело. Если у вас отобрали однокомнатную квартиру, но на вашем банковском счету много денег, то это не страшно. Можете купить квартиру еще лучше – двухкомнатную или трехкомнатную. Поэтому вам необходимо развить сильную убежденность в законе кармы: хорошая причина определенно дает хороший результат, а причинение вреда другим существам и обман всегда дают негативный результат. Так было раньше, так дело обстоит в настоящем, и в будущем будет только так, потому что таков закон природы. Так же невозможно, чтобы добрые поступки привели к негативному результату.

Подумайте о четырех характеристиках кармы, тогда вы будете меняться изнутри, и практиковать вам будет нетрудно. Живя согласно закону кармы, вы можете наслаждаться едой и петь песни со счастливым состоянием ума. Почему бы и нет? Но не нужно совершать дурных поступков, не нужно никому вредить. Что в этом трудного? Даже с толикой понимания закона кармы можно жить в соответствии с ним – это и есть духовная практика. Такую практику можно выполнять в течение двадцати четырех часов.

Однажды я спросил моего Учителя Пананга Ринпоче, который провел тридцать пять лет в медитации в горах: «Сколько сессий мне нужно проводить в течение суток?» Он подумал и ответил: «Зачем сессии? Надо практиковать двадцать четыре часа». Мой Учитель был немногословным: не стал объяснять подробно, что он имел в виду, и опять погрузился в медитацию. Я задумался: «Как я могу практиковать двадцать четыре часа?»

Когда европейцы приезжали к Панангу Ринпоче и просили его дать им учение, он отвечал: «Я не знаю», хотя у него были огромные знания всей сутры и тантры. Он не давал учение европейцам и объяснял: «Какая в этом польза? Они не будут практиковать». У него была такая черта: он не давал учение тем, кто не станет применять его на практике. Однажды я услышал, как один знаковый американец сказал: «У Пананга Ринпоче вообще нет сострадания». Я спросил: «Почему?» Он ответил: «Я просил его дать мне учение, но он отказался». Учитель просто понимал, что потратит время впустую, если даст учение тому, кто не будет применять его, поэтому он считал более полезным делать упор на медитации. Он давал учение только тем, у кого было твердое намерение заниматься медитацией в горах. Он готовил учеников для медитативной практики.

Итак, я задумался: «Как можно двадцать четыре часа в сутки заниматься практикой?» Потом я понял, что сначала нужно сделать упор на законе кармы: открыть для себя этот закон и породить сильную убежденность в нем. Тогда вы будете практиковать двадцать четыре часа в сутки: создавать позитивную карму, не накапливать негативной кармы и очищать негативную карму, накопленную ранее. Если вы не можете двадцать четыре часа в сутки накапливать благую карму, тогда убедитесь, что вы двадцать четыре часа в сутки не создаете негативной кармы, а также выполняете очистительные практики.

Даже во сне нужно стремиться к тому, чтобы не создавать негативной кармы. У вас должно быть твердое намерение: «Даже во сне я никому не причиню вреда», тогда поток негативной кармы, который является причиной рождения в низших мирах, будет иссякаться, и вероятность рождения в низших мирах также будет уменьшаться. Но если вы не будете заниматься такой практикой, то вероятность рождения в низших мирах довольно велика. Даже если, приняв прибежище, вы сможете избежать неблагоприятного перерождения на одну жизнь, потом ваша негативная карма вновь

вергнет вас в низшие миры. Тогда вероятность родиться еще раз человеком будет для вас ничтожно мала.

Мастера традиции Кадампа говорили: «Если вы попадете в низшие миры, тогда родиться человеком вам будет труднее, чем, будучи человеком, достичь состояния будды». Итак, человеку стать буддой легче, чем обитателю низших миров родиться человеком. Поэтому очень мудро иметь страх перед рождением в низших мирах. Скажите себе: «Я хочу создать все причины, чтобы вновь обрести драгоценную человеческую жизнь».

Это начальный уровень практики Ламрим. Итак, развеите сильный страх перед рождением в низших мирах. Думайте об этом с точки зрения теории вероятностей: есть большая вероятность рождения в низших мирах. *Боясь родиться в низших мирах, вы будете бояться создавать причину неблагого рождения – негативную карму.* Вы ее создаете из-за отсутствия убежденности в законе кармы. Это неведение, и его нужно изживать посредством получения учения о карме вновь и вновь, а также постоянного размышления над законом кармы.

Думайте над четырьмя характеристиками кармы снова и снова, развивайте все более глубокую убежденность в причине и следствии, тогда это неведение будет уменьшаться. А с уменьшением этого неведения уменьшится и ваша тенденция создать негативную карму, в каких бы условиях вы ни оказались. Встретившись с неблагоприятным условием, вы будете осознавать, что это условие является результатом вашей негативной кармы: «В прошлом я создал негативную карму, и если сейчас, страдая из-за этого, я вновь разозлюсь, тем самым я создам причины для новых страданий. То несчастье, которое я сейчас испытываю, – замечательный учитель, призывающий меня очищать неблагую карму. Если я не могу вытерпеть эту малую толику страдания, как же я смогу вытерпеть невероятные муки в аду?» У вас огромное количество отпечатков негативной кармы, которые могут стать причинами рождения в аду. Это переживание страдания пробудит ваш ум и взрастит энтузиазм к практике, подвигнет вас на очищение негативной кармы.

В буддизме не говорится, что переживание страдания – это хорошо, что оно очищает вас от негативной кармы. Если бы само страдание очищало нас от негативной кармы, то к настоящему моменту мы должны были бы полностью очиститься, поскольку нет страдания, которое бы мы ни испытали. Например, если вы

приняли яд и чувствуете боль, то эта боль не выводит из вас яд. Действие этого яда, может быть, станет со временем чуть слабее, но не исчезнет. Точно так же, когда мы страдаем, мы переживаем результат негативной кармы, но только это переживание карму не очищает. Потенциал кармы, возможно, немного истощится, а в некоторых случаях и вовсе не уменьшится. Если из океана забрать одну каплю воды, от этого в океане воды меньше не станет. Но когда вы переживаете страдание и при этом имеете убежденность в законе кармы, то переживаемое вами страдание способствует раскаянию в неблагих поступках. Вы порождаете четыре противоядия и так можете очиститься от негативной кармы. Поэтому в буддизме говорится, что в самом страдании нет ничего хорошего, это объект отбрасывания, подобный яду. Но у страдания есть определенные благие качества, и если вы знаете, как их использовать, то можете использовать их для очищения негативной кармы. Как, например, если вы знаете благие качества какого-то яда, то можете использовать их для лечения.

Еще одно достоинство страдания состоит в том, что оно помогает породить отречение. Страдание также поможет вам породить убежденность в карме, развить сострадание. Когда человек страдает, он становится скромным, и это тоже полезно.

Эти качества страдания вы можете использовать, но никогда не говорите, что само по себе страдание очищает негативную карму, это индуистская концепция. В индуизме говорится, что переживание страданий очищает негативную карму, поэтому там есть представление о пользе самоистязания. В буддизме говорится, что это неправильный метод – все равно что вы приняли яд и думаете, что избавитесь от него, если будете мучить свое тело, издеваться над собой. Но в этом случае вы будете страдать дважды: от негативной кармы и от физической боли. Ходить по битому стеклу или всю ночь спать на иглах – это лишь дополнительное страдание. Такие неправильные методы проистекают из отсутствия знания. Если вы приняли яд, вам нужно не причинять себе боль, а принять противоядие, тогда яд выйдет из организма.

Точно так же в отношении очищения негативной кармы: бесполезно причинять себе боль, так вы ничего не очистите. Бить себя по голове, страдать от того, что вам плохо, винить себя в том, что вы создали столько негативной кармы, – тоже немудро. Злость на себя, самообвинение – это тоже злость. Самоубийство – тоже убийство. Никогда не злитесь на себя, не возвращайте злой ум.

Как мы можем любить всех живых существ, если не любим себя? Любить себя – значит желать себе счастья: «У меня тоже есть право быть счастливым», но не надо думать только о собственном счастье в ущерб другим, не надо свое счастье ставить превыше всего. Буддизм не учит не любить себя. Иногда, когда я говорю о вреде себялюбия, люди думают, что себя вообще не надо любить, но злиться на себя – это неправильно. Буддизм говорит: как у вас есть право на счастье, так же оно есть и у других, но вредить другим ради своего счастья – это эгоизм. Сначала нужно полюбить себя, сделать себя счастливым, а потом уже полюбить других людей. Это разумно. Под эгоизмом имеется в виду совсем другое.

Вернемся к медитации на двенадцатизвенную цепь на начальном уровне практики. Фраза «из семи возникают три» означает, что, страдая в низших мирах, вы продолжаете производство негативной кармы, подобно компании «Coca-Cola», постоянно выпускающей множество бутылок с водой. Производство «Coca-Cola» работает день и ночь – это отлаженный механизм. В низших мирах в вашем уме работает столь же отлаженный механизм по производству негативной кармы: он бесконечно штампует отпечатки, и из-за этого основную часть времени в низших мирах мы страдаем. Как можно радоваться сейчас, зная об этом механизме? Необходимо уничтожить его.

Проверьте свои мысли: наверное, вы обнаружите пять хороших или нейтральных мыслей за день, а все остальные мысли негативные. Ваш ум – завод по производству причин страдания. В своей речи вы можете обнаружить за день два или три полезных слова, а все остальные слова продиктованы либо завистью, либо ревностью, либо высокомерием. Обычно вы смотрите на людей сверху вниз, и ваш рот подобен заводу, производящему негативную карму. Посмотрите на действия своего тела: за день вы совершите от силы одно или два добрых дела, а в остальное время либо убиваете тараканов, либо вредите людям.

В этом случае как вы можете надеяться на настоящее счастье? Скажите себе: «Сейчас я понимаю, где находится источник моих страданий: он в моем уме, в другом месте его точно нет, поэтому моя первая практика – это разрушение источника моих страданий. Я разрушу этот завод внутри моего ума». Когда вы обращаетесь к защитникам Дхармы с просьбой уничтожить или лишить силы ваших врагов, здесь не идет речь о каких-то внешних врагах. Вне вас нет ни одного врага. Вы просите защитника: «Пожалуйста,

разрушь завод по созданию отпечатков негативной кармы, которые являются источником всех моих страданий!»

Как вы можете уничтожить этот завод? Вы не можете схватить себя за руки, зажать себе рот. Если даже закроете рот на два замка, то все равно, как только кто-то вам не понравится, вы будете бубнить «бу-бу-бу», а это тоже негативная карма. Механизм необходимо изменить внутри. Каким образом вы можете это сделать? Например, вы видите, как вращается ветряная мельница, и знаете, что все проблемы возникают из-за того, что она вращается вправо. Вы решаете: «Я должен остановить ее, а потом крутить ее лопасти влево», но вы не можете вручную заставить лопасти вращаться вспять.

Сейчас во время ретрита вы говорите: «Я остановил мельницу, не даю ей вращаться», но после ретрита она возобновит вращение в ту же сторону. В таком случае нет разницы, был человек в ретрите или нет. Иногда люди три года проводят в медитации, а после этого ведут себя как обыватели, потому что механизм их ума не поменялся. Этот человек три года либо сдерживал себя, либо ничего не делал, просто спал. Если он три года сдерживал свой ум, это дало ему хоть что-то, в противном же случае он, как и прежде, «крутил мельницу», то есть, начитывая мантры, думал при этом: «Что там обо мне говорят?» Это обычные мысли, поэтому от такой «практики» не будет прогресса. Если же вы стараетесь силой удержать лопасти ветряной мельницы и пытаетесь вращать их в другом направлении, это неправильный и неэффективный метод.

Все религии в нашем мире говорят о том, чтобы люди становились добрыми. Все одинаково проповедуют любовь, сострадание и ненасилие, но тонкий механизм изменения ума другие религии не объясняют. В основном они проповедуют жесткую нравственную дисциплину, поэтому некоторые христианские монахи молятся в строгом затворе, а когда на ум приходят неправильные мысли, они занимаются самоистязанием. Но таким способом невозможно развить свой ум. В некоторых буддийских монастырях, где не изучают философию, монахи поступают так же как некоторые христианские монахи. Они рассуждают примерно одинаково, только одни ссылаются на Библию, а другие – на учение Будды, и практикуют одинаковый путь – строгую дисциплину, запрещая себе петь, разговаривать, есть, смотреть телевизор. Насколько долго можно вытерпеть подобную дисциплину? Если у таких практику-

ющих появляется немного свободы, то все их желания просыпаются, и после этого люди становятся еще хуже. Здесь имеет место обратная психологическая реакция. Поэтому некоторые молодые монахи, проводящие много времени в монастырях, выбравшись в город, делают все то, что им не положено. Психология запрета: «Это нельзя, то нельзя» – приводит к обратному внутреннему результату: «Хочу».

Однажды, когда мне было около десяти лет, учитель посмотрел на меня и сказал: «Курить нельзя». Я тогда подумал: «Интересно, а каково это? Надо попробовать». До этого у меня вообще не было мысли о курении, а когда он на меня посмотрел и строго сказал: «Нельзя курить!», я решил покурить. Закурив, я долго кашлял и подумал: «Фу, мне не нравится. Не хочу больше курить».

Что такое нравственность? «Я хочу, но нельзя» – это не нравственность, но когда внутри вас рождается решение: «Мне это неинтересно, я не хочу» – это нравственность.

Теперь расскажу вам историю о водке. Когда мне было двенадцать, я играл, бегал и увидел стакан воды на столе. Я не знал, что это водка, я думал, что это вода. Набегавшись, я хотел пить и выпил эту воду. Во рту все жгло, болело, и я закричал: «Ой-ой-ой». С тех пор я не переношу водку. Когда я просто вижу ее, у меня аллергия.

Нравственность – это когда вы чего-то не хотите делать, потому что это вредно для вас. Если у вас нет понимания философии, если вы не владеете тонкими техниками, тогда добиться прогресса в практике нравственности очень трудно. Останавливать ветряную мельницу и пытаться вращать ее руками в другом направлении – неправильный метод. Вам не нужно производить каких-то внешних изменений, а стоит лишь изменить механизм изнутри, и тогда мельница естественным образом начнет вращаться в другом направлении.

Итак, медитируя на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения в практике начального уровня, вы рассматриваете, каков механизм вашего бесконечного вращения в низших мирах. Главный механизм – это неведение в отношении закона кармы, которое не знает, что является причиной счастья, а что является причиной страдания. Из-за этого неведения ум слеп, а слепой ум, конечно же, будет падать. Вы начинаете понимать: «В механизме моего ума отсутствует мудрость». Потом вы задумываетесь о том, какая практика нужна для изменения ума.

На начальном уровне практики каждый раз, когда вы получаете учение, вы меняете этот механизм. Каждый раз, когда вы слушаете учение, ваш ум развивается. Неведение относительно закона кармы становится все меньше, а мудрости становится все больше. Раньше, когда комар садился вам на руку, вы автоматически его убивали, даже радовались из-за этого: «Наконец-то я прихлопнул этого комара! Поубивать бы их всех». После слушания учения, даже если комар вас кусает, вы останавливаете свою руку. Это прогресс. Потом вместо желания убивать у вас появляется желание помочь комару, вы даете ему попить немного своей крови: «Жалко его, он голоден. Пусть он попьет моей крови – от этого я точно не отощу, а если и похудею, исполнится моя мечта – я давно хотел похудеть».

Таким образом меняется ваш ум: вы можете убить маленького комара, но вы знаете, что последствия будут плохими. Когда вы получаете учение о законе кармы снова и снова, в глубине вашего сердца появляется убежденность, что причинение вреда другим – это косвенное причинение вреда себе. На основе закона кармы вы ясно видите механизм – двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения. Тогда вы будете очень бояться вредить другим и создавать негативную карму. Вам не нужно бояться ничего другого, бойтесь только себя, своих негативных состояний ума, которые являются основными творцами негативной кармы.

В настоящий момент вы не можете остановить возникающие негативные мысли, но вы можете прекратить причинять вред другим. Убедившись в законе кармы, вы спонтанно перестанете вредить живым существам. Спонтанно у вас должно возникать другое состояние ума: желание помогать другим, ведь вы знаете, что в соответствии с законом кармы помощь другим – это косвенная помощь себе. Как сама собой вращается ветряная мельница, так и вы благодаря убежденности в законе кармы естественным образом перестаете вредить другим и естественным образом накапливаете заслуги.

Но размышлять только о законе кармы недостаточно, вам нужно думать и о практике прибежища, которая, в свою очередь, основана на темах непостоянства и смерти и драгоценной человеческой жизни. Кроме того, все практики Ламрима должны быть основаны на преданности Учителю – корне всех реализаций. Именно так вам необходимо практиковать.

В повседневной жизни старайтесь разрушить механизм завода по созданию отпечатков негативной кармы, ведущих вас к рождению в низших мирах. Пока этот завод работает, думайте о негативной карме и ее последствиях. Как советовал Нагарджуна, трижды в день вспоминайте о страданиях низших миров – это очень полезно. Лучшее оружие для разрушения вашего завода по созданию отпечатков негативной кармы – размышление о последствиях работы этого завода. Последствия – это не только вред, причиняемый другим, это ваши проблемы жизнь за жизнью. Вы естественным образом не желаете себе вреда, а потому такие размышления приведут к прогрессу – глубоким изменениям в вашем уме, это и называется реализация.

Итак, на начальном уровне практики вам следует бояться умереть с таким огромным количеством отпечатков негативной кармы, умереть без очищения негативной кармы. Здесь должно быть две установки: страх перед рождением в низших мирах и желание родиться в высших мирах. Соответственно, не накапливать негативную карму, накапливать добродетели – это вначале ваша основная практика.

*Медитация на двенадцатизвенную цепь
на промежуточном уровне практики*

На промежуточном уровне практики рассматривается механизм нашего вращения в сансаре: из трех возникают два, из двух – семь, из семи – три, и таким образом мы вращаемся в сансаре.

На основе учения о четырех благородных истинах и о двенадцатизвенной цепи вы можете породить драгоценный ум, называемый отречением.

После порождения отречения вам необходимо применить метод избавления от сансары – троичную тренировку: тренировку нравственности, сосредоточения и мудрости. В «Ламрим Ченмо» тема тренировки нравственности объясняется довольно подробно, а тренировка сосредоточения и тренировка мудрости включены в тему шести парамит, поэтому во втором томе «Ламрима» они объясняются не столь подробно. Здесь вы тренируетесь на общем пути и порождаете сильное отречение, а после этого развиваете бодхичитту и практикуете шесть парамит.

Существует три вида тренировки нравственности. Первая – это *нравственность непричинения вреда другим*. Второй вид нравственности – это *нравственность накопления заслуг*. Третья – *нрав-*

ственность принесения блага другим. Эти три вида нравственности очень важны, и они сильно связаны с состоянием вашего ума. Шантидева говорил: «Если вы не охраняете свой ум, то какая польза от всей нравственности, от этики?» Нравственность, правила этики существуют для того чтобы, в первую очередь, не вредить другим, поэтому вы говорите: «Я изо всех сил буду стараться не создавать десять негативных карм».

Десять негативных карм вам нужно знать наизусть: три кармы создаются телом, четыре речью и три умом. В отношении объекта важно знать, какой объект является более, а какой менее весомым. Также важно знать, какая карма является определенной, а какая неопределенной. Вы знаете о четырех составляющих кармы: когда в действии отсутствуют какие-то составляющие, карма становится созданной, но незавершенной. Это неопределенная карма. Поэтому если вы неосознанно создаете какое-то негативное действие, например в силу привычки, то в конце никогда не радуйтесь этому, а сразу же раскаивайтесь. Тогда эта карма станет неопределенной, а значит, не сможет проявиться сразу же. Все время следите за своим умом, и если вы по неосторожности автоматически создали какую-то негативную карму, то очень важно сразу о ней пожалеть. Итак, живите в соответствии с законом кармы, так вы будете соблюдать первый вид нравственности. Практика нравственности такова: вы создаете причины счастья и не создаете причин страданий, потому что иначе вы вредите самим себе. Причиняя вред другим, вы вредите себе. Такой должна быть ваша практика.

*Медитация на двенадцатизвенную цепь
на высшем уровне практики*

Основываясь на четырех благородных истинах и двенадцатизвенной цепи, вы можете породить сильные любовь и сострадание. Поэтому эти темы также представляют собой богатый материал для развития любви и сострадания. Рассматривая эти темы со своей стороны, как вы возвращаетесь в сансаре, вы порождаете отречение. Вы чувствуете: «Моя ситуация ужасна, мне необходимо избавиться от оков омрачений». Когда посредством анализа этих тем вы созерцаете страдания других живых существ, возвращаясь в сансаре, вы опечалены и чувствуете невероятное сострадание. Поэтому для развития бодхичитты, любви и сострадания медитация на двенадцатизвенную цепь так же важна, как мотор для машины.

Каким образом вы используете механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения для порождения установки высшего уровня? Вы применяете тот же механизм – «из трех возникают два, из двух – семь, из семи – три» – к живым существам и смотрите, каким образом они страдают, вращаясь в сансаре.

Вы применяете этот механизм к существам, бесконечно блуждающим из-за неведения (незнания закона кармы) в низших мирах. Созерцая их страдания, вы испытываете сострадание к любому, кого там видите, будь то баран или кто-то еще. Они не знают даже закона кармы, а от понимания абсолютной природы феноменов они бесконечно далеки. Из-за непонимания закона кармы они не знают, в чем причина их счастья и их страдания, поэтому в их умах постоянно работает завод, создающий причины страдания. Результат работы такого завода – неотвратимая беда.

Все животные сильно страдают: они постоянно вращаются в низших мирах, поедают друг друга живьем. Тигр переродился оленем, а олень переродился тигром и съел оленя, затем этот олень умер и переродился тигром. Этот тигр умер и снова переродился оленем, а его вновь съел тигр. Так они поедают друг друга без конца. Это продолжается очень долго, и такому вращению нет конца. Это не единственный вид страданий в низших мирах, есть множество мелких видов страданий, и механизм их повторения долговечен.

Подумайте так обо всех живых существах, страдающих в низших мирах, и почувствуйте сострадание к ним. Если вы, по-настоящему зная Дхарму, захотите помочь существам низших миров, у вас будет лишь одна идея, как это сделать: «Сначала нужно научить их закону кармы». Ведь вы знаете механизм: неведение в отношении закона кармы приводит к вращению в низших мирах. Допустим, я скажу вам: «Даю час на помощь живым существам низших миров». Как можно за один час открыть им глаза? Вам не придут в голову красивые речи о шести йогах Наропы, махамудре или дзогчене. Вы захотите научить их закону кармы.

Атиша знал все высшие учения, всю сутру и тантру. Но когда он прибыл в Тибет, у него было мало времени, кроме того, он понимал, что большинство тибетцев после смерти вновь отправятся в низшие миры. Он делал основной упор на учение о законе кармы, потому что знал точный механизм вращения в низших мирах.

Он знал, что даже многие рожденные сейчас людьми вскоре пойдут в низшие миры. Встречая тибетцев, он видел, что через несколько шагов они опять свалятся в низшие миры, поэтому он хотел защитить их от такого падения, разрушить их завод по производству негативной кармы. Поэтому он давал учение только о прибежище и карме. Атиша не давал тантрических посвящений, поэтому тибетцы прозвали его «Лама прибежища» и «Лама кармы». Когда Атиша слышал это, он говорил: «Это хорошо – мое прозвище возрождает буддизм в Тибете». Когда вы детально знаете все эти темы: закон кармы, прибежище – это очень драгоценно. Вы видите, как живые существа страдают, и хотите изменить механизм их ума.

Насколько вам может быть полезно учение о практике пхова¹⁴? Например, у вас появилось отверстие в макушке, и вы смотрите друг на друга: «О, у тебя дырка в голове!» Как вы можете обращать внимание на дырки в голове, когда завод кармы работает на низшие миры? Эти дырки ничем вам не помогут. Раньше в Тибете тоже так было. Моя мама практиковала пхову и просила посмотреть на ее голову: «Вот здесь щекотно, посмотри». Пхова – это хорошо, но не настолько важно для вас. Моя мама практиковала не только пхову, она неукоснительно соблюдала закон кармы, как и все другие обеты.

Применяя двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения, думайте о том, как живые существа страдают в низших мирах, о том, что люди лишь временно являются людьми, и через некоторое время они тоже попадают в низшие миры. Думайте о том, как они вращаются там из-за неведения, непонимания закона кармы. Если существа полностью находятся во власти неведения, то спасти их из сансары нет возможности. Вы видите, что сансаре практически нет конца, поэтому у вас появляется сострадание ко всем живым существам. Итак, постарайтесь почувствовать какой-то вкус, породить определенное чувство любви и сострадания на основе размышления о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Я дал вам очень богатый материал по двенадцатизвенной цепи. Теперь вы, как шеф-повар, постарайтесь приготовить из этих продуктов вкусную еду.

¹⁴ Пхова – практика переноса сознания в чистую землю. – Прим. ред.

Вследствие такой медитации произойдут глубинные изменения в вашем сердце. Видя любое живое существо, вы будете чувствовать сострадание. Неважно, богаты люди или бедны – они страдают болезнью омрачений с безначальных времен до настоящего момента. В этой больнице сансары все тяжело больны, при этом одни испытывают боль, а другие нет. Одни плачут, другие танцуют, но вам одинаково жалко их всех. Вы не будете завидовать, когда кто-то немного красивее одевается, а жалеть лишь тех, кто плачет. Все одинаково больны.

Часть 2. БОДХИЧИТТА – ВРАТА В МАХАЯНУ

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию: «Я получаю это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией принести благо всем живым существам». Лучший способ помочь живым существам – поделиться с ними вашей мудростью. Для того чтобы поделиться своей мудростью с другими, вам необходимо накопить мудрость, которая имеет глубину, а не просто какие-то поверхностные знания. Поэтому полезно получать одно и то же учение снова и снова, так вы понимаете его все глубже, понимаете тонкие нюансы и связи между различными пунктами. Во время диспутов вы осознаете, насколько глубоко вы понимаете учение.

Также лучший способ принести благо себе и другим – сделать свой ум здоровым. Здоровый ум возникает из здорового образа мышления, а нездоровый – из нездорового образа мышления. В нашем уме много материала для нездорового мышления. Если продолжать этот нездоровый поток мыслей, то мы сами будем несчастны и сделаем несчастными других. В буддийской философии говорится, что гнев, зависть и другие негативные эмоции возникают из нездорового образа мышления.

Здоровый ум – это любовь, сострадание и доброта. Чтобы породить такое позитивное состояние ума, позитивные эмоции, важно много размышлять на позитивные, здоровые темы, и ваш ум естественным образом станет здоровым – таков механизм. Вы сами станете счастливы, и люди вокруг вас будут счастливыми. Чтобы породить здоровый образ мышления, любовь, сострадание, очень важно знать, как они порождаются. В особенности вы должны знать, что такое бодхичитта и как ее породить. Даже если вы разовьете небольшое добросердечие, все равно это будет очень драгоценно. Например, если у вас есть маленький кусочек бриллианта, все равно это бриллиант. Точно так же, если у вас есть немного любви и доброты, это состояние ума имеет высокую ценность.

Мы закончили изучение практик тренировки ума на общем пути Хинаяны и Махаяны, а сейчас приступим к рассмотрению тренировки ума на уникальном пути Махаяны, тренировки высшего уровня. Тренировка ума высшего уровня объясняется в трех разделах. В первом указывается, что вратами в Махаяну является бодхичитта и говорится о преимуществах бодхичитты. Во втором разделе объясняется, как породить бодхичитту. В третьем разделе

говорится о том, как после порождения бодхичитты приступить к практике бодхисаттвы.

Для получения учения Махаяны важно породить альтруистическую мотивацию: «Я получаю учение о порождении бодхичитты для принесения блага всем живым существам». Получить учение о том, как породить доброе сердце, – невероятная удача. Поймите, что самое важное в жизни – это доброта. Если у вас нет доброго сердца, то все ваши знания и ваша хорошая концентрация бесполезны – все это будет использовано во вред другим. Если у вас нет доброго сердца, то даже достигнутые вами особые духовные силы могут быть использованы вами во вред другим. Поэтому нужно осознать значимость развития доброго сердца. Вашей коренной практикой должно быть намерение стать добрым человеком. Добросердечие – это не только буддийская практика, она универсальна. Каждая религия говорит о добром сердце. В разных религиях несколько отличаются философские концепции, но в отношении доброго сердца различий нет, все религии принимают это.

Что такое доброе сердце? Это любовь и сострадание. Но в подходе к этому вопросу есть разница между буддизмом и другими религиями. В буддизме приводится более глубокий анализ того, что такое любовь и как породить безмерную любовь ко всем живым существам; что такое сострадание и как распространить его на всех существ. Без изучения философии трудно породить любовь и сострадание и распространить их на всех. Поэтому важно знать механизм порождения этих драгоценных состояний ума. Без этого знания вам будет очень сложно породить чистую любовь и сострадание ко всем живым существам. Бодхичитта – это не просто чистая любовь и сострадание. Вы порождаете сильную любовь и сострадание для принесения блага всем живым существам. Вы желаете избавить от страдания всех, и ваша мудрость анализирует, какой способ является наилучшим. Вы понимаете, что лучший способ помочь другим – это сначала самому достичь состояния будды. Здесь вы хотите достичь состояния будды для того, чтобы приносить благо всем живым существам. Это очень практичный метод.

Когда вы летите в самолете, стюардесса показывает вам, как использовать кислородные маски в случае необходимости. Если вы летите с ребенком, то сначала нужно надеть маску на себя, а

потом на ребенка. Анализ ситуации приводит к тому, что такой метод наиболее практичен. Если вы сначала будете стараться надеть маску на ребенка, а потом на себя, то это непрактично и не принесет большой пользы ни вам, ни ребенку. Услышав это, я подумал: «Интересно... это похоже на порождение бодхичитты». Конечно, все хотят помочь детям, но сначала нужно помочь себе, а потом можно свободно, без ошибок помочь своему ребенку. Подобным образом поступают и бодхисаттвы. Они не стремятся поскорее стать буддой ради себя, как и мать, которая всегда в первую очередь заботится о своих детях. Они думают так: «Будет практичнее, если сначала я сам стану буддой, тогда я смогу по-настоящему, без эгоизма помогать живым существам. Ради их блага мне самому надо стать буддой».

На первый взгляд кажется, что бодхичитта – это очень эгоистичное желание: сначала стать буддой самому, а потом привести к этому состоянию других. В действительности это не так. Бодхичитта – это очень практичное и альтруистическое состояние.

Определение бодхичитты звучит так: *бодхичитта – это первичный ум, вдохновляемый двумя видами устремленности: «Да смогу я достичь состояния будды, чтобы принести благо всем живым существам»*. Вам необходимо понимать его смысл. Здесь два вида вдохновения: первое – это принести благо всем живым существам, а второе – достичь состояния будды. Первое вдохновение сильно движимо любовью и состраданием. Размышляя о том, как живым существам не хватает счастья, вы порождаете желание: «Пусть все существа обретут счастье: ум, полностью свободный от омрачений». Итак, вы желаете им не мирского счастья, о котором всегда грезите. Ведь то, что вам представляется счастьем, кому-то может показаться проблемой. Например, вы любите громкую музыку и думаете: «Пусть все живые существа будут слушать громкую музыку». Но бабушки, услышав вашу любимую музыку, умрут от головной боли. Если вы считаете счастьем пить водку и думаете: «Пусть у всех живых существ будет много водки», это тоже неправильно. Если вы считаете счастьем пребывание в сауне и желаете: «Пусть все живые существа будут находиться в безупречной сауне», то для некоторых людей сауна будет подобной горячему аду.

То, что мы считаем мирским счастьем, на самом деле не счастье, а страдание перемен. Для кого-то оно – страдание, а для кого-то – счастье, это во многом зависит от ситуации. Когда вы голодны, у

вас возникает представление, что еда – это счастье, но иногда употребление пищи может быть худшим наказанием. Когда ваш желудок полон, а я говорю вам: «Ешьте!», для вас еда становится пыткой. Итак, все зависит от ситуации и от восприятия существ. Поскольку вы считаете счастьем страдание перемен, никогда не жалуйте всем существам такого «счастья».

Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений. Когда ум освобождается от омрачений, он начинает пребывать в очень здоровом состоянии. Поскольку в уме отсутствуют омрачения, в нем нет никаких беспокоящих эмоций, и он находится в умиротворенном, здоровом состоянии. Однако поймите, что здоровый ум, как и здоровое тело – это не нирвана. Благодаря отсутствию омрачений вы обретаете здоровый ум. Так же и в отношении вашего тела: из-за отсутствия болезней у вас есть здоровое тело, но отсутствие болезней – это не здоровое тело. Нирвана – это отсутствие омрачений в уме. Если говорить строго, то нирвана – это пустота вашего ума. Это просто отсутствие омрачений, и оно неотделимо от пустоты вашего ума.

Смысл здесь один и тот же, но аспекты разные. Например, Земля, в которой отсутствует плоскостность, – это круглая Земля. Отсутствие плоскостности в Земле – это феномен отрицания, а круглая Земля – это феномен утверждения. Поймите, что здоровый ум и здоровое тело – это непостоянные феномены, а отсутствие болезней в вашем теле и отсутствие омрачений в уме – это постоянные феномены.

Так же соотносятся абсолютная и относительная истины. Чандракирти в «Мадхьямакааватаре» объясняет, что две истины являются двумя разными аспектами единой сути. Если бы относительная истина и абсолютная истина имели разную суть, то противоречили бы друг другу. Если бы они были одним аспектом, в этом тоже можно было бы найти противоречие, поскольку относительная истина является феноменом утверждения, а абсолютная истина является феноменом отрицания, абсолютная истина постоянна, а относительная истина непостоянна. Итак, это два разных аспекта, но суть у них одна, так же как отсутствие плоскостности в Земле и круглая Земля – по сути одно и то же.

Абсолютная истина говорит о том, как Земля не существует (в плоской форме), а относительная истина говорит о том, как Земля существует (имеет круглую форму). Когда у вас возникает представление об отсутствии плоскостности в Земле, это называется

отрицанием. Утверждение – это представление о круглой Земле. Буддийская философия не говорит об абстрактных вещах. Она говорит о реальных ситуациях, которые переживает наш ум. Правильное понимание приходит, когда мы проводим анализ феноменов с двух сторон.

Способы развития бодхичитты

Как я уже говорил, бодхичитта определяется как первичный ум, побуждаемый двумя намерениями: достичь состояния будды и принести благо всем живым существам. Здесь надо отметить, что бодхичитта – это не вторичный, а первичный ум. Любовь и сострадание – это вторичные виды ума. Вначале, когда вы тренируетесь в порождении любви и сострадания, у вас возникает сильное желание приносить благо всем живым существам. Далее вы с помощью мудрости проводите анализ: каков же лучший способ приносить благо всем живым существам – и приходите к выводу, что лучший способ – это самому достичь состояния будды. Став буддой, вы сможете приносить благо всем живым существам. Если ваш ум охвачен любовью и состраданием, то вы хотите, чтобы ваши матери – живые существа достигли состояния будды как можно быстрее. Вы же с радостью готовы стать буддой самым последним из них.

Есть три способа развития бодхичитты: бодхичитта подобная пастуху, подобная лодочнику и подобная царю. Среди этих видов бодхичитты, подобная царю, – это настоящая бодхичитта, остальные виды – это подобие бодхичитты. В методе развития бодхичитты, подобной пастуху, основной упор делается на принесение блага всем живым существам. Вы тренируете свой ум в этом намерении. В прошлом, когда практикующие порождали очень сильные любовь и сострадание, они говорили: «Я никогда не стану буддой до тех пор, пока не приведу всех живых существ к Пробуждению. Пусть сначала все они достигнут состояния будды, а я стану буддой последним, как пастух, который идет за своим стадом».

Ум, желающий приносить благо другим, заботящийся о других, у вас очень слаб и возникает крайне редко. Даже если он и возникает, то ненадолго. Причина в том, что ваш ум эгоистичен: он любит лишь себя и считает собственное благо наиважнейшим. Себялюбие является основным препятствием для порождения ума, желающего принести благо другим, и нам нужно уменьшить его.

Себялюбие – это не самоуважение, а эгоистичное состояние ума, считающего себя самым главным.

Сильная привязанность к себе делает человека ненормальным. Привязанность к себе основана на ложных представлениях о самосущем «я», которое является центром мира. Это «я» должно быть счастливым, а других можно использовать как инструменты достижения собственного счастья – это эгоизм. Взаимозависимое «я» тоже хочет счастья, и у него есть право быть счастливым, но, в отличие от самосущего «я», оно не имеет права добиваться счастья, вреда другим. В этом случае взаимозависимое «я» имеет реальную основу для стремления к собственному счастью. Это уважительное отношение к себе. Буддизм не говорит о том, что нужно относиться к себе пренебрежительно, с гневом, не любить себя.

В технике развития бодхичитты, называемой «семь пунктов причины и следствия», а также в технике замены себя на других основной упор делается на порождение ума, заботящегося о других. Искреннее желание приносить благо живым существам жизнь за жизнью породить очень сложно, а намерение стать буддой породить нетрудно. Это происходит как бы автоматически.

Еще один способ порождения бодхичитты – бодхичитта, подобная лодочнику. Когда практикующие развивают ум, заботящийся о других, любовь и сострадание, они говорят: «Я со всеми существами вместе достигну состояния будды, подобно лодочнику, перевозящему людей на другой берег».

Вначале два вида бодхичитты – подобная пастуху и подобная лодочнику – очень полезны и призваны укрепить ум, заботящийся о других, развить сильные любовь и сострадание. Однако подлинная и самая практичная бодхичитта – это бодхичитта, подобная царю. Но без сильной любви и сострадания есть опасность, что достичь состояния будды захочет ваш себялюбивый ум.

В России многие хотят стать буддами, потому что надеются таким образом обрести счастье и отдохнуть. Но это не бодхичитта. Достижение состояния будды невозможно без понимания страдания и причин страдания. Если у человека нет сострадания даже к людям, испытывающим грубые виды страдания, например от перелома ноги, и не возникает желания избавить людей от таких страданий, как такой человек может достичь состояния будды? Тут нет и речи о понимании причин страданий и о сострадании в отношении тонкого вида страдания – скандх, обретенных под контролем

омрачений. Как у такого человека может возникнуть бодхичитта? Когда человек хочет стать буддой, не имея любви и сострадания, на самом деле хочет стать буддой его эго.

Во времена Атиши в Тибете многие практикующие говорили: «Я хочу достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Они рассуждали о тантре, о шести йогах Наропы, но у них не было основы. Тибетский буддизм в то время был очень слабым. В чем проявлялась эта слабость? У практикующих не было основы, зато они много разглагольствовали о махамудре, дзогчене, тантре, шести йогах Наропы, практике туммо, пхове. Они с гордостью говорили: «Мой дед был йогином!» При этом они не знали основ: как развивать любовь и сострадание, четыре благородные истины, двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения, которые являются мотором для практики. Однако они много говорили о бодхичитте, хотели сразу практиковать тантру и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Поэтому Атиша сказал: «Тибет – очень странное место, там я видел бодхичитту без любви и сострадания».

Бодхичитта без любви и сострадания – это не бодхичитта. Одно лишь желание достичь состояния будды – еще не бодхичитта. Если я скажу, что, достигнув состояния будды, вы избавитесь от страданий, будете познавать все феномены, сможете быть вседушим, вы скажете: «О, я хочу стать буддой». Вам не нужно тренироваться в развитии желания стать буддой, но тренировать свой ум в желании приносить благо другим необходимо, и это очень трудно. Если с самого начала вы будете развивать бодхичитту, подобную царю, то есть желание стать буддой ради принесения блага всем живым существам, при этом не будете делать упор на порождение ума, заботящегося о других, обретение первичного ума, желающего приносить благо живым существам, то возникнет опасность, что ваше эго захочет стать буддой. Когда ваш ум, желающий приносить благо другим, становится очень сильным, вы приходите к выводу, что лучший метод – это вначале достичь состояния будды самому, и после этого вполне реальным становится принесение блага всем существам. Тогда вы с сильным чувством любви и сострадания хотите достичь состояния будды ради блага других. Первичный ум, затронутый этими двумя намерениями, называется бодхичиттой.

Теперь возникает вопрос: есть ли у будды бодхичитта? Если да, то есть ли у него эти два намерения? В особенности второе наме-

рение – стать буддой? Если вы скажете: «Да, у будды есть намерение стать буддой», тогда возникает вопрос: «Разве он не достиг состояния будды? Почему он по-прежнему стремится к Пробуждению? Какой в этом смысл, если он его уже достиг?» Ответ следующий: в своем устремлении к Пробуждению ради блага всех живых существ, в бодхичитте, будда тренировался длительное время. Тренировками он достиг того, что это состояние ума возникает у него спонтанно. Когда оно возникает спонтанно, нет препятствий, которые остановили бы это состояние ума. Итак, когда будда достигает Пробуждения, у него нет очевидного желания достичь состояния будды, тем не менее, оба эти намерения присутствуют в его уме. Так же и в уме арьи, когда он находится в однонаправленном сосредоточении на пустоте, в медитативном равновесии, есть бодхичитта, но она не является очевидной. В соответствии с тем, что утверждал Джамьян Шепа, если у вас есть какое-то намерение, вторичное состояние ума, оно не обязательно должно быть очевидным.

В монастыре Лоселинг ведется такой диспут: каково определение вторичного ума? Вторичный ум – это познающий ум. Если нечто является умом, то это нечто познает, так как у него есть способность к познанию. Если в уме есть намерение, то это намерение обязательно должно что-то познавать, но оно не может в скрытом виде что-то познавать, оно должно быть очевидным. Поэтому если что-то является намерением, вторичным состоянием ума, то оно обязательно должно что-то познавать, оно не может быть скрытым. Если оно скрыто, то это просто отпечаток в сознании. Тогда получается противоречие: ведь у одного человека в каждый момент времени есть множество мыслей. Например, когда на столе лежит вот эта книга и мы познаем ее, то мы не можем в тот же момент познать колонну. Еще один пример: если существо познает пустоту и если в тот же момент у него есть второе намерение – намерение достичь состояния будды, то в этом случае это намерение также является познающим, оно должно что-то познавать. Получается, что в один момент времени познаются два объекта. Если нечто является намерением, вторичным умом, то оно должно быть очевидным.

Если вы не поняли эту мысль, подискутируйте на эту тему, тогда поймете. Это вопрос для анализа. С помощью диспутов вы все сильнее углубляетесь в анализе. Утверждения таких буддийских ученых, как Джамьян Шепа и Панчен Сонам Драгпа, очень глубо-

ки. Но Панчен Сонам Драгпа в своих утверждениях основывается на учениях великих махасиддхов Индии, выходцев из монастыря Наланда, а Джамьн Шепа основывается на выводах других великих мастеров – и в итоге все эти утверждения сводятся к одному смыслу. Когда вы потихоньку углубляетесь и видите, что все сводится к одному, вы видите, что противоречия между утверждениями нет. Сначала изучите какое-то одно утверждение, например Джамьяна Шепы, и придите к какому-то заключению.

Бодхичитта устремления и бодхичитта действия

Бодхичитта делится на два вида: бодхичитту устремления и бодхичитту действия. Как объясняет Шантидева, бодхичитту устремления можно сравнить с желанием отправиться в путь, а деятельную бодхичитту – с самим путешествием. Бодхичитта устремления – это ваше желание: «Ради блага всех живых пусть я смогу достичь состояния будды». Вначале вы порождаете сильные любовь и сострадание и с этими чувствами хотите достичь состояния будды ради блага всех живущих. Если вы тренируетесь в этом желании долгое время, в конце концов оно порождается у вас спонтанно. Реализовав спонтанную бодхичитту, вы становитесь бодхисаттвой. Когда говорится о желании достичь состояния будды ради блага всех живых существ, имеется в виду спонтанное, а не искусственное желание. Такое спонтанное желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, которое обретается путем длительной тренировки, называется бодхичиттой. Вначале вы порождаете бодхичитту устремления. Затем вы думаете: «Только лишь желания достичь состояния будды недостаточно, теперь мне необходимо создавать причины для достижения состояния будды. Мне нужно приступить к практике шести парамит, чтобы реализовать весь свой потенциал».

Поэтому существуют два обета бодхичитты: это обет бодхичитты устремления и обет деятельной бодхичитты. Во время тантрического посвящения вы принимаете не только обет бодхичитты устремления, но и обет бодхичитты деятельной. В настоящий момент я передаю вам обет бодхичитты устремления. Не отказывайтесь от желания достичь состояния будды ради блага всех живых существ из-за каких-то неблагоприятных условий, трудностей. Если из-за дурного характера живых существ вы говорите: «Я не могу стремиться к состоянию будды ради их блага», в этом случае вы нарушаете обет бодхичитты устремления.

У одного практикующего в прошлом были развиты очень сильные любовь и сострадание. Он тренировался в развитии ума, заботящегося о других. Он также хранил обет бодхичитты устремления. Однажды к нему пришел человек и сказал: «Пожалуйста, отдай мне свою правую руку». – «Хорошо, если моя правая рука для тебя будет полезна, я отдам ее», – и с сильным состраданием он отрезал свою правую руку и протянул ее левой рукой. На что демон в человеческом облике, специально явившийся, чтобы спровоцировать практикующего, сказал: «Как ты смеешь давать мне подношение левой рукой!» Он выбросил эту руку со словами: «Мне твои подношения не нужны» – и ушел. Тогда практикующий подумал: «Как я могу принести благо всем живым существам, если не смог порадовать даже одно живое существо с таким скверным нравом?»

Он сильно расстроился и решил, что невозможно принести благо всем живым существам. Тогда он сказал: «Сейчас я подброшу свою чашу, и с того момента, как она упадет на землю, я откажусь от бодхичитты и вступлю на путь собственного освобождения». Он подбросил свою чашу, но она не упала на землю. Он посмотрел наверх и увидел Манджушри, который держал его чашу. Манджушри сказал: «Сын благородной семьи, не расстраивайся из-за одного плохого условия. Не отказывайся от бодхичитты – это источник счастья для бесчисленных живых существ». Таким образом, Манджушри его утешил, и этот практикующий не отказался от бодхичитты.

Если в вашей общественной деятельности складывается неблагоприятная ситуация, то вы говорите: «Все, я там работать не буду! Я устал. Не буду работать на благо общества, буду работать на себя. Я столько работал, а люди мне даже спасибо не сказали». Это тоже нарушение обета бодхичитты: если вы не можете работать ради одного небольшого сообщества, как же вы сможете работать ради блага всех живых существ? Поэтому когда вы помогаете другим, работая в буддийском центре, не расстраивайтесь из-за каких-то мелких неприятностей, не говорите, что вы больше не желаете помогать живым существам и будете трудиться лишь для себя. Это нарушение обета бодхичитты устремления – вы отказываетесь от живых существ. Поймите: отказавшись даже от одного живого существа, вы тем самым нарушите обет бодхичитты. Поэтому обет бодхичитты нелегко сохранять в чистоте.

Много лет назад я жил в Новой Зеландии и был знаком с одним буддийским монахом, англичанином из Йоркшира. Однажды в буддийском центре между ним и одной женщиной произошла размолвка. Вечером я сказал этому монаху: «Вам необходимо любить всех живых существ». Он ответил: «Гинлей, я могу любить всех живых существ, кроме этой Сандры». Я сказал в шутку этому человеку: «Сегодня это Сандра, завтра это может быть Джон, послезавтра Джеймс. Здесь нет границ, все вокруг – живые существа. Не нужно злиться на Сандру, надо любить всех». Он согласился со мной: «Да, я был неправ. Надо любить всех, даже Сандру». Наш ум как маленький ребенок: чуть возникнет малейшая неприятность, он начинает думать: «Я люблю всех, кроме Сандры».

Шантидева говорил: если вы отказываетесь даже от одного живого существа, это значит, что у вас нет любви ко всем. Если из всех вы исключите одного, то это уже не будут «все». Поэтому отказаться от любви даже к одному существу нельзя без нарушения обета бодхичитты. Если вы видите, что у кого-то скверный характер, поговорите с ним строго, чтобы изменить его нрав, но никогда не отказывайтесь от любви к этому человеку. Вы можете сказать: «Я люблю этого человека, но такая-то его черта мне не нравится», то есть при анализе нужно разделить человека и его характер. Из-за одной черты его характера нельзя сказать, что этот человек плохой. У него есть плохие черты характера и хорошие, как можно оценить его на основании одной только черты? У всех существ есть природа будды. Атиша и мастера традиции Кадампа видели всех существ буддами, потому что у всех есть природа будды, потенциал достичь Пробуждения. С другой стороны, если человек говорит вам что-то плохое, есть вероятность, что перед вами может находиться будда. Возможно, он принял человеческий облик, чтобы научить вас терпению. Кто знает?

Если человек проявляет дурной характер, это еще не значит, что у него на самом деле дурной характер. Не делайте выводов на основе какой-то одной черты или проявления, лучше скажите: «Кто знает, будда он или нет?» – и таким образом порождайте любовь и уважение ко всем существам. Нужно быть очень осторожными, так как у вас есть обет бодхичитты устремления и вам нельзя отказываться от любви даже к одному живому существу. Какой бы дурной характер ни был у человека, что бы плохое он для вас ни делал, в ответ всегда желайте ему счастья. Особенно

когда вы тренируетесь в развитии любви и сострадания, в первую очередь учитесь любить человека со скверным нравом, того, кто делает вам что-то плохое.

Вспомните того, кого вы меньше всего любите, и мысленно обратитесь к нему: «Вы – мой главный гость. Пожалуйста, проходите и садитесь сюда». Визуализируйте так. Вам будет не по себе, ваше эго скажет: «Зачем ты пригласил его сюда? Не надо было этого делать», но вы скажете: «Нет, пожалуйста, сидите». При этом думайте о том, что он раньше был вашей матерью: «Много жизней назад он не раз был моей мамой, и когда я умирал, как она горевала и читала молитвы, чтобы увидеть меня снова! Сейчас она забыла то, что я ее сын. Ее мечта увидеть меня сбылась, но она все забыла». Если вы подмечаете чье-то неподобающее поведение, не надо злиться, ведь если у него откроются глаза, он вспомнит вас и заплачет: «Извини меня, сынок, я не знала, что это ты». Я тоже так размышляю о людях, которые меня больше всего критикуют, и считаю, что это очень полезно. Вам нужно выполнять эту практику, тогда в вашем уме будет ровное отношение ко всем живым существам. В повседневной жизни человек, который вам не нравится или которому вы не нравитесь, должен быть первым, к кому вы порождаете любовь и сострадание.

Подумайте о том, что раньше все живые существа были очень добры к вам, а сейчас им очень не хватает вашей любви и сострадания. Как они страдают! Далее размышляйте о двенадцати звеньях цепи взаимозависимого происхождения, о низших мирах, о перерождении в них. Это вызывает жалость, сострадание к живым существам. Думайте о круговороте сансары, о том, что ее механизм работает постоянно, подобно заводу: у существ нет ни одного мига настоящего счастья, одни лишь страдания. Сейчас омрачения в их умах вызывают еще больше несчастий. Многие их желания не исполняются. Жалейте других, думая: «Как я могу их обидеть? Пусть они обо мне говорят плохо, но если я могу сделать их хоть немного счастливее, я сделаю это, не испытывая ни капли гнева». Это буддийская практика.

Когда в уме нет злых мыслей, зависти, ваше здоровье естественным образом улучшается. Зависть, злоба – все эти эмоции влияют на наше тело, вызывая неправильную работу клеток, в итоге приводят к разным болезням. Когда ум спокоен и добр, энергия правильно циркулирует по телу и положительно влияет на наши клетки. От этого в свою очередь укрепляется иммунитет, и вы не

болеете. Лучшее лекарство от ваших болезней – это порождение любви и сострадания.

Что такое обет деятельной бодхичитты? Когда вы принимаете его, вы не просто говорите: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ». Вы, породив бодхичитту, приглашаете всех живых существ как своих гостей и приступаете к практике шести парамит. Вы обещаете не только не отказываться от устремления к состоянию будды ради блага всех существ, но и принимаете обет практиковать шесть парамит. После принятия такого обета вам необходимо ежедневно на каком-то уровне выполнять практику шести парамит. Каждый день практикуйте щедрость, поднося материальные объекты, испытывая любовь ко всем живым существам, а также даруя Дхарму: вы можете давать какие-то хорошие советы людям, которых встречаете. Также практикуйте даяние бесстрашия – спасение живых существ от опасности. После порождения деятельной бодхичитты вам необходимо каждый день практиковать какой-то вид щедрости. Ежедневно развивайте и повышайте уровень концентрации (это практика парамиты сосредоточения) – это обет, который подталкивает вас к прогрессу. Каждый день вам нужно возвращать и развивать мудрость. Убедитесь, что каждый день у вас на одно знание Дхармы становится больше.

Относительная и абсолютная бодхичитта

Далее бодхичитта подразделяется на два вида: относительную и абсолютную. *Относительная бодхичитта – это первичный ум, движимый двумя намерениями, а абсолютная бодхичитта – это первичный ум, напрямую познающий пустоту и побуждаемый двумя намерениями.* Поймите, что оба вида бодхичитты являются первичным умом. В первом случае – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, а во втором случае – это первичный ум, напрямую познающий пустоту и движимый этими же двумя намерениями. Я не буду объяснять это подробно, постарайтесь сами увидеть, в чем разница между относительной бодхичиттой и абсолютной.

Бодхичитта – это жизненная сила практики

Для того чтобы породить бодхичитту, необходимо размышлять о ее преимуществах. Если вы будете размышлять о преимуществах бодхичитты, то ваш ум сильно устремится к порождению бодхи-

читты. Каждый день размышляйте о преимуществах бодхичитты, и тогда вы скажете, что жизненная сила вашей практики, ваше сердце – это бодхичитта. Любовь и доброта – это жизненная сила вашей практики. Это корень, без которого не может быть практики. Даже если у вас есть драгоценный ум, напрямую постигающий пустоту, без бодхичитты от вашей практики не будет пользы, вы будете практиковать только ради своего счастья. Поэтому мы говорим: «Умру я или буду здравствовать, я должен быть неразлучен с бодхичиттой. Даже умирая, я буду хранить этот драгоценный ум. Я сделаю бодхичитту своей основной практикой».

Когда тибетцы спросили Атишу: «В чем сущность, жизненная сила вашей практики? Разные мастера говорят о своих идамах как о сущности своей практики», он ответил: «Это неправильно, жизненной силой вашей практики должна быть бодхичитта, а йога божества – лишь ответвление практики бодхичитты».

Мастер традиции Кадампа геше Потова говорил: «Всю свою жизнь я изучал и практиковал сутру и тантру. Сейчас в свои семьдесят лет я понял, что в буддизме Махаяны есть только две основные практики, третьей практики не существует. Первая практика – это видеть себялюбие источником всех страданий и устранить его. Для этого крайне необходима практика четырех благородных истин и мудрости, познающей пустоту. Вторая практика – это возвращение ума, заботящегося о других, что является источником всякого счастья. Для этого основным учением является бодхичитта, три основы пути. Тантра – это ответвление ума, заботящегося о других».

Когда ум, заботящийся о других, становится очень сильным, вы думаете: «Как было бы здорово, если бы хоть одному живому существу я смог принести счастье на один миг раньше». Тогда вы задумаетесь о том, как скорее достичь состояния будды для блага всех живых существ. И с этой целью вы приступаете к практике тантры. Таким образом, тантра является ответвлением ума, заботящегося о других.

Если вы долго слушали и практиковали учение, но в результате этого ваше эго раздулось, и вы думаете: «У меня много знаний», то вы неправильно поняли Дхарму. Если ученик после многих лет учебы в монастыре, после участия в многочисленных диспутах и получения степени геше думает: «Я – геше, я много знаю», значит он ничего не понял. Время своей учебы он потратил впустую. По-

том он отправляется медитировать в горы, читать мантры, думая при этом: «Я йогин, я прочитал много мантр». Ваше эго несколько не убавилось, а даже раздулось, потому что учение пошло не впрок. Это похоже на то, как больной неправильно принимал лекарства, и в результате болезнь усугубилась. Критерием эффективности вашей практики является уменьшение вашего эгоизма.

Некоторые мои ученики слушают учение пятнадцать лет, но посмотрите, стало ли их эго хоть чуть-чуть меньше? Нет, не стало. Если ваше эго не становится меньше, значит вы истолковали мое учение неправильно. Мастера традиции Кадампа говорили, что очень важно судить о результатах вашей практики по изменениям, происходящим в вашем уме. Если в вашем уме нет прогресса и ваше себялюбие не уменьшилось, значит ваша практика неэффективна. Если в вашем уме не становится больше заботы о других, если забота о других не появляется даже на миг, то это значит, что вы очень плохие практики.

Проснувшись утром, вы сразу думаете о себе: «Мне надо это и это, мне никто не помогает, все должны мне помогать, а я никому не должен». Следует изменить привычный образ мышления и развивать такие мысли: «Пусть я потрачу хотя бы один миг на благо людей: принесу им стакан воды или помогу на общей кухне, то есть проявлю заботу о других больше, чем о себе; развеселю кого-нибудь – и неважно, если при этом я буду глупо выглядеть в их глазах. Самое главное – сделать человека счастливее». Когда холодно или идет дождь, не стремитесь занять самое теплое место, подумайте о том, как помочь тем, кто мерзнет сильнее. Такой должна быть практика. Это простая практика, но она может сильно повлиять на вашу жизнь.

Итак, основная практика Махаяны – это уменьшение себялюбия и возвращение ума, заботящегося о других. Для эффективного и систематического устранения себялюбия вам необходимо размышлять на темы Ламрима. Нет системы, превосходящей систему Ламрима, для уменьшения себялюбия, укрощения ума, развития заботы о других. Чтение небольшого текста по тренировке ума поможет вам немного ослабить себялюбие и немного взрастить ум, заботящийся о других, но небольшая инструкция не заменит целостной системы. Маленький текст не поможет вам устранить корень себялюбия, его действие похоже на обезболивающее: боль ненадолго отступает, но затем возвращается. Поэтому

помните: высший метод – это Ламрим. Для укрощения ума нет более действенного метода, это я могу вам гарантировать.

Даже в тантре нет учения о том, как укротить свой ум полностью. Без Ламрима тантра – это просто звуки ХУМ и ПЭ. В тантре приводится лишь небольшая техника сведения своего ума к ясному свету, но ясный свет – это природа ума, все переживают его во время смерти. Когда остается самый тонкий ум, это и есть переживание ясного света. В самом тонком уме отсутствуют мысли. Что даст вам это переживание, если у вас нет отречения, бодхичитты и понимания пустоты? Ничего. Не думайте, что если вы достигли ясного света, то стали буддой. Если вы постигли пустоту с помощью ясного света, это очень эффективно. Но если вы не можете даже концептуально понять пустоту, то постижение ее наитончайшим умом от вас еще далеко. Поэтому без реализации Ламрима иллюзорное тело не будет подлинным. Ламрим – это невероятное учение о практике совершенного укрощения своего ума.

Основополагающая практика Ламрима – это бодхичитта. Здесь говорится, что пути личности начального и среднего уровня являются практиками нёдро для порождения бодхичитты. Когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть, этим вы создаете основу для порождения бодхичитты. Думайте так: «Благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть я однажды разовью бодхичитту». Такая медитация становится общим путем для Хинаяны и Махаяны. Если практикующий Хинаяну медитирует на непостоянство и смерть, это не становится общим путем, так как он медитирует для собственного освобождения. Его медитация не становится практикой Махаяны. Если же вы медитируете на непостоянство и смерть с мотивацией породить бодхичитту, приносить благо всем живым существам, создавая фундамент для этого, тогда ваша практика становится общим путем.

Преимущества бодхичитты

Теперь поговорим о преимуществах бодхичитты. В моем стихотворении говорится обо всех преимуществах бодхичитты. Каждый день читайте его, и оно будет вдохновлять вас на порождение бодхичитты. Поскольку эти стихи написаны вашим Духовным Наставником, они будут очень полезны для вас: они несут благословение и помогают открыть ваш ум, развить бодхичитту. Вы-

учите их наизусть, они станут напоминанием о бодхичитте. Вы поймете, что основная практика вашего Духовного Наставника, жизненная сила его практики – это бодхичитта, а не йога божества. Если вы думаете, что тантра – это самое главное, то вы ничего не поняли. Самое главное в практике буддизма, его сущность и жизненная сила – это любовь и сострадание, бодхичитта. Это корень религии сострадания, из которого выросли будды трех времен. Поэтому религия сострадания – это источник всех религий прошлого и всего счастья на земле. Мой коренной Учитель Его Святейшество Далай-лама, как и я, считает бодхичитту жизненной силой своей практики. Он никогда не говорил, что жизненная сила его практики заключена в каком-то божестве, это бодхичитта – деятельность ради блага людей.

Тантра – это ответвление Махаяны и маленький инструмент принесения блага другим. Если вы так думаете, значит вы поняли буддийское учение. Когда вы сделаете жизненной силой своей практики любовь и сострадание и после этого встретите христианина или мусульманина, людей с очень добрым умом, то вы скажете: «Как хорошо – сущность наших практик одинакова». Вы будете рады любому человеку, который помогает живым существам. У вас не будет деления на буддистов и небуддистов. Любой, кто помогает живым существам – ваш друг. Неважно, к какой нации, религии или школе он принадлежит, главное – его доброта. Вы станете универсальным человеком. Встретив любых существ с любой планеты, вы будете рады их видеть и будете очень добры к ним. Только бодхичитта поможет вам сделать вашу доброту безграничной, а ваше сердце раскрыть для всех живых существ. Без бодхичитты читать слишком много мантр опасно: ваши глаза могут покраснеть, и вы станете источником страданий для других людей. Без бодхичитты от практики тантры мало пользы, больше опасности. Поэтому тантра – тайное учение. Сейчас Андрей будет читать мои стихи, а вы представляйте, что я непосредственно говорю вам эти слова. Так вы сможете развить доброе сердце.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если жаждешь вечного и временного счастья,

Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
Что толку в хороших манерах?
Если нет у тебя бодхичитты,
Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
Если посевы не всходят?
Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
И в диспуте умело побеждаешь,
И мастерски стихи ты сочиняешь –
Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
На ум приходит образ тающего снега.
Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
Глаза свои руками защищают.
Какая бы опасность ни возникла –
Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой.
О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой.
Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.
На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
Из тайных слов своего сердца.
Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
Быть может, ты их смысл откроешь.

В повседневной жизни важно размышлять о преимуществах бодхичитты. У бодхичитты есть десять преимуществ. Не обязательно знать наизусть все десять, но необходимо знать какие-то из них, чтобы в повседневной жизни развивать энтузиазм в рождении бодхичитты. Некоторые положения для вас могут быть

не очень эффективными, и поэтому вам не обязательно думать на эти темы, а некоторые для вас будут очень эффективны, поэтому старайтесь глубже размышлять над ними. Для кого-то одни положения будут эффективными, для кого-то – другие.

Первое преимущество: когда вы порождаете бодхичитту, то становитесь сыном или дочерью Будды. Даже если у вас обычное тело, с того момента как вы породили бодхичитту, вы становитесь необычным человеком.

Второе преимущество: с момента порождения бодхичитты вы вступаете на путь Махаяны, становитесь настоящими практиками Махаяны. Думайте следующим образом: «Врата в Махаяну – это бодхичитта. Как же я смогу выполнять практики Махаяны и достичь реализации, если не разовью бодхичитту?» Невозможно достичь высоких реализаций Махаяны, не вступив на путь Махаяны. Тантра – это секретная практика Махаяны. Если вы не вступили на путь Махаяны, как вы сможете выполнять тайные, сокровенные практики Махаяны? Думайте так: «Вначале мне необходимо породить бодхичитту». Это положение для меня очень эффективно.

Третье преимущество: породив бодхичитту, вы превосходите хинаянских арьев, подобно тому как солнце затмевает свет звезд. Несмотря на то что у хинаянских арьев есть прямое познание пустоты, вы, породив драгоценный ум бодхичитты, становитесь еще более драгоценными существами, чем арьи, так же как маленький бриллиант стоит дороже большого куска золота. Это преимущество для вас, возможно, не будет столь эффективным. Для меня оно не очень эффективно – мне не так уж интересно кого-то превосходить. Если вас увлекает преобладание, тогда этот пункт вас заинтересует: «Я хочу быть еще более реализованным, чем арьи Хинаяны, и с этой целью хочу породить бодхичитту».

Четвертое преимущество: с того момента как вы порождаете бодхичитту, вы становитесь объектом уважения людей и богов, потому что драгоценная бодхичитта, подобно алхимии, трансформирует ваши обычные тело, речь и ум в святые тело, речь и ум. Это очень важно. Мы все хотим преобразовать свои тело, речь и ум в святые тело, речь и ум, полезные для других. Бодхичитта помогает нам в этом.

Пятое преимущество: благодаря бодхичитте вы накапливаете невероятно высокие заслуги за короткое вре-

мя. Это тоже важное положение. Заслуги – причина счастья. Мы хотим счастья, а для этого нам необходимо создавать причины. Создание причин счастья без бодхичитты сравнимо с накоплением пустых бутылок и стаканов, то есть мы что-то копим, но ценность этих накоплений очень невелика. Просто накапливать – не так важно, но действительно важно знать, как накопить нечто ценное, являющееся причиной вашего счастья.

Например, на прииске люди заняты добычей золота или алмазов. Им необходимо иметь точные сведения о том, где находятся золото и алмазы. Когда они знают это, даже нахождение нескольких алмазов будет иметь огромную ценность. Если вы не знаете, где находятся алмазы и золото, то будете очень рады услышать этот секрет. Выведав его, вы не будете спать ночью, а сразу отправитесь на поиски алмазов и золота.

Таким образом, секрет накопления высоких заслуг – это бодхичитта. Если с бодхичиттой вы совершите одно действие даяния, то накопите один бриллиант. Если с чистой любовью вы дадите кому-то яблоко или кусок хлеба, вы накопите невероятные заслуги. Поэтому чистая любовь, чистое сострадание – невероятно эффективные средства для накопления заслуг.

Однажды Будда сказал Ананде: «Ананда, один человек в течение калпы практиковал щедрость. Он давал людям все, чего они хотели, не испытывая при этом сильной любви и сострадания. Другой же человек в течение одного мига с чистыми чувствами любви и сострадания пожелал всем живым существам счастья. Кто из этих двух накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Это правда». Поскольку первый человек практиковал щедрость в течение калпы, он накопил очень много заслуг, но это ничто в сравнении с заслугами, накопленными действиями второго человека. От всего сердца пожелав всем живым существам счастья и избавления от страданий, он накопил заслуги в соответствии с количеством существ. Количество существ бесчисленно, поэтому он накопил бесчисленные заслуги.

Итак, в повседневной жизни самый драгоценный способ накопления огромных заслуг – это порождение чистых любви и сострадания. Если же вы породите бодхичитту, то будете накапливать еще более высокие заслуги. Любовь и сострадание – это причины порождения бодхичитты, но бодхичитта еще выше, чем любовь и сострадание. Это драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе. Если с помощью медитации вы сможете

те породить такой драгоценный ум на один миг, то накопите невероятные заслуги. Поэтому в повседневной жизни, если вы не можете медитировать на бодхичитту, то важно хотя бы немного медитировать на любовь и сострадание. Чем больше вы будете медитировать на любовь и сострадание, тем больше будете создавать причин для порождения бодхичитты, и тогда в будущем сможете породить бодхичитту. Медитация на любовь и сострадание – это не только создание причин бодхичитты, это само по себе накопление высоких заслуг. Поймите, что под буддийской практикой имеется в виду наука о том, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания. А читать молитвы – не самое главное.

Причины страданий – это омрачения и негативные кармические отпечатки. Их следует устранить. Чем меньше у вас негативных эмоций, тем меньше негативных действий вы будете совершать. Если вы сможете до какой-то степени сократить негативные эмоции, то ровно настолько у вас станет меньше негативных действий. Негативные действия – это негативная карма. Когда негативных действий становится меньше, то негативных отпечатков в уме тоже становится меньше. Тогда естественным образом становится меньше причин страданий. Итак, вы практикуете, чтобы, с одной стороны, уменьшить количество причин страданий, а с другой стороны, увеличить количество причин счастья. Размышляя о четырех благородных истинах и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, делайте упор в практике на уменьшении причин и источников страдания. Старайтесь больше об этом думать и по мере размышления делать свои эмоции менее негативными.

Когда ваши тело, речь и ум под влиянием негативных эмоций уже почти совершили негативное действие, в этот момент останавливайте себя и не допускайте негативного действия. Это настоящая буддийская практика. Например, у вас есть привычка убивать комаров. После этого вы прослушали учение и узнали, что убийство – это источник страданий, оно создает негативную карму. Убийством комара вы сами создаете причину, чтобы другие убивали вас. Когда вы это узнаете, то в следующий раз, когда вас будет кусать комар, вы, уже замахнувшись на него, вспомните учение и скажете себе: «Стоп, стоп, нельзя. Зачем убивать?»

Если с убежденностью в том, что, причиняя вред другим, вы косвенно причиняете вред себе, вы перестаете вредить другим, с

этого момента вы по-настоящему начинаете практиковать Дхарму. Все время, в течение которого вы останавливаете себя от совершения каких-то неверных действий, вы практикуете Дхарму. Вам нужно практиковать, как геше Бен, основной практикой которого было все время следить за своим умом и пресекать свои негативные действия и мысли.

До встречи с Дхармой геше Бен был бандитом. Однажды в горах он встретился с пожилой женщиной. Та спросила его: «Кто ты?» – «Меня зовут Бен», – ответил он. Бен в то время в Тибете прослыл очень опасным бандитом, и его все боялись. Та бабушка, услышав его имя, упала замертво. Бен был шокирован: «Я не человек, – подумал он, – я злой дух во плоти. Люди, просто услышав мое имя, теряют сознание и умирают. Я настоящий источник страданий для других. Я хуже злого духа». Он сказал: «Все, с этого момента я прекращаю злодеяния, полностью отказываюсь от негативных действий. Я хочу найти духовное учение и стать хорошим человеком». После этого Бен встретил мастера традиции Кадампа, получил от него учение и затем практиковал это учение двадцать четыре часа в сутки, живя в соответствии с ним. Он не сидел в строгой медитативной позе, ходил и разговаривал как обычно, но двадцать четыре часа в сутки он жил согласно учению. Это и есть буддийская практика.

Некоторые жалуются, что у них так много работы, что нет времени на практику. Но ваша работа не препятствует практике. Если вы ходите на работу с добрым сердцем, ваша работа становится духовной практикой. Если вы учитель, учите других с добрым сердцем, не думайте: «Скорее бы закончить работу и получить деньги». Помните, что ваши ученики тоже хотят счастья. У вас есть какие-то знания, которые вы можете им передать, чтобы они стали не только умными, но и добрыми людьми. Поэтому вы как учителя можете давать ученикам не только информацию, но и полезные советы – это тоже практика Дхармы.

Если вы, например, готовите вкусную еду своими руками с любовью и подаете ее как подношение – это тоже буддийская практика. Ваш быт тоже не мешает вашей духовной практике. Практиковать двадцать четыре часа в сутки – это значит жить в соответствии с советами, полученными на учении, в соответствии с законом кармы. Не игнорируйте закон кармы – не вредите другим.

Итак, геше Бен стал монахом. Однажды некий человек пригласил в гости большую группу монахов, среди которых был геше Бен. Как монах-новичок Бен сидел в самом конце стола. Хозяин начал угощать всех простоквашей. Он разливал простоквашу каждому по полной чашке, и геше Бен подумал: «Он наливает так помногу! Когда очередь дойдет до меня, мне простокваши не хватит». Подумав так, он сразу поймал себя на этой нездоровой мысли и наказал свой нездоровый ум. Когда хозяин подошел к нему, чтобы налить простокваши, геше Бен перевернул свою чашку, сказав: «Мой алчный ум уже получил свою простоквашу».

Однажды Бен медитировал в горах, проводил ретрит, и ему сказали, что завтра к нему придет его спонсор. На следующее утро он проснулся раньше обычного, сделал уборку в доме, очень красиво расставил подношения на алтаре. После этого он сел и задумался: «Почему сегодня я проснулся раньше обычного? Почему сегодня моя комната чище, чем вчера? Почему подношения сегодня более красивые, чем вчера? А! Ко мне сейчас придет спонсор. Я хочу впечатлить спонсора, а это мирская дхарма». Тогда он взял горсть песка и бросил на алтарь со словами: «Это вам, мирские дхармы!» В это время один высокоореализованный йогин медитировал в горах и с помощью ясновидения увидел это. Он сказал своим друзьям: «Сегодня в Тибете произошло нечто особенное. Один практик по-настоящему бросил горсть грязи в лицо мирским дхармам. Такое в Тибете происходит очень редко. Чаще всего люди медитируют под контролем мирских дхарм: сидят в строгой позе, чтобы впечатлить людей, а этот человек по-настоящему противостоял эгоизму».

Я хотел сказать этим, что духовная практика – это накопление заслуг, а накопление заслуг можно практиковать двадцать четыре часа в сутки. Кроме того, духовная практика – это очищение негативной кармы. С одной стороны, ваша духовная практика заключается в сокращении негативных эмоций и негативных действий, а также в очищении отпечатков негативной кармы, которых у вас в уме очень много. С другой стороны, она заключается в размышлении о бодхичитте и накоплении заслуг. Лучший способ создать невероятные заслуги – порождение любви, бодхичитты. Если вы видите, что какое-то животное страдает, вы порождаете сострадание – это хороший способ накопить большие заслуги. Вы редко смотрите на других существ с состраданием, поэтому у вас весьма мало заслуг. Поэтому каждый раз, видя, что кто-то страда-

ет, постарайтесь почувствовать сострадание к этому существу, практикуйте сострадание.

Асанга двенадцать лет медитировал в горах и не мог обрести прямого видения Будды Майтреи, потому что, с одной стороны, у него не было эффективного метода для накопления заслуг, а с другой стороны, у него не было эффективного метода для очищения негативной кармы. Он сидел в пещере, читал молитвы с мечтой увидеть Будду Майтрею. Потом он устал и подумал: «Наверное, я не смогу увидеть Будду Майтрею». Выйдя из пещеры, он увидел на тропе большую собаку, у которой половина тела была изъедена червями и разлагалась. В этот момент Асанга породил сильное сострадание. Это была не обычная собака, а Будда Майтрея в облике собаки. Майтрея демонстрировал Асанге, что лучший способ накопления заслуг и очищения негативной кармы – это порождение сострадания. Асанга породил такое сильное сострадание к этой собаке, что из его глаз потекли слезы. Он отрезал кусок своей плоти, чтобы пересадить на нее червей с собаки, не повредив им. Породив такое сострадание, он смог увидеть Будду Майтрею. Великое сострадание – это причина бодхичитты, и оно имеет большое значение для накопления заслуг. Бодхичитта – это невероятное средство накопления высоких заслуг за короткое время.

Шестое преимущество: благодаря порождению в своем сердце бодхичитты или даже причины бодхичитты – великого сострадания вы сможете очистить огромное количество негативной кармы за короткое время. Наш ум является невероятным хранилищем отпечатков негативной кармы. Если мы будем очищать их примитивным методом: порождая сожаление, читая мантры, выполняя визуализацию, то для очищения негативной кармы потребуется невероятное количество времени. Поэтому без религии сострадания, без бодхичитты очищение негативной кармы происходит на очень примитивном уровне. Это хорошо и полезно, но малоэффективно. Предположим, один или два, или полторы сотни отпечатков негативной кармы уйдут. Но сколько их в вашем уме? Миллиарды и миллиарды. Сколько кальп вам понадобится для их очищения?

Это похоже на то, что вы не знаете, как стирать на компьютере ненужную информацию, и удаляете какой-то текст, стирая слово за словом. А некоторые люди вообще не знают, как удалять ненужную информацию. Если человек хочет очистить негативную карму, но не знает, каким образом это делается, то он ничего не

сможет очистить. Некоторые индуисты думают, что они очистят негативную карму, истязая свое тело. Другой пример такой неэффективной практики очищения – попытка смыть негативную карму, купаясь в реке Ганг. Это похоже на то, что вы, желая удалить какую-то информацию из компьютера, начинаете тереть экран. У буддистов научный подход к очистительным практикам, который учитывает взаимосвязь причины и следствия. Бесполезно поливать себя водой Ганга. Отпечаток негативной кармы – это составной фактор. Он остается в уме. Будь то вода из Ганга или из тантрической бумпы, вы не сможете очистить ею свою негативную карму. Это противоречит закону кармы.

Порождение бодхичитты, великого сострадания вкупе с четырьмя противодействующими силами похоже на то, как человек выделяет большой фрагмент текста, один раз нажимает «delete» и удаляет текст целиком. Если вы очищаете негативную карму с сильной бодхичиттой, то сможете за один миг удалить столько негативной кармы, сколько создали в течение кальпы. Отпечатки негативной кармы – это феномены, они существуют в уме, и их можно удалить с помощью огня великого сострадания. Почему великое сострадание является столь мощным орудием против негативной кармы? Если подробно это исследовать, то можно понять, что на этот вопрос может ответить только будда. Ответить сложно, так как механизм кармы очень тонок. Например, почему сильный гнев становится противоядием от отпечатков благой кармы? Это тоже скрытый механизм, его знают только будды. Шантидева говорил, что один миг гнева на живое существо сжигает кальпы позитивной кармы. Когда возникает гнев, отпечатки позитивной кармы находятся под угрозой. Подобно тому как некоторые антибиотики являются противоядием от определенных бактерий, а не от всех, точно так же сильный гнев является противоядием от отпечатков благой кармы, а не от всех отпечатков.

Почему происходит так, я точно не знаю. Нам следует верить в это, основываясь на подлинных цитатах, и в этом нет ничего дурного. Точно так же, как гнев устраняет благоую карму, великое сострадание является противоядием от отпечатков негативной кармы. Поэтому, если вы хотите очистить огромное количество негативных отпечатков за короткое время, породите бодхичитту. А причина бодхичитты – это великое сострадание, поэтому породите великое сострадание. Скажите себе: «Преимущества здесь очень велики, и поэтому, если я не могу развить бодхичитту, то

буду возвращать ее причину – великое сострадание». Тренируйтесь в том, чтобы порождать какой-то уровень сострадания каждый день – это очень полезно.

Для того чтобы развить сострадание, чтобы породить прибежище, страх перед низшими мирами, думайте о страданиях трех низших миров. Золотой совет Нагарджуны: трижды в день вспоминайте о страданиях низших миров. Это очень действенный совет, и я все время помню его. Я могу размышлять о страданиях трех низших миров лежа на диване. Люди могут подумать, что я дремлю, но в моем уме происходят изменения. Будучи ленивым человеком, я не могу делать большое количество формальной практики, поэтому я держу в своем сердце этот драгоценный совет и выполняю немного практики, но эффективно. Если вы будете использовать в своей практике эти уникальные методы Махаяны, то сможете за один миг очищать негативную карму и накапливать высокие заслуги. Это значит, что какие-то изменения должны произойти внутри вас, вы должны почувствовать сильные любовь и сострадание. Вам нужно тренироваться так, чтобы, увидев любое страдающее существо, сразу почувствовать к нему сострадание. Ваш ум должен стать мягким и чувствительным.

Даже когда страдает ваш худший враг, почувствуйте сострадание к нему, почувствуйте его боль. Тогда вы станете хорошим буддийским практиком. Обычный человек, узнав, что его враг страдает, обрадуется. Для него это хорошая новость: «Он старался навредить мне, а я стал начитывать мантру Ямантаки – и весь вред вернулся к нему». Это не слова буддиста. Настоящие буддисты в ответ на причиняемый вред никогда не желают несчастья. Они говорят: «Пусть все беды живых существ созреют во мне». Как бы ни страдал Будда, у него не было мысли «пусть мои недоброжелатели страдают». Когда вам кто-то вредит, тем самым он помогает вам развивать терпение. Буддист в этом случае подумает: «На самом деле он мне не вредит. Пусть это укрепит нашу кармическую связь, которая позволит мне помочь ему из жизни в жизнь». Поэтому выполнять тантрические ритуалы с целью кому-то навредить, например вредоносным духам, или бросать торма, чтобы у какого-то человека были проблемы, – это очень опасно, все равно что заниматься черной магией. Это не буддийская практика.

Седьмое преимущество: если вы породите бодхичитту, в ваши временные и конечные цели исполнятся сами собой. Бодхичитта – это драгоценность, исполняющая желания.

В моем стихотворении говорится: «Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту, если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту». Если вы хотите обрести временное счастье, породите бодхичитту, если хотите обрести долговременное счастье, породите бодхичитту. Это положение для вас более эффективно, чем преимущество бодхичитты, состоящее в том, что вы станете превосходить хинаянских арьев. Все ваши желания исполнятся благодаря бодхичитте. Мы хотим счастья, и у нас есть право быть счастливыми. Буддийское учение не говорит, что вы не должны быть счастливыми. Иногда люди думают, что духовная практика подразумевает отказ от счастья в этой жизни: от смотрения телевизора, вкусной еды, разговоров, пения песен. Нужно по поводу всех желаний сказать себе «нельзя», заточить себя в темной комнате, закрыть все окна – таким иногда представляют настоящего духовного практика. Но это неправильно.

В Тибете некоторые мастера следуют очень строгой дисциплине, а я в этом смысле немного более открыт, я следую более открытой стратегии. Его Святейшество Далай-лама тоже придерживается более открытого подхода, он говорит, что духовная практика существует не для того, чтобы делать вас несчастными. Его Святейшество Далай-лама говорит, что у вас и без того есть много мирских проблем, если при этом во имя религии вы обретаете новые проблемы, тогда какой смысл в религии? Религия не должна быть тяжелой ношей, которая увеличивает ваши проблемы, она должна быть инструментом, избавляющим вас от проблем, уменьшающим их вес. Поэтому я хочу вам сказать: в том, что вы счастливы, нет ничего постыдного.

Когда вы счастливы, ваш ум открыт. Когда ум открыт, вы легко развиваете хорошие качества. С закрытым умом трудно развить любовь. Замечать только плохое в других – это болезнь ума.

В Тибете есть йогини очень высокого уровня, которые вообще не похожи на духовных людей. Они носят одежды нищих, но у них свободный ум. Их ум свободен от мирских мыслей. Именно такими бывают тантрические йогини. Если люди где-то поют, они поют вместе с ними, играют с детьми. Такие йогини помогают живым существам, используя тонкие механизмы практики.

В монастыре Гоман жил один великий монгольский геше. Он был великим ученым и практиком, но вел себя как непослушный, озорной человек. Когда люди смотрели на него, они видели, что он не похож на обычных монахов. Он любил играть в тибетскую игру

ба. Иногда он уходил из монастыря играть и возвращался вечером. Он любил гулять, ходить в гости к своим друзьям, смотреть телевизор и играть в ба. Однажды в Индии Его Святейшество Далай-лама обратился к нему с просьбой стать настоятелем монастыря, на что он ответил: «Нет, я плохой монах, мне нравится играть в азартные игры, поэтому назначьте настоятелем кого-то другого». Его Святейшество сказал: «Ничего страшного, иногда ты можешь играть, но ты должен стать настоятелем монастыря». Геше ответил: «Если вы даете мне разрешение играть, то я стану настоятелем», и он стал настоятелем монастыря. Однажды, когда все монахи собрались вместе, он сказал, что монахам не разрешается играть, но что он сам – исключение, потому что получил разрешение у Его Святейшества Далай-ламы. «Если вы получите такое же разрешение, тогда можете играть», – сказал он.

Хотя он и был настоятелем монастыря, но не вел себя как настоятель. Иногда люди видели, как он играет с маленькими монахами в шарики. Иногда он вел себя так, будто бы выиграл нечестно, и смотрел, как мальчики реагируют. Они кричали: «Нет-нет, вы не попали», а он говорил: «Откуда ты знаешь, что я не попал?» Он играл, как маленький мальчик, отстаивая свой нечестный выигрыш. Таким образом он создавал связь с этими детьми, а потом возвращал им все шарики. На самом деле он был мастером высокого уровня.

Его друзья говорили, что днем он общается, разговаривает со всеми, а ночью медитирует. Когда он вступил в должность кхенпо¹⁵, то у него было только три монашеских одеяния. Когда его служба закончилась, он ушел также с тремя одеждами. Монахи просили его забрать большое количество подношений, но он сказал: «Нет, мне это не нужно. Я пришел сюда с этими тремя одеждами, а сейчас моя работа закончена, и я уйду отсюда с этими же одеждами». Монахи упрасивали его: «Пожалуйста, заберите. Если вы не заберете, то будущим кхенпо будет трудно забирать подношения», на что он ответил: «Я не говорю, что другие не могут забирать подношения, я сам не хочу их забирать. Другие пусть решают сами». Это пример высокорезализованного мастера, который внешне был очень простым, гулял и общался с людьми.

Миряне знали его, потому что он разговаривал с ними как обычный человек, но они не догадывались, что он был мастером.

¹⁵ Настоятеля монастыря. – Прим. ред.

Он никогда не показывал, что достиг высоких реализаций. Если люди разговаривали об игре, он поддерживал этот разговор. Когда говорили о футболе, он тоже говорил о футболе. Эти разговоры были обусловлены его кармическими связями. Он не рассуждал при людях о теории пустоты. Люди думали, что он простой монах и не знает философии. Когда же он стал кхенпо, все удивились тому, что он оказался высоким мастером. Это хороший пример, который учит тому, что вашу духовную практику не следует демонстрировать, она должна быть у вас внутри.

Почему он практиковал таким образом? Потому что у него была бодхичитта. Когда у вас есть бодхичитта, вы можете практиковать с большой радостью. Вы счастливы и в то же время практикуете и таким образом очищаете огромное количество негативной кармы и накапливаете высокие заслуги. Шантидева говорил: «Как только породите бодхичитту, она очистит вас от большого количества тяжелой негативной кармы». Вначале не обязательно начитывать много мантр Ваджрасатвы, но развивайте бодхичитту.

Допустим, один человек делает очистительную практику, начитывая мантру Ваджрасатвы, а другой работает над порождением любви и сострадания. Тренируясь, в течение года вы сможете достичь высокого уровня в практике сострадания. Если после этого вы начнете выполнять очистительную практику, то за один миг сможете очистить столько же негативной кармы, сколько другой человек очищал бы в течение десяти лет, выполняя начитывание мантры Ваджрасатвы. Так, можно десять лет стирать текст букв за буквой, а можно за одно мгновение уничтожить всю негативную информацию. Поэтому Шантидева передал драгоценный совет, который я держу в своем сердце, и вы его не забывайте. В «Бодхичарьяаватаре» он говорит очень ясно, что бодхичитта, как огонь кольца калпы, за миг испепеляет огромное количество негативной кармы. Если вы будете так думать, то поймете, что секрет очищения огромного количества негативной кармы, то есть источника страданий – это порождение бодхичитты.

Секрет накопления огромных заслуг за короткое время – это бодхичитта. Если вы хотите, чтобы исполнились ваши временные и долговременные цели, породите бодхичитту. Бодхичитта – это настоящая драгоценность, исполняющая желания. Породите убежденность: «Теперь меня интересует бодхичитта. Она очищает меня от негативной кармы и помогает мне накопить высокие заслуги за короткое время, а также быстро исполняет мои времен-

ные и долговременные желания. Как было бы хорошо достичь этой реализации! Теперь моя сердечная практика, жизненная сила всей моей практики – это порождение бодхичитты».

Однажды Атиша делал обхождение вокруг ступы в Бодхгае. При этом он размышлял: «Каков быстрый метод достижения состояния будды?» Подумав так, он увидел в пространстве перед собой двух женщин: у одной было белое лицо, а у другой красное. Женщина с белым лицом сначала посмотрела на Атишу, а затем повернулась к женщине с красным лицом и задала ей вопрос: «Каков самый быстрый способ достижения состояния будды?» – тот же вопрос, который был в уме Атиши. Женщина с красным лицом, Вадрайогини, сначала посмотрела на Атишу, а затем ответила: «Самый быстрый метод достижения состояния будды – это порождение бодхичитты. Нет метода, который превосходил бы бодхичитту». Когда Атиша услышал эти слова, они его очень тронули, потому что к тому времени он получил уже огромное количество тантрических посвящений и стал мастером тантры. Он теоретически познал тантру, но не добился прогресса. После этих слов он понял, что причина этого – отсутствие бодхичитты и что именно бодхичитта – жизненная сила всей практики, ее мотор.

Атиша решил найти Духовного Наставника, который даст ему полные наставления о порождении бодхичитты. Он узнал, что у мастера Серлингпы из Индонезии есть целостные наставления о порождении бодхичитты. Тринадцать месяцев он плыл к Серлингпе на корабле, проходя через большие трудности, и в конце концов получил полное учение о бодхичитте. Он медитировал в соответствии с полученными наставлениями и породил бодхичитту. После он говорил: «То небольшое добросердечие, что у меня есть, возникло благодаря доброте моего Духовного Наставника Серлингпы». Из всех своих наставников выше всех он ценил Серлингпу, потому что благодаря ему Атиша смог породить бодхичитту. Имя мастера Серлингпы он произносил не иначе, как «Мой наидобрейший Духовный Наставник Серлингпа». Итак, Духовный Наставник, который дает вам учение по Ламриму, учение о том, как развить бодхичитту, невероятно добр к вам.

После того как вы разовьете бодхичитту, все ваши временные и долговременные цели исполнятся спонтанно, желанные объекты будут сами гнаться за вами. Даже если вы будете говорить: «Нет, мне это не нужно» – и уходить в другое место, ваши желания последуют за вами. Миряне, не имея бодхичитты, не получа-

ют желаемое. У бодхисаттвы все желания исполняются сами собой, спонтанно. Поэтому вам нужно породить убежденность в том, что секрет исполнения всех ваших желаний – это бодхичитта. Туда, где есть мед, все пчелы слетаются сами. Бодхичитта подобна меду, а пчелы – это объекты ваших желаний.

Если вы породите такую убежденность, это принесет вам радость. Путь Махаяны – это путь счастья, потому что на пути Махаяны вы приносите благо другим. Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, то сами будете становиться все более счастливыми, как это ни странно. Породив сильные любовь и сострадание, вы будете очень счастливы. А тот, кто постоянно гневается, – самый несчастный человек. Его Святейшество Далай-лама всегда проявляет любовь и сострадание. У него нет даже своей страны, китайцы его ругают, называют террористом, но он, слыша об этом, только смеется, у него нет гнева. Когда в Китае было землетрясение, Его Святейшество молился, чтобы китайский народ не страдал. Выступая в других странах, Его Святейшество призывает не протестовать против Китая.

Даже люди, не имеющие отношения к религии, замечают, что Далай-лама – самый счастливый человек, он всегда улыбается. Принимает ли его президент страны, в которую он приехал, или не принимает, он улыбается, потому что в его сердце всегда любовь и сострадание. Как гнев сразу лишает ум покоя, так же любовь и сострадание сразу делают человека счастливым.

Когда вы развиваете сильные любовь и сострадание, то во временном смысле вы становитесь счастливы, а в долговременном смысле – еще более счастливы. А когда ваш ум становится негативным, во временном смысле вы становитесь несчастным, а в долговременном отношении вы становитесь еще более несчастным. Поэтому Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорит, что порождение бодхичитты подобно тому, что вы скачете верхом на коне бодхичитты, передвигаясь от меньшего счастья к большему и большему. Как же можно в этом случае предаваться лени? Вы станете более активными, потому что этот путь делает вас счастливее. Поймите, что путь Махаяны – это путь счастья, а потому практику Махаяны нужно выполнять с открытым, а не с закрытым умом. На пути Махаяны не обязательно быть чересчур строгим, но очень важно открыть свое сердце живым существам. Особенно в практике тантры вы не напрягаетесь, вы очень расслаблены. Вы порождаете сильную бодхичитту, но снаружи веде-

те себя как обычный человек. Вам очень повезло встретиться с учением, которое указывает вам путь к счастью.

С реализацией бодхичитты шаматха, випашьяна и все прочие реализации будут достигнуты вами спонтанно, потому что у вас есть эта практика жизненной силы. Будда говорил: «Везде, где есть первичный ум, все виды вторичного ума возникают сами. Везде, где есть корень, сами вырастут стебель, ветви и листья. Везде, где есть великое сострадание, все остальные махаянские реализации придут сами». Как только вы породите великое сострадание и бодхичитту, божества явятся ночью в вашу комнату, дадут вам тантрические посвящения, и вы достигнете высоких реализаций. Как только вы станете подходящим сосудом для практики тантры, не беспокойтесь – в следующий же миг перед вами окажутся божества, мандала и так далее.

Сейчас, если вы получаете тантрическое посвящение, то по-настоящему вы его не получаете, а ваша практика тантры не становится подлинной. Что бы мы ни делали, это не дает эффекта. Почему? Что мы делаем неправильно? Здесь нужно проанализировать систему. Главная причина – отсутствие бодхичитты. Как только вы разовьете бодхичитту, даже если вы не будете гнаться за получением посвящения, посвящение само придет к вам домой. Какой бы практикой вы ни занимались, она будет очень эффективной. Если с бодхичиттой вы дадите бедному человеку кусок хлеба, для вас это станет очень действенной практикой. Если с бодхичиттой вы будете принимать пищу, это станет подношением, приносящим огромные заслуги. Поэтому я говорю в своих стихах: «Куда бы ты ни смотрел – смотри глазами бодхичитты. О чем бы ты ни думал – думай с бодхичиттой. На что бы ни медитировал – медитируй с бодхичиттой». Это означает, что любая медитация должна быть пронизана бодхичиттой, тогда она будет по-настоящему эффективна.

Важно, чтобы любовь и сострадание все время были друзьями вашего ума. Гнев и зависть подобны врагам или опасному яду – никогда не позволяйте им возникать в вашем уме. Порождайте только любовь, сострадание и доброту – это настоящее лекарство, которое делает счастливыми вас и других. Такова ваша практика. Живите с добротой, с любовью и состраданием, забывайте все плохое, что другие делают по отношению к вам. Чувствуйте сострадание к ним – от этого вы ничего не потеряете.

Важно понимать ценность любви, сострадания, доброты. Многие люди хотят быть добрыми, но не могут, потому что не видят ценности доброты. Они убедились на собственном опыте, что, если они говорят с гневом, люди их слушают. Поэтому гнев становится для них способом обретения счастья. Они считают, что любовь и сострадание – это хорошо, но счастья с ними не обрести. На словах это прекрасно, но в жизни – непрактично. Но это ошибка. В нашей повседневной жизни любовь и сострадание – это настоящий метод обретения счастья, особенно в долгосрочной перспективе.

С другой стороны, наш ум знает, как гнев, зависть и другие негативные эмоции во временном отношении могут нам помочь, но не знает, что в перспективе они приносят лишь больше проблем. Негативные эмоции подобны сладкому яду. Буддийские философы посредством анализа приходят к выводу, что решение проблем с помощью негативных эмоций в долгосрочной перспективе усугубляет ваши проблемы, делает их бесконечными. Невозможно одержать победу при помощи гнева, насилия. На войне не бывает победителя, обе стороны – проигравшие. Когда один проигрывает сильнее, другой считает себя победителем. Но на самом деле все проиграли, потеряв своих близких, много людей и имущества.

Также посредством насилия невозможно решить и мировые проблемы. Разногласия между народами и нациями могут быть решены лишь с помощью любви и сострадания, доверия друг к другу и взаимного уважения.

На уровне отдельной семьи с помощью гнева и негативных эмоций вы также не решите своих проблем, а лишь усугубите их. В конце концов супруги не смогут уживаться под одной крышей и семья разрушится. В результате семейной войны также проигрывают обе стороны, и дети страдают, живя в неполных семьях.

Когда в буддизме говорится о любви и сострадания, речь идет именно о методе обретения счастья и устранения проблем, а не о какой-то недостижимой святине. Некоторые люди считают, что любовь и сострадание нужны лишь в храме, а в семье можно ругаться, в мирских делах нужно быть агрессивным. Это не так.

Поймите, что любовь, сострадание и доброта должны стать колонной, опорой в вашей семье, тогда в семье будет гармония. В гармоничной семье, если я спрошу мужа: «Какие ошибки до-

пустила твоя жена?», он скажет: «Я не помню». Но в большинстве семей в ответ на такой вопрос оба супруга обнаруживают феноменальную память. Зато на вопрос о достоинствах или хороших поступках своего супруга его вторая половина говорит: «Мне нужно подумать». Муж ест приготовленный женой ужин, и в это время, если его спросить: «Что хорошего жена для тебя сделала?», он затруднится ответить. В вашем уме должен быть противоположный механизм: когда я спрашиваю мужа о достоинствах его жены или о ее добрых поступках, он сразу же перечисляет их.

Если спросить супругов, подавших на развод, о причине их развода, вы увидите, что причина ничтожная. Но из-за этой маленькой причины они разводятся, не могут больше жить вместе. Почему? В первый год их совместной жизни эта причина не казалась им такой уж большой, но чрез пять лет она словно разрослась. Почему так случилось? Потому что в вашем уме негативные положения накапливаются, подобно каплям воды, постепенно наполняющим сосуд: «Он сделал мне то-то...» В конце концов последняя капля переполняет сосуд, и у вас в уме происходит взрыв – вы больше не можете находиться вместе. Итак, сама причина маленькая, но опасен тот механизм, посредством которого вы накапливаете эти негативные положения.

Лучший способ решения проблем на уровне вашей семьи, на уровне нации, общества – это прощать ошибки, которые допускают по отношению к вам другие. Оставьте прошлое в прошлом, простите ошибки другого человека и начинайте разрабатывать новую стратегию, основанную на взаимоуважении. Так на уровне семьи и на любом другом уровне вы начнете выстраивать здоровые взаимоотношения. Учитесь достигать компромисса на уровне вашей семьи, нации, международном уровне.

Итак, если вы делаете что-то с добрым сердцем, то определенно обретете желаемый результат. Если вы что-то делаете, движимые негативными эмоциями, то на первый взгляд кажется, что вы что-то обретаете, но в долгосрочной перспективе вы создаете больше несчастий и проблем. Это механизм причины и следствия. Например, если посадить в землю семечко перца чили и, стараясь вырастить из него сладкий фрукт, поливать сладкой водой, удобрять его, то все равно из него невозможно будет получить ничего, кроме перца. Это было невозможно в прошлом, невозможно сейчас и в будущем будет невозможно, потому что это противоречит меха-

низму причины и следствия. Точно так же из семени негативных эмоций невозможно получить хороший результат, даже если использовать множество «сладких» методов.

Исследовав механизм закона кармы, вы увидите, что из негативных эмоций невозможно получить позитивный результат. А если вы делаете что-то с добрым сердцем, то и в кратковременной, и в долгосрочной перспективе вы получаете хороший результат. Скажите своему уму: «Тебе необходимо использовать позитивные эмоции» – это лучший способ обретения счастья. Если вы обретете даже небольшую убежденность в этом, то в повседневной жизни станете использовать этот механизм – начнете создавать причины счастья и сами станете счастливыми. Это очевидно.

Если с добрым сердцем вы займетесь приготовлением еды, это принесет вам удовольствие. Если же готовить еду со злыми мыслями: «Мой муж не помогает мне, только я одна готовлю», то результат будет плохим: вы можете порезать себе пальцы, разозлитесь еще больше и скажете: «Во всем виноват мой муж!» В такой семье не будет счастья. Нравится вам это или нет, но еду надо готовить и детей нужно кормить. Поэтому я дам вам такой совет: быть духовным – не значит все время молиться. В повседневной жизни будьте добрыми, позитивными – и это будет вашей духовной практикой. Это сделает счастливыми и вас, и других людей. Если в семье жена добрая, с удовольствием готовит еду, в доме чистота – каким же счастливым будет муж! Все взаимозависимо, поэтому мужу будет стыдно не делать ей ничего хорошего, он подумает: «Я обязательно завтра куплю подарок, который ей понравится». Это потому, что жена готовит еду, которая нравится мужу. Жена счастлива, и муж счастлив. Это нормальная человеческая жизнь – уважать своего спутника жизни и заботиться о нем.

Если человек ведет себя как собака: ругается, говорит все время «я-я-я» – это не человеческая жизнь, человеческое у него только тело.

Философия очень полезна в вашей повседневной жизни. Какую бы деятельность вы ни начинали, начинайте ее с добрым состоянием ума, тогда вы совершенно точно обретете хороший результат. Если вы используете доброе сердце, бодхичитту, то ваши временные и долгосрочные желания исполнятся спонтанно. Будьте добрыми и можете просто спать, тогда ваш сон тоже будет позитивным. В Тибете есть поговорка: лучше петь песню с хоро-

шей мотивацией, чем читать мантры с плохой мотивацией. Нет толку в том, чтобы сидеть дома и читать мантры со злым умом, закрыв все окна и думая: «Я превосхожу всех своей духовностью, я лучше их всех». Самое главное – внутренняя доброта.

Восьмое преимущество: бодхичитта – это лучшая защита от внешних, внутренних и тайных препятствий. Если вы думаете, что вредоносный дух хочет вам навредить или кто-то наводит на вас порчу, не нужно ходить к ламам или шаманам с просьбой защитить вас. Лучшая защита от любого внешнего вреда – развитие любви, сострадания и бодхичитты.

Бодхичитта – это лучшее средство предотвращения стихийных бедствий, наводнений и прочего. Однажды в Тибете в одной местности надвигалось наводнение, мастера выполняли различные ритуалы, но не могли ничего поделать. Тогда они обратились с просьбой к одному йогину, который медитировал в горах, он был настоящим бодхисаттвой. Его имя было Падма. Он написал на бумаге: «Если я, Падма, – настоящий бодхисаттва, пусть силой истинности этих слов наводнение обойдет это место» – и велел людям положить это письмо перед надвигающейся водой. Они так и сделали, а наутро увидели, что вода обошла деревню стороной.

Бодхичитта – очень мощная защита. Даже если у вас нет бодхичитты, но есть небольшой уровень любви и сострадания, то сила истины ваших слов может остановить любые внешние препятствия. Если вы находитесь в опасном месте или вам докучают вредоносные духи, лучше всего вы сможете защититься от них любовью и состраданием.

Один геше медитировал в горах, где было много вредоносных духов¹⁶. Ночью духи собрались вместе, чтобы ему навредить, но не смогли этого сделать и стали гадать, почему провалилась их затея. Самый главный дух сказал: «Как мы можем навредить этому человеку? Ведь он любит нас и заботится о нас больше, чем о себе».

¹⁶ Вредоносные духи определенно существуют, так же как существуют вредоносные люди. Как существуют добрые люди, есть и добрые духи. Все духи когда-то были людьми. После смерти они родились духами. У них нет грубого тела, но есть тонкое энергетическое тело. Когда дух приближается к вам, вы его не видите, но можете почувствовать его присутствие: без всякой причины волоски на вашем теле становятся дыбом. Если вы все еще не верите, то отправьтесь ночью на кладбище, побудьте там, и вы почувствуете их присутствие. – Прим. авт.

Поэтому лучшая защита от вреда и препятствий – развитие любви и сострадания.

Девятое преимущество: бодхичитта – это лучший метод для быстрого достижения реализаций. С добрым состоянием ума, с бодхичиттой, ради блага всех существ думайте: «Пусть я смогу достичь реализаций. Пусть я смогу развить шаматху, чтобы принести пользу» – и тогда вы сможете достичь реализаций очень быстро. Секретный метод быстрого развития шаматхи – это бодхичитта. Без эгоистичного ума, с сильной любовью и состраданием вы думаете: «Если я разовью шаматху, то смогу породить спонтанную бодхичитту, отречение и прямое познание пустоты. Благодаря этому я смогу стать буддой очень быстро и жизнь за жизнью приносить благо живым существам». Я дам вам такой совет: приступайте к медитации с мотивацией бодхичитты. Тогда ваша медитация станет полезной и действенной практикой, с помощью которой вы достигнете реализаций спонтанно.

Перед медитацией на развитие шаматхи ваш ум должен быть сильно затронут любовью и состраданием, тогда металл вашего ума станет раскаленным докрасна и, ударяя по нему молотом сосредоточения, можно будет изменить его форму. Если ваш ум холоден и сух, не охвачен любовью и состраданием, то, сколько бы вы ни били молотом концентрации по металлу вашего ума, вы не измените его форму. Если бить слишком сильно, то можно разрушить металл – это будет означать, что вы стали ненормальным. Многие люди в наше время долго медитируют, используют разные странные техники, но вместо того чтобы изменить форму своего ума, они его ломают.

Поэтому секрет достижения высоких реализаций Махаяны – любовь и сострадание. Таковы преимущества бодхичитты. Если вы хотите защитить себя, то секрет этого – бодхичитта. Если вы хотите накопить высокие заслуги, то секрет – это бодхичитта. Если вы хотите очистить невероятное количество неблагодя кармы за короткое время, секрет этого – бодхичитта. Если вы хотите, чтобы временные и долговременные цели осуществлялись спонтанно, секрет – также бодхичитта. Поймите: что бы вам ни требовалось, бодхичитта поможет вам этого достичь. Поэтому вы приходите к решению: «Я хочу породить бодхичитту». Это лучший метод принесения блага другим и обретения собственного блага. Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорит: «Если тысяча будд соберутся вместе, чтобы решить, какой метод является наилучшим для при-

несения блага живым существам, они единогласно решат, что это учение о бодхичитте».

Десятое преимущество: благодаря бодхичитте вы становитесь источником счастья для всех живых существ. Лучший метод стать источником счастья для всех живущих – породить бодхичитту. С этого момента вы сами все время будете счастливы. Когда вы становитесь источником страдания для других, вы и себя лишаете счастья, и других заставляете страдать. Старайтесь стать источником счастья для других.

Таковы десять преимуществ порождения бодхичитты. Выбирайте сами, какие из них наиболее эффективны для вас. Думайте обо всех преимуществах, у каждого из них есть определенный смысл – постарайтесь его почувствовать.

Методы порождения бодхичитты

Теперь перейдем непосредственно к медитации на бодхичитту. Чтобы породить бодхичитту, вам необходимо знать во всей полноте методы ее порождения. Существуют две техники порождения бодхичитты: первая техника называется «семь пунктов причины и следствия», вторая – «замена себя на других». Обе они очень полезны. Техника семи пунктов причины и следствия включена в технику замены себя на других, но техника замены себя на других не входит полностью в технику семи пунктов причины и следствия. Итак, техника семи пунктов причины и следствия – это основа, на которой нужно выполнять технику замены себя на других. Если вы объедините эти две техники, то ваше сострадание станет сильнее, и вы сможете породить бодхичитту гораздо быстрее. Важно получить комментарий на обе эти техники. Атиша получил передачу этих техник от мастера Серлингпы. В прошлом учителя Кадампы открыто передавали учение о семи пунктах причины и следствия, а тайно некоторым ученикам – замену себя на других.

Техника замены себя на других находится за пределами понимания тех людей, у которых нет знаний по теории пустоты. Если вы понимаете теорию пустоты, эта техника будет для вас очень эффективным методом развития любви и сострадания. Если же вы не понимаете теорию пустоты, думаете, что пустота – это отрицание существования, как вы можете в этом случае породить любовь и сострадание? В действительности, понимая пустоту самого себя от истинного существования, вы сможете породить еще бо-

лее сильные любовь и сострадание к живым существам. По этой причине в прошлом технику замены себя на других не давали открыто.

Если вас действительно интересует медитация и вы хотите обрести некоторый уровень реализации, то эти техники будут очень полезны для вас. Если же вас интересует просто интеллектуальная информация, это можно сравнить с тем, что человеку, который не разбирается в компьютерах, я подарю самый лучший ноутбук. Он не оценит его по достоинству. Если же он разбирается в компьютерах, то оценит все преимущества и будет очень рад такому подарку. Технику семи пунктов причины и следствия передавал Асанга, он получил ее от Будды Майтреи. Техника замены себя на других передается от Манджушри через Шантидеву.

Техника семи пунктов причины и следствия

Рассмотрим технику семи пунктов причины и следствия. Здесь первые шесть пунктов – это причины, а седьмой пункт – это результат. Седьмой пункт – бодхичитта – это чистое желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Для обретения такого спонтанного чистого желания вам необходимо тренироваться в предыдущих шести пунктах, шести причинах, входящих в эту технику. Желание достижения состояния будды ради блага всех существ возникает на основе высшего помысла (тиб. *lhag bsam*). Высший помысел – это высшие любовь и сострадание. Любовь – это желание счастья живым существам. Но высшая любовь – это когда вы не только желаете счастья, но и говорите: «Я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью!» Вы принимаете на себя ответственность за это: «Даже если я останусь один и мне никто не будет помогать, я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью!» Это называется высшей любовью. Без такой любви вы не можете развить подлинное желание достичь состояния будды ради блага всех существ. Это будет не бодхичитта, а эгоистичное желание. Бодхичитта – это желание достичь состояния будды ради блага всех существ, движимое высшей любовью.

Что такое высшее сострадание? Это когда вы не просто желаете: «Пусть существа избавятся от страданий», а принимаете на себя ответственность: «Я сам освобожу всех живых существ от страданий!» Это прямая причина бодхичитты. Без этих двух высших помыслов невозможно породить бодхичитту.

Бодхичитта – это не наше грубое мирское желание достичь состояния будды ради блага других. Наше желание подобно детским играм. В настоящее время вы не можете говорить о спонтанной бодхичитте, у вас не возникает даже искусственной бодхичитты, потому что у вас нет даже искусственных высших помыслов, связанных с любовью и состраданием. Шестой пункт – высший помысел, который является прямой причиной бодхичитты, – зависит от пятого – великого сострадания, которое возникает, когда вы долгое время размышляете о страданиях живых существ, и из глубины вашего сердца рождается желание: «Пусть они избавятся от страданий». Без любви трудно породить сострадание, особенно сострадание к врагу, поэтому важно вначале полюбить врага.

Порождение чистого великого сострадания зависит от чистой любви. Поэтому четвертый пункт – великая любовь. Великая любовь и великое сострадание возникают благодаря тому, что вы видите всех живых существ очень близкими к вам, то есть смотрите на них как на ваших матерей или ваших детей. Когда у вас появляется такое чувство близости, вам становится легко породить к ним любовь и сострадание. Чистая любовь ко всем существам очень важна. Если у вас нет богатого материала для того чтобы чувствовать близость ко всем существам, если вы будете смотреть на них с точки зрения только этой жизни, то породить любовь будет очень трудно. Поэтому важно видеть всех как самых близких существ – ваших матерей. Здесь вы не пытаетесь увидеть что-то такое, чего на самом деле нет: о каком бы живом существе вы ни подумали, оно совершенно точно когда-то было вашей матерью. Вы сможете доказать это с помощью логики.

Например, в практике преданности Учителю вы не можете с помощью логики доказать, что ваш Учитель достиг состояния будды. Ведь сам факт того, что некто является Духовным Наставником, не дает гарантии, что он является Буддой или даже хорошим человеком. А в том, чтобы видеть всех живых существ своими матерями, нет никакой опасности, потому что это факт, истина: все живые существа были вашими матерями. Если вы докажете себе этот факт с помощью логики, то естественным образом почувствуете близость ко всем живым существам. Рассмотрим пример: во время войны мать рассталась со своим ребенком. Спустя какое-то время, встретившись в одном городе, они могут не узнать друг друга. В толпе мать толкнет сына, а сын толкнет ее в

ответ. Если после предъявления доказательств и фотографий они поймут, что являются родными людьми, то все переменится. Тогда мать будет с сожалением говорить: «О, сынок, как я плохо к тебе относилась, когда толкала тебя в толпе». Сын ответит: «Да, мама, ты меня толкала, но извини, я тоже тебя толкнул в ответ», и у них будут совсем другие, очень близкие отношения. Когда вы признаете всех живых существ своими матерями, вы признаете не какую-то ложь – с помощью обоснований вы признаете подлинный факт. Так вы развиваете первый пункт в технике семи пунктов причины и следствия – видение всех живых существ своими матерями.

Здесь важно знать эволюцию вашей жизни: есть у вашего ума начало или нет? Если с помощью логики вы увидите, что начала сознания нет, то поймете, что нет места, где бы мы не родились, и нет существ, чьими детьми мы бы не были. Таким образом, ваш ум поймет, что все существа были вашими матерями, очень близкими вам людьми. Когда вы обретете такую основу, размышлять об их доброте будет очень просто. Памятование о доброте существ – это второй пункт.

Как только вы поймете, что все существа были к вам невероятно добры, вы автоматически захотите отблагодарить их за это. Желание отблагодарить существ за их доброту – это третий пункт, на основе которого вы порождаете безмерную чистую любовь, и далее вы способны породить великое сострадание ко всем существам. В этот момент вы станете особенным человеком, даже не будучи еще бодхисаттвой. Ваш ум достигнет такого уровня, что будет сложно заметить разницу между вами и бодхисаттвой. Спонтанное сострадание ко всем существам – это невероятно! Где бы ни находился такой человек, там расцветают прекрасные цветы, любое его желание исполняется. Вам не нужно читать особые мантры и долго сидеть в медитации: если у вас будет эта доброта и сильное сострадание, вы можете, просто подув на рану человека, вылечить ее.

У меня нет сильных любви и сострадания, только самая малость. Много лет назад у одного тувинского начальника на руке была опасная язва, и никакие лекарства не помогали. Он пришел ко мне и попросил подуть ему на руку. Я подумал: «Ну, чем это может помочь? У меня нет особых сил». Но он сильно верил в меня и просил: «Геше-ла, пожалуйста, помогите». Я попытался развить сильную любовь и сострадание, не читал никаких мантр, а

просто подул ему на руку. Через три-четыре дня он показал мне руку – там не было язвы. Это не моя сила, это сила любви. Если вы разовьете чистую любовь, то это подействует. Наши любовь и сострадание – это ненастоящие, детские чувства, но даже они обладают огромной силой. Подумайте: «Если я смогу развить безмерную любовь и сострадание, то обрету невероятную мощь».

Тогда вы сможете породить высший помысел – прямую причину бодхичитты. Здесь вы не только желаете всем существам счастья и избавления от страданий, вы еще принимаете на себя ответственность за это. В коренных текстах приводится такой пример (возможно, женщинам он не понравится, но тексты раньше писали мужчины, и поэтому в них иногда прослеживается мужской шовинизм; в целом у мужчин ум немного сильнее, но так бывает не всегда): ребенок упал в колодец, и мать хочет его спасти, она кричит: «Помогите! Помогите!» У нее есть сострадание, но оно не связано с высшим помыслом, потому что у нее нет ответственности за спасение ребенка. У отца есть не только сострадание, он говорит: «Я спасу ребенка!» – и прыгает в колодец. Чувство матери – пример великого сострадания, но у отца есть еще и ответственность за спасение ребенка, то есть высший помысел. Если вы еще не бодхисаттва, но у вас есть такое желание, то вы не боитесь никакой опасности, вы готовы без сожалений даже родиться в аду, чтобы спасти живых существ.

Один человек только что стал бодхисаттвой, породил высший помысел. Однажды он узнал, что в некоем царстве правит очень деспотичный царь, а у царицы имеются отпечатки Дхармы, и если она получит учение, то не попадет в низшие миры. Он понимал, что царь поймает и убьет его, но, чтобы помочь царице и другим людям, он отправился туда. Если у вас есть высший помысел, то ради блага живых существ вы отринете все страхи. Вы поступите как отец, который прыгает в воду, думая: «Я могу умереть, но самое главное – спасти ребенка». Видя, что у вас есть возможность кому-то помочь, даже если в этом случае вашей жизни грозит опасность, вы все равно сделаете это без страха. Именно такая любовь с принятием ответственности за всех живых существ является высшим помыслом.

Как и следовало ожидать, царь поймал бодхисаттву и убил. Но после смерти бодхисаттва обрел еще более высокое перерождение, и сила его бодхичитты возросла. Царь, убивая бодхисаттву, видел, что у того нет никакого гнева, наоборот, бодхисаттва произносил

благопожелания: «Пусть царь не накопит негативной кармы, пусть я смогу помогать ему из жизни в жизнь». Это настолько тронуло царя, что он не смог сдержать слез и потерял сознание. Затем из тела бодхисаттвы царь сделал ступу, возле которой день и ночь выполнял очистительные практики.

На будущее помните: убьет нас кто-то или нет, мы все равно умрем. Но если вы умрете, делая что-то хорошее для других, ваша смерть будет значимой, героической. В некоторых странах люди говорят, что умереть дома – не геройство, а вот умереть на войне – геройство. Но с буддийской точки зрения в гибели на поле битвы нет ничего героического. Умереть, сделав свою жизнь значимой для других, – это подлинный героизм. Если вы умираете с умом, заботящимся о других, вы определенно обретете лучшее перерождение.

Бодхичитта – это очень высокое, невероятно ценное состояние ума, это источник счастья для всех живых существ, поэтому не играйте такими словами: не говорите, что вы бодхисаттва. Это стыдно, ведь у вас нет даже толики любви и сострадания. Даже если какой-то человек попросит: «Дай мне одежду», вы не можете отдать одежду. Как вы сможете жертвовать своей жизнью ради блага других? Вы же говорите: «Я закончил с практикой бодхичитты и перехожу на более высокий уровень». Это ошибка.

Вы сможете породить бодхичитту, но на это потребуется время. Став бодхисаттвой, вы становитесь объектом поклонения для всех людей и богов, потому что у вас есть драгоценный ум, заботящийся о других больше, чем о себе, и стремящийся ради других достичь Пробуждения. В этот момент у вас проявляется невероятный потенциал речи. Если у вас есть бодхичитта, то одно ваше слово может изменить умы других людей. Чем больше у вас любви, тем более эффективной становится ваша речь. То, что вы говорите вполголоса, убеждает людей, они начинают к вам прислушиваться. Вы сможете в этом случае помочь даже дикому животному, и оно будет прислуживать вам. Чтобы стать таким источником счастья для всех живых существ, натренируйте свой ум в порождении этих шести положений. Такая тренировка ума вам необходима.

Таким образом, вы увидите взаимосвязь между этими шестью положениями. Я сейчас передаю вам алхимию, с помощью которой вы сможете преобразовать свои обычные тело, речь и ум в святые тело, речь и ум. Вы размышляете над этими семью пункта-

ми причины и следствия и начинаете постепенно меняться внутри. Даже если вы породите лишь искусственную бодхичитту, это все равно будет невероятно высоким результатом, более высоким, чем развитие шаматхи. Такое искусственно порожденное чувство: «Как здорово, если ради блага всех живых существ я стану буддой! Пусть я получу рождение там, где смогу помогать живым существам!» – позволит вам за один миг накопить невероятно большие заслуги. Ваша жизнь станет значимой. Вы никогда прежде не встречались с такой алхимией.

Вы должны понимать очень важный факт в отношении этих семи пунктов причины и следствия: если у вас нет глубокого понимания четырех благородных истин, то искусные механизмы этой практики для вас не будут эффективными. Поскольку вы получили учение по четырём благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, это вам очень поможет в использовании техники семи пунктов причины и следствия. Тогда вы увидите, что в самой глубине вашего ума происходят стабильные, а не поверхностные эмоциональные изменения.

Наши эмоции – не очень хорошая основа, поэтому в настоящий момент они как бумага: куда подует ветер, туда и летит бумага наших эмоций. Лама Цонкапа говорил: «Если у человека нет глубоких философских знаний, его эмоции таковы: когда он видит, что группа людей смеется, он тоже смеется без причины, а когда кто-то плачет, он тоже плачет. Это похоже на поведение баранов: один баран прыгает в воду – и остальные прыгают за ним.

Итак, у наших эмоций нет достаточных оснований, глубины. Вы возбуждаетесь из-за малейшего благоприятного условия и так же быстро расстраиваетесь, падаете духом из-за мельчайшей проблемы. Вы преувеличиваете эту проблему. «Кошмар! Какая большая проблема». – «Что случилось?» – «У меня ноготь сломался». Примерно такие у вас проблемы. Наш ум очень нестабильный, несбалансированный, будто бы на камень поставили деревянную доску – она будет болтаться, потому что нет равновесия. У большинства женщин психика еще более нестабильна, поэтому психологи говорят, что женскую психологию сложно понять.

Итак, с помощью тренировки, оздоровления ума важно сделать ум более глубоким, не подобным бумаге. Если вы не будете тренироваться, то все время будут возникать проблемы, негативные эмоции. Когда вы идете к психологу, потому что доска вашего ума

наклонилась в одну сторону, психолог советует вам на другую сторону доски положить камень. Так у вас возникает какое-то равновесие. Вы говорите: «О, вы спасли мне жизнь!» – и делаете психологу подношение. Потом проблема возникает с другой стороны – и вы опять идете к психологу, и этому нет конца. Всю жизнь вы даете психологу деньги, но не решаете своих проблем. Это напоминает европейские лекарства, которые одно лечат, а другое калечат. Лучшее лекарство – здоровое питание, хорошая диета. Например, когда жарко, не нужно есть много мяса и жирной пищи. Когда холодно, обязательно нужна жирная пища. Питание тоже зависит от ситуации.

Сейчас, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, пришло время выбросить этот камень и поставить ваш ум на прочную основу, на золотую землю. Золотая земля означает, что ваши эмоции основываются на фактах, истине, которая никогда не меняется. Тогда ваши эмоции всегда будут стабильны, какие бы проблемы ни возникали в вашей жизни. Даже если вы попали в аварию и потеряли ногу, на вопрос: «Как дела?» – вы ответите: «Ну, терпимо». «Что случилось?» – «Одну ногу потерял. Слава Богу, вторая еще осталась, и я не умер. Теперь буду сидеть дома и развивать силу ума». Даже в такой ситуации вы сможете пошутить. Ведь ум, в отличие от тела, невозможно сломать – он очень надежен. Поэтому чего вам бояться? Ведь ваше сокровище – ваш ум – никто не сможет украсть. Он не попадет в аварию и не исчезнет даже от взрыва атомной бомбы.

Итак, нет повода для страхов и беспокойства. Бояться следует лишь неправильного образа мыслей. Когда у вас будет стабильный ум, вы будете подобны снежному льву. Когда снежный лев спит в горах, он никого не боится. Сейчас вы как олень – вздрагиваете от любого шороха. У вас развивается паранойя. Например, слыша стук в дверь, вы думаете: «Вдруг это налоговая полиция?» На дороге вы боитесь гаишников. Встретившись с соседом на лестнице, вы опасаетесь с ним поздороваться.

Если с вами произошло что-то очень хорошее (вы выиграли в лотерею миллион долларов), то на вопрос: «Как дела?» – вы отвечаете: «Хорошо, но не очень». «А что нового?» – «Я выиграл миллион долларов и теперь не знаю, на что их потратить».

Спокойный ум в этой ситуации будет так размышлять о том, как распорядиться миллионом долларов: «Я могу там помочь, а еще там и там». Обычно люди, выиграв миллион, даже слово не

могут вымолвить: «Что мне надо... Я-я-я...», их ум летает, и это весьма опасное состояние, потому что потом бывает очень больно падать. Чем выше вы улетаете, тем большее будет падение, поэтому никогда не позволяйте своему уму летать.

Но в трудной ситуации не позволяйте уму зарываться в землю: «Я самый худший! Хуже меня никого нет». Как видите, некоторые люди, имеющие в руках власть, очень самоуверенны. Но, потеряв свою должность, они становятся другими людьми. Вся самоуверенность слетает с них: «Я ничего не умею, я самый ничтожный, у меня нет образования». Такая перемена, деморализация, говорит о том, что у человека очень слабый ум. Когда ему сопутствует удача, он считает себя умнее Бога. Это две крайности. Все, чей ум не натренирован, впадают в эти крайности. Кто-то демонстрирует это, а кто-то нет, но внутри все, чей ум слаб, одинаковы. Теперь пришло время тренироваться.

Учение по бодхичитте – это и есть тренировка ума. Оно очень полезно. Если вы натренируетесь хотя бы немного, то обретете большую силу. Даже если вы достигнете маленького результата, этот результат будет невероятно значимым. Например, если у вас есть лишь частичное понимание теории пустоты, значит вы еще не понимаете пустоту (так же как часть машины – это не машина). Но если вы развили бодхичитту хотя бы немного, это подобно обладанию маленьким кусочком бриллианта. Даже маленький кусочек бриллианта все равно функционирует как бриллиант: он настолько прочен, что им можно разрезать стекло. Итак, даже маленькое понимание учения о бодхичитте драгоценно, поэтому, получая это драгоценное учение, породите решимость: «В будущем я обязательно буду на него медитировать».

*Равностность как основа для порождения семи пунктов
причины и следствия*

Чтобы породить эти семь пунктов причины и следствия в своем уме, вам в первую очередь необходима такая основа, как равностность. Здесь вы выбрасываете «камень и доску», и таким образом ваш ум опускается на золотую землю, то есть вы развиваете стабильную равностность в своем уме. В настоящий момент ваш ум сидит на доске, которая раскачивается на камне. Если кто-то надавит на доску с одной стороны, то вы говорите: «Это мой друг», а если надавят с другой стороны: «Это мой враг», – так вы делите всех людей на друзей и врагов. Доска качается из стороны в

сторону: от привязанности к гневу, от гнева к привязанности – и вся жизнь проходит впустую.

Различают два вида равнозначности: первый предназначен для медитации на семь пунктов причины и следствия, а второй – для медитации на замену себя на других. Несложно понять, что подразумевается под равнозначностью в медитации на семи пунктах причины и следствия. Здесь вы исследуете, почему у вас возникает сильная привязанность по отношению к одной категории людей и гнев по отношению к другой, а по отношению к третьей категории людей, которых вы называете посторонними, даже если они больны и страдают, вы равнодушны и игнорируете их. Если вы исследуете свой ум, то увидите, как он классифицирует людей: «Я люблю тех людей, которые мне полезны, мне помогают». Это эгоистическая любовь и очень большая привязанность к эго: «Если вы меня любите, то и я вас люблю». Наша мирская любовь – это нечистая любовь, обусловленная, она очень сильно связана с эго, поэтому может легко измениться. Если объект моей привязанности говорит что-то неприятное для моего эго, он превращается в объект гнева. Когда обыватели говорят о любви, они имеют в виду не любовь, а привязанность.

Почему это чувство является привязанностью? Потому что оно связано с их собственным эго, привязанностью к себе. Здесь не имеется в виду любовь к себе. Желание себе счастья – это любовь к себе, и это нормально. Привязанность и любовь – это желания, но любовь – это здоровое желание, а привязанность – нездоровое желание. Привязанность к эго основана на неверных выводах, неверных основаниях. Например, какой-то молодой человек говорит, что он сильно любит свою девушку, но здесь речь идет о привязанности, а не о чистой любви. Он думает, что любит, но на самом деле его чувство движимо не чистой любовью, а привязанностью. Знак этого следующий. Допустим, этот парень встречает свою девушку с другим человеком и видит, что она выглядит счастливой. Он не будет радоваться за нее, напротив, он сильно разозлится. Где же тут любовь? Это привязанность. Он воспринимает своего соперника как врага. Девушка становится «врагом номер один», а мужчина – «врагом номер два». Когда он думает: «Я убью их обоих», в нем говорит привязанность.

Что такое настоящая чистая любовь? Это желание счастья своей подруге. Самое главное, чтобы она была счастлива. Когда вы видите свою подругу с другим мужчиной, вы говорите: «Как хоро-

шо – она выглядит такой счастливой! Со мной она не была так счастлива. Наверное, я не смог дать ей такого счастья, какое дает этот мужчина». Вы заботитесь о ней: «Пусть она всегда будет такой счастливой!» В нашем мире люди говорят о любви, но это только слова, а настоящей любви там нет.

Я думаю, что для настоящей романтической любви людям нужен некоторый уровень развития бодхичитты – ума, который заботится о других больше, чем о себе. В некоторых романах рассказываются истории о любви, в которых девушка и парень заботятся друг о друге больше, чем о себе. Я смотрел индийский фильм, в котором описана такая история. Парень заболевает опасной болезнью. Он знает, что скоро умрет, и специально делает так, чтобы девушка его разлюбила: делает вид, что у него отношения с другой девушкой. Он думает: «Я скоро умру. Если она будет любить меня, то моя смерть принесет ей большие страдания». Ради ее блага он сделал так, чтобы она подумала о нем плохо и разлюбила его. Она ушла к другому мужчине, но потом поняла, что он все это делал ради ее блага, и очень сильно плакала, а он вскоре умер. Это не бодхичитта, но какое-то ее подобие – забота о других больше, чем о себе.

Если вы совершите подобный поступок по отношению хотя бы к одному живому существу, это очень хорошо. Этот парень любил свою девушку чистой любовью. Он говорил: «Я не могу любить всех существ, но одну ее могу любить чистой любовью. Пусть она всегда будет счастлива!» Девушка спросила его: «Почему ты так поступил?» Он ответил: «Самое главное – это твое счастье», а в конце фильма он умер. Некоторые индийские фильмы полезны для развития чистой любви и сострадания. Здесь речь идет не о привязанности. Привязанность – это препятствие для чистой любви. Итак, вам нужно устранить привязанность к такой категории людей, как друзья.

Как вам следует выполнять аналитическую медитацию на равенность? Вначале вы задаетесь вопросом: «Почему я провожу такое деление?» – и видите, что вам недостает мудрости. Вы начинаете понимать, что смотрите только на сегодняшний момент и что это неправильно. Далее вы применяете логический анализ: «Человек, которого я называю своим другом, – это объект привязанности. Мне кажется, что я не могу без него жить, он нужен мне как воздух, но в прошлых жизнях этот человек много раз был моим врагом, критиковал меня, а в будущем, возможно через год или

через месяц, он может опять стать моим врагом и критиковать меня. Он не останется моим другом навечно. А если нет стабильности в отношениях, то зачем привязываться?»

Здесь не говорится, что не нужно любить, здесь говорится, что нужно меньше привязываться. Сильная привязанность к категории друзей мешает вам развить чистую любовь к этим людям. Когда вы сильно привязываетесь даже к своему парню или девушке, это становится препятствием к порождению чистой любви. Вы не можете установить по-настоящему хорошие взаимоотношения с этим человеком. Сильная привязанность к своему мужу, жене, к своей подруге – это тоже препятствие, порождающее конфликты. Поэтому от привязанности нужно избавляться.

Итак, устраните неверное понимание и привязанность, а затем породите чистую любовь, то есть желайте людям счастья. Когда вы думаете, что какой-то человек был ранее вашим врагом, вы это делаете не для того, чтобы на него разозлиться. Вы думаете так: «Сейчас он говорит обо мне что-то хорошее, но в прошлом он мог говорить что-то плохое, и в будущем такое возможно, поэтому стоит ли привязываться?» Если вы думаете, что все возможно – друг может стать врагом номер один и самым жестким из ваших критиков, то в будущем, когда такое случится, у вас не будет шока. Вы скажете: «Я думал, что он может так поступить, поэтому меня это не шокирует». Вы не будете переживать: «О, он был моим лучшим другом, а стал врагом номер один». Все возможно, потому что у всех людей есть эго – в этом людская слабость, и если вы немного затронете эго вашего друга, он станет вашим врагом. Ситуация изменится: из-за своего эгоизма он начнет думать о вас совсем по-другому. Ведь в сансаре все живые существа – немного шизофреники, кто-то в большей степени, а кто-то в меньшей. Под влиянием омрачений проявляется совсем другая личность.

Посмотрите сейчас на окружающих вас людей, и вы увидите на лицах одно и то же выражение. Вы подумаете: «Какие хорошие люди калмыки, буряты, тувинцы, москвичи и новосибирцы!» Конечно, слушая учение, вы показываете только одно свое лицо – лицо доброго человека, а шизофреник пока спит внутри. Но когда немного затрагивается ваше эго, моментально просыпается шизофреник – ваше ненормальное состояние ума. Тогда ваше лицо становится багровым, а из ушей валит дым. Я удивленно спрошу: «Этого ли человека я видел на Байкале? Нет, не этого. На Байкале

я видел человека, который смеялся, пел, танцевал, а сейчас передо мной другой человек. Он даже не смотрит на меня, и выглядит так, будто думает: «Кто ты такой? Что тебе здесь нужно? Уходи отсюда!»»

Поэтому не привязывайтесь к тому, какими вам являются сансарические существа в настоящий момент, потому что их ум нестабилен. Веселый человек или угрюмый – для бодхисаттв нет разницы, они относятся ко всем людям одинаково и желают счастья им всем. Они не смотрят на существ с точки зрения эго. Бодхисаттвы всегда смотрят на них с точки зрения того, что живые существа хотят счастья и не желают страдать. Поэтому они желают всем живым существам стать счастливыми и избавиться от страданий. Если у вас будут такие мысли, порожденные чистой любовью, даже если человек скажет вам что-то неприятное, вы все равно будете испытывать к нему только любовь. Вам неважно, плохо о вас говорят или хорошо, вы всегда желаете всем людям счастья. Это чувство будет у вас очень стабильным: весь день вы будете желать счастья другим.

Если вы заглянете в свой ум сейчас, то увидите, что его состояние похоже на доску, раскачивающуюся на камне. Приятные слова в ваш адрес пробуждают в вас любовь, а неприятные слова вызывают гнев. Состояние ума раскачивается от любви к ненависти, поэтому ум становится ненормальным. Так мы сами себя делаем шизофрениками и из-за этого вращаемся в сансаре. Буддийская психология затрагивает очень глубокие вопросы, а потому вам стоит ее исследовать.

Если вы постоянно так тренируетесь, вам не понадобится психолог. Вы устраняете корень проблем, создаете прочный фундамент, и тогда ваш ум становится стабильным и остается спокойным в любой ситуации.

Затем спросите себя, почему вам не нравятся ваши враги? Потому что в настоящий момент люди из этой категории говорят вам что-то неприятное, критикуют вас. Но это недостаточное основание. Скажите себе: «Мой ум, ты анализируешь только с точки зрения настоящего момента и не смотришь в далекую перспективу». А причина, по которой вы игнорируете так называемых посторонних людей, состоит в том, что вы все оцениваете относительно настоящего момента, то есть не видите дальше своего носа. Поэтому вы делите всех людей на эти три категории. Если вы посмотрите

немного дальше своего носа, сначала в бесконечные прошлые жизни, а потом в бесконечные будущие жизни, то обнаружите, что деление людей на эти три категории нелогично.

Теперь вы ясно видите, что ваш ум несбалансирован. Стоит кому-то сказать вам что-то хорошее, как вы начинаете считать этого человека другом, и у вас возникает привязанность. Если человек говорит вам что-то неприятное, вы сразу относите его к категории своих врагов, и у вас возникает гнев по отношению к нему. А безразличие в отношении третьей категории, посторонних, вызвано тем, что в настоящий момент они с вами никак не связаны. В настоящий момент они не делают по отношению к вам ни хорошего, ни плохого, и потому, что бы с ними ни произошло, для вас это неважно, вас это не интересует. Это говорит о вашей недалекости. Вы говорите о других людях: «Он не видит дальше своего носа», но когда вы проводите такое деление людей на друзей, врагов и посторонних, вы сами не видите дальше носа, потому что разделяете людей лишь на основе настоящего момента.

Хорошие экономисты уже сегодня думают о переменах, которые могут произойти в будущем: «Этот человек в будущем может оказаться у власти, сейчас мне необходимо налаживать с ним связь». Они проводят анализ с точки зрения далекой перспективы. Тот, кто смотрит только на сегодняшний день, в будущем, когда все поменяется, будет испытывать муки. Это очевидно. Ограничившись анализом текущей ситуации, вы, скорее всего, допустите ошибку. А если вы видите связи с прошлым и видите, какие связи могут образоваться в будущем, то есть анализируете ситуацию со всех точек зрения, тогда вы примете правильное решение.

К примеру, во время игры в шахматы вы видите только сиюминутную ситуацию. На основании настоящего расположения фигур на доске вы полагаете, что, сделав несколько ходов, поставите мат, но это называется детский мат. Дети не видят разных вариантов развития событий в будущем, поэтому, пытаясь поставить детский мат, быстро проигрывают.

Хороший шахматист просчитывает ходы противника, поэтому его ходы эффективны: «Если я сделаю такой-то ход, то противник может пойти так-то или так-то, что тогда будет? Если он сделает такой ход, тогда можно ответить так-то». Как хороший шахматист, вы должны смотреть на ситуацию не только с точки зрения настоящего момента, а с точки зрения связей с прошлым и будущим.

Только тогда вы сможете эффективно вести игру в настоящий момент. Ход ферзем в начале игры будет дебютной ошибкой.

Итак, в отношении категории врагов вы приходите к выводу, что ненавидеть их незачем, потому что они лишь в настоящий момент говорят вам что-то плохое, но в прошлом они делали вам много добра. Ведь прошлым жизням нет конца. Думайте так: «В прошлом они были очень добры ко мне, в будущем я буду снова зависеть от них. Мы все зависимы друг от друга: если другим людям хорошо, то мне тоже хорошо, а если им плохо, мне тоже плохо». В буддизме говорится о взаимозависимости, то есть о том, что прямо или косвенно все существа, живущие на этой планете, взаимосвязаны. Но мы также прямо или косвенно связаны со всеми другими вселенными, то есть все существа взаимосвязаны.

Мы не видим тонкий уровень взаимозависимости, но грубый уровень взаимозависимости, каким образом взаимосвязаны люди и нации в этом мире, мы можем понять. Сейчас в мировой экономике становится очевидной эта взаимосвязь. Когда в Америке произошел экономический кризис, он сразу отразился на благополучии других народов и наций. Так или иначе все пострадали, потому что в большей или меньшей степени все люди зависят друг от друга.

Поймите, что врага у вас нет: если ему хорошо, то вам тоже хорошо, если ему плохо, вам тоже плохо. Поэтому беда вашего врага для вас тоже плохая новость. Все живые существа подобны частям вашего тела: нога – это не рука, но состояние ноги зависит и от руки. Глубокое понимание философии позволит вам чувствовать тела всех живых существ как ваше тело. Тело состоит из множества частей, но все они взаимосвязаны. Поэтому Шантидева говорит: «Если вы занозили ногу, вы вытаскиваете занозу рукой. Но ведь рука – это не нога, почему же рука помогает ноге?» Хотя рука и нога существуют отдельно друг от друга, они взаимосвязаны. Если в одной из частей тела возникает проблема, косвенно это сказывается на здоровье другой части тела. Например, если опасная болезнь появится в вашей ноге и вы не сможете ее вылечить, то заболит все тело.

Заразная болезнь постепенно превращается в эпидемию, поэтому государство разрабатывает методы остановки эпидемий. Если вы не понимаете, что болезнь незнакомого вам человека может распространиться на других, тогда вы думаете: «Какое мне

дело до того, что этот незнакомец болеет?» В таком случае вы не видите этой взаимозависимости. Будучи немного умнее, вы скажете, что этого человека нужно вылечить, потому что эпидемия может распространиться дальше и коснуться вас самих и вашей семьи. У вас возникает сильное желание, чтобы этот больной излечился. Так благодаря размышлению о взаимозависимости ваш ум приоткроется. Любое знание должно способствовать раскрытию вашего ума.

Знание экономики тоже полезно. Становясь умнее, вы понимаете, что все нации экономически зависимы друг от друга. Так и все живые существа зависимы друг от друга. То, что сказано в буддийских текстах, – правда, и эти знания вам помогут в разных аспектах жизни. Например, если вы врач, понимание взаимозависимости поможет вам предотвратить эпидемию. Все знания, опирающиеся на факты, поддерживают друг друга.

Вернемся к размышлению о врагах. Поймите, что в настоящий момент из-за пустяка «враг» говорит вам что-то плохое, но он не все время это делает. Ваш ум преувеличивает услышанное, и вы думаете: «Наверное, мой враг всегда плохо думает обо мне». У него нет времени столько думать о вас, он не любит вас до такой степени. Только тот, кто любит вас, станет постоянно о вас думать. Но он вас не любит, поэтому редко о вас вспоминает. Даже если вы попросите его думать о вас чаще, он ответит, что ему некогда. Как можно постоянно думать о том, чтобы сделать вам плохо? Это ваше преувеличение. Таким образом, вы ясно видите, что незачем ненавидеть своих врагов, для этого нет никаких оснований.

Думайте так: «Нет разницы между группами моих врагов и друзей. В настоящий момент одни меня хвалят, другие критикуют, но в будущем все может измениться». В прошлом ваши друзья, возможно, были вашими врагами, а ваши враги были вашими друзьями. Тогда в чем разница между ними? Вчера кто-то дал вам кусок хлеба или сегодня – в чем разница? Ваш ум очень слабый, потому что вы говорите «спасибо» за кусок хлеба, который кто-то дал вам сегодня, но уже забыли того, кто дал вам хлеба вчера. А завтра вы забудете того, кто накормил вас сегодня, и начнете называть другом того, кто даст вам его завтра. Это ненормально.

Нормальный, здоровый образ мыслей таков: «Вчера один человек дал мне хлеба – спасибо ему большое, а сегодня кусок хлеба мне дал другой человек – ему также большое спасибо, я не забуду всех этих людей, я хочу отблагодарить их за доброту». Так думают

нормальные люди. Ненормальные люди забывают тех, кто вчера проявлял к ним доброту. Только тех, кто дает им хлеб сегодня, они считают лучшими друзьями, а если завтра им даст хлеба кто-то другой, они скажут сегодняшнему другу: «До свидания, ты мне больше не друг». Такой ненадежный человек не видит дальше своего носа.

Следует проводить настоящий научный анализ этих положений, как указывал Будда, а не просто перечислять положения, которые рассматриваются в Ламриме, как некие догмы. Иначе в вашем уме не будет происходить никаких изменений. Правильный подход – изучать буддизм как науку. Не нужно надевать буддийскую шапку: просто анализируйте слова Будды. Проверьте, являются ли они верными в отношении друзей и врагов. Вам нужно понять самим, что негативное отношение к людям – это неправильно, а между друзьями и врагами нет разницы. Затем посмотрите на тех людей, к которым вы относитесь нейтрально. Причина вашего равнодушия в том, что в настоящий момент вы с ними никак не связаны, они не делают вам ничего плохого или хорошего, поэтому вам безразлично, что с ними будет. Встречаясь с ними, вы не хотите общаться, даже не хотите с ними здороваться. Вы думаете: «У меня с ними нет связи», но это не так. Этот незнакомец раньше был вашей матерью, и тогда он был очень добр к вам. В будущем вы тоже будете от него зависеть. Возможно, в будущем он будет критиковать вас. Поэтому у него с вами тоже есть связь: она была в прошлом и будет в будущем, просто сегодня она не ощущается.

Враги, друзья и посторонние – все находятся в одинаковой ситуации. Для вас все они одинаково ценны, подобны золоту в двадцать четыре карата. В результате такого анализа у вас возникнет сильная убежденность: «Действительно, зачем я провожу деление? Ведь они все одинаковы. Я разделяю их из-за отсутствия широты взгляда. Мое узкое видение вводит меня в заблуждение. С этого момента я перестану делить живых существ, буду на всех смотреть одинаково и относиться ко всем равно. Не имеет значения, что они делают по отношению ко мне в настоящий момент. Они одинаково проявляли доброту ко мне и подвергали меня критике, поэтому разницы между ними нет».

Вы порождаете убежденность в этих положениях и пребываете с чувством равноценности ко всем живым существам – безмерной равноценности. Развейте в себе желание породить такую безмер-

ную равностность. Это очень трудно, но это по-настоящему имеет смысл. Если вы будете выполнять такую медитацию, то постепенно у вас в уме будет возникать равностность. Это не совершенная безупречная равностность, но постепенно вы будете меньше привязываться к категории друзей и меньше испытывать ненависти к категории врагов, и начнете немного заботиться о посторонних. Вы будете заботиться о любом человеке. Увидев его впервые, вы захотите пообщаться с ним. Вы не станете его игнорировать, подумав: «Раньше он был моей мамой и был очень добр ко мне, в будущем я буду снова зависеть от его хорошего отношения».

Даже если вы совсем немного научитесь так размышлять, ваш ум станет гораздо счастливее. Я не обладаю полностью равностным умом, но благодаря медитации на равностность у меня становится меньше привязанности к внешним объектам. Медитируя таким образом, вы перестанете испытывать слишком сильную привязанность к друзьям и слишком сильный гнев к врагам. Вы не сможете полностью избавиться от привязанности и гнева, но у вас не будет слишком сильных эмоций. Вам также нужно заботиться о посторонних людях. Хотя это нельзя назвать по-настоящему равностным отношением, но это похоже на равностность. Если вы будете продолжать эту практику, то в конце концов разовьете подлинную равностность. Я говорю вам это исходя из своего опыта. Развитие равностного ума имеет невероятно значимый психологический эффект.

Если вы будете развивать равностное отношение, я вам обещаю, что ваш ум станет очень счастливым. Тогда вам не придется спрашивать у психолога, как решить ваши проблемы. В какую бы ситуацию вы ни попали, для вас она не станет кошмаром. В любой ситуации в вашем уме будет равновесие, спокойствие и счастье. Благодаря такой практике равностности ваш ум становится более здоровым, это я вам точно могу сказать. В вашем уме станет значительно меньше негативных эмоций – гнева, привязанности. В вас почти не останется злонамеренности. Ум всегда будет уравновешен. Когда ваше тело находится в устойчивом положении, вы не упадете, даже если кто-то толкнет вас. Но с неуравновешенным умом вы легко падаете, хотя вас никто не толкает. Для падения достаточно маленького условия. Вы легко впадаете в привязанность и гнев, поэтому в вашем уме один и тот же объект сегодня является вашим врагом, а завтра – вашим другом. Каждый раз ситуация меняется, поэтому у вас нет настоящих друзей.

У вас так много эмоций, вы постоянно думаете: «Он мне то-то сказал, они так-то обо мне говорили. Этот человек – мой самый лучший друг, я его никому не отдам». Вы постоянно к кому-то испытываете привязанность, а к кому-то неприязнь. Если вы видите, что ваш друг разговаривает с другими людьми, то испытываете к ним зависть и думаете о том, что бы такое сделать, чтобы их поссорить. Из-за этого возникают сплетни, интриги, у вас в уме роится множество разных мыслей – и так ваша жизнь проходит впустую. Людям вы показываете одно лицо, а внутри думаете совсем другое. Вы полагаете, что в этом заключена вся жизнь, но такая жизнь бессмысленна, и в конце бессмысленной жизни вы умираете. Все это происходит из-за отсутствия равновесия в уме.

Вам не нужно достигать многих реализаций: когда у вас в уме появляется какое-то равновесие, равенность, когда ваш ум сбалансирован, вы не упадете, если вас толкнут. Вы станете как борец сумо. Сколько бы вы ни толкали сумоиста, он не упадет. Даже если его будет толкать огромный человек, сумоист сделает так, чтобы этот человек сам упал. Это результат тренировки равновесия. Если у вас ровное отношение ко всем живым существам, то, сколько бы вас ни критиковали, ни осуждали, у вас не возникнет гнева. Вы подумаете: «Сегодня этот человек говорит обо мне плохо, но раньше, будучи моей матерью, он был ко мне очень добр. Просто сегодня он забыл об этом. Из-за несчастливого состояния ума он осыпает меня оскорблениями, но в будущем, возможно, он будет возносить меня до небес, называть божеством. Но от этого я божеством не стану. Точно так же сейчас от его злых слов я не стану злым духом». Тогда можно сказать, что в вашем уме есть равновесие в уме. У вспыльчивых людей слабый ум, потому что гнев – это слабость. Люди с сильным умом не испытывают гнева.

Поймите, что в начале вашей духовной практики очень важна аналитическая медитация. Это не означает, что вы должны сидеть в строгой позе и медитировать. Выполняйте эту медитацию неформально, подобно тому как вы медитируете на гнев или зависть. Вы медитируете на гнев, когда куда-то идете или готовите еду. Вы размышляете о том, что о вас говорят сейчас, что о вас говорили раньше, и таким образом порождаете реализацию гнева – лицо становится багровым и сердитым. Точно так же, когда вы готовите еду, обдумывайте мои слова: зачем вам нужно делить существ на друзей, врагов и посторонних? Такая ситуация существует только в данный момент: в прошлом они вели себя иначе, в будущем их

отношение ко мне снова изменится. Детально обдумывайте все эти пункты: «Да, это правда, поэтому я не буду сильно привязываться к друзьям, гневаться на врагов и равнодушно относиться к посторонним людям. Я буду относиться ко всем одинаково. Пусть у меня будет такое ровное отношение ко всем живым существам». Каждый день вы думаете о ненужных вещах, а такие мысли – это нектар Дхармы. Они развивают ваш ум. Это настоящая практика, в результате которой каждый день ваш ум будет становиться все крепче: уменьшится привязанность к друзьям, к красивым словам.

Красивые слова – это пустые звуки: в одно ухо влетели, а из другого вылетели. От комплиментов в адрес своей внешности вы не становитесь красивее. Если вас обзовут толстым, то завтра утром вы толще тоже не станете. Это пустые слова. С другой стороны, если вас обзвали толстым, то вы сегодня вечером съедите поменьше, от этого завтра утром ваша фигура станет чуть стройнее. Поэтому мастера традиции Кадампа говорят, что в словах похвалы больше вреда, чем пользы, а критика благотворна. В таком случае кто приносит вам пользу – враг или друг? Есть больше причин любить своего врага, чем своего друга.

В повседневной жизни важно развивать равностный ум. Постарайтесь устранить привязанность к категории своих друзей, потому что она мешает вам породить чистую любовь к друзьям. Сильная привязанность к друзьям опасна, она создает проблемы не только вам, но и другим. Из-за нее возникает зависть и все остальные негативные эмоции. Сильная привязанность делает вас диктатором, все должно быть по-вашему: «Мой сын должен поступать так, как я хочу. Раз я солдат, то и мой сын должен быть солдатом и никем другим. Раз я хочу делать это, моя жена тоже должна это делать». Никто не захочет слушать такого человека и делать то, что он скажет, поэтому в его семье не будет гармонии. Диктаторская позиция мешает не только вам, но и другим. Итак, устраните привязанность из своего ума.

Первое обоснование бесполезности привязанности состоит в том, что все мы непостоянны и находимся вместе временно. Скажите себе: «Пока мы вместе, я должен заботиться о благе и счастье тех, кто рядом со мной, а не о собственном благе». Вы думаете, что друзья полезны для вас, а на самом деле они непостоянны и скоро уйдут, и нет уверенности в том, что они все время будут вам полезны.

Уменьшите гнев к тем, кого вы считаете своими врагами, потому что эти люди не являются вашими врагами все время, они настоящие ваши враги. Ваши настоящие враги находятся внутри вас – это ваши негативные эмоции.

Чувство равенности не позволит вам привязаться к друзьям и даже к своим детям. Когда дети болеют, их надо лечить, а не страдать от их боли. Если у вас сильная привязанность к детям, то, когда они болеют, вы не можете спать, вы не можете терпеть их боль. Почему так происходит? Из-за привязанности. Если вы чувствуете чистую любовь, то боль не появляется. Бодхисаттва заботится о других больше, чем о себе, но когда другие страдают, он не чувствует боли, потому что у него нет привязанности. Нет никакой пользы в том, чтобы чувствовать боль вместе с кем-то. Самое главное – знать, что делать, как оказать помощь страдающему человеку, как его вылечить. Человек всегда спокоен, когда чувствует чистую любовь. Если вы испытываете чистую любовь к вашему ребенку или другому очень близкому человеку, когда он заболел, вы будете помогать ему с чистой любовью, не расстраиваясь при этом.

Когда в вашей практике равенности намечается прогресс, вы почти не гневаетесь на тех, кто настроен враждебно, вы даже не находите такой категории людей, как враги. Возможно, кто-то считает вас врагом. Когда вы находите врагов не со своей точки зрения, а только с точки зрения других людей, это означает, что вы добились определенного прогресса. Раньше такие мысли не приходили вам в голову, а сейчас пришли: «С моей точки зрения, у меня нет врагов, потому что они мне не вредят, а помогают. Но они являются моими врагами с их точки зрения».

Немного боли, причиняемой кем-то, – это не вред. Когда вам делают укол, в долгосрочном плане это вам помогает. Когда вам говорят что-то неслестное, в краткосрочном плане это неудобно, но в долгосрочном плане это помогает развить терпение. Ваш враг – это бесплатный врач или бесплатный тренер для вас. Используйте эти положения в повседневной жизни. Это не очень сложно, но очень полезно. Тогда вы обретете какой-то уровень стабильности в развитии равностного ума.

На основе равностного ума начинайте тренировку в медитации на бодхичитту по семи пунктам причины и следствия: породите шесть причин, чтобы достичь седьмого пункта – бодхичитты. Очень сложно породить равенность и драгоценное состояние

ума, которое осознает всех живых существ своими матерями. Это две важные основы. Как только вы обретете их, все остальное окажется не очень сложным.

Доказательство существования предыдущих жизней

Когда вы стараетесь увидеть всех живых существ своими матерями, вы не пытаетесь увидеть то, чего нет. Вы распознаете, что они на самом деле они были вашими матерями. Для этого очень важно обрести убежденность в существовании предыдущих жизней. До тех пор пока в вашем уме нет такой убежденности, увидеть всех существ своими матерями будет невозможно. Поэтому очень важно использовать логику для доказательства существования предыдущей жизни. Сейчас я вам приведу это доказательство. Проанализируйте эту логику, и на ее основе у вас появится убежденность в реальности предыдущей жизни.

В «Праманаварттике» Дигнага приводил следующее обоснование: *первый момент сознания ребенка в материнской утробе возникает из предыдущего момента того же сознания, потому что это сознание.* Такова логика. Если нечто – сознание, оно должно возникнуть из предыдущего момента этого же сознания и не из чего другого. Здесь возникает логический диспут: если нечто – сознание, обязательно ли оно должно возникать из предыдущего момента сознания и не может ли оно возникнуть из чего-то другого?

Первый момент сознания ребенка в материнской утробе не может существовать без причины – это бесспорно. Рассмотрим возможные причины первого момента сознания: это могут быть либо постоянные феномены, либо непостоянные. Постоянные феномены не могут стать причиной чего-либо, поэтому остаются только непостоянные феномены.

Есть три категории непостоянных феноменов: форма, сознание и составной фактор. Составной фактор не является ни материей, ни сознанием – это кармический отпечаток, и, без сомнения, он не может стать причиной сознания. Остается два варианта: материя и сознание. Предположим, что первый момент сознания ребенка в утробе матери может возникнуть из слияния семени отца и матери, то есть генетически. Или вы можете сказать, что первый момент сознания возникает в тот момент, когда появляется мозг, и именно мозг становится причиной сознания. Но здесь есть противоречие: мозг – это материя, а сознание нематериально. Материя не может стать субстанциональной причиной нематериального

сознания. Если материя становится причиной сознания, тогда сознание будет материальным.

В этом диспуте вам не нужно доказывать свою правоту кому-то другому, вам необходимо обрести убежденность самому: если вы доказали это себе, этого достаточно. Другим людям бывает сложно доказать что-то: иногда они не понимают логики (человек может на полном серьезе доказывать, что его мозг состоит из камня – как вы можете убедить его в чем-то?). Поэтому используйте эти логические обоснования, чтобы ваш ум пришел к убежденности в том, что мозг не является причиной сознания. Мозг подобен органу зрения: с помощью органа зрения мы видим объект, а с помощью мозга мы анализируем, чувствуем объект, но сам мозг не является сознанием. Когда вы спите, ваши органы зрения бездействуют: глаза ничего не видят, потому что зрительное сознание отключено. Орган зрения что-то видит лишь при участии зрительного сознания.

Мозг подобен компьютеру: когда нет электрического тока, он не работает, он как бы умирает. Из этого становится ясно, что мозг – это не сознание. Никакая материя не может стать причиной сознания, иначе бы сознание стало материей. Если субстанциональная причина чего-то – материя, то и результат должен быть материальным. Например, глина – это субстанциональная причина глиняного горшка, поэтому глиняный горшок – это тоже глина, а деревянный стул – дерево.

Вопрос из зала: Когда мы зажигаем спичку, то получаем огонь, но в огне нет спички, то есть получается, что субстанция изменяется?

Субстанциональная причина огня – это горящий газ, а спичка – это условие. Основа огня – энергия, движение электронов, то есть у огня есть собственная субстанциональная причина. Кажется, что в потоке огня есть определенная стабильность, но огонь меняется каждую секунду: новая субстанциональная причина порождает новый огонь. Даже если мы говорим о тонкой материи, все равно речь идет о материи.

А некоторые феномены возникают благодаря слиянию других феноменов: например, чай возникает благодаря чайному пакетiku и кипятку, молоку и сахару. После смешения сами феномены исчезают, например, в чае нет воды в том виде, в котором она была до того, как попала в чай.

Но нет необходимости исследовать субстанциональную причину всех феноменов. Говорится, что можно понять, каковы яблоки на вкус, откусив лишь одно яблоко. Для этого не обязательно пробовать все яблоки. Конечно, вкус других яблок будет немного отличаться, но в целом можно сказать, что яблоки имеют кисло-сладкий вкус. Если вы понимаете в целом, что такое субстанциональная причина, нет нужды углубляться в исследование причин каждого феномена, иначе вы увязнете. Нет времени анализировать дальше причины мозга и прочее. Атиша говорил, что исследование феноменов – как океан, этому нет конца.

В Тибете говорят, что есть такая птица, которая из смеси воды с молоком может выпить только молоко, оставив воду. Подобно этой птице, извлекайте из Дхармы сущность – то, что для вас полезно. Вам не нужно выяснять, есть ли в действительности такая птица (я сам отношусь скептически к подобным примерам). Здесь важно лишь понять смысл этого примера. Отделить зерна от плевел может лишь реализованный человек.

Вернемся к теме. Материальная субстанция никогда не может стать причиной сознания – у меня в этом нет сомнений. Если у вас до сих пор остались сомнения, то доказать вам непрерывность сознания будет крайне сложно. Вам тогда нужно будет изучить, почему материя не может стать причиной сознания. Если вы правильно понимаете, что представляет собой сознание, то очень ясно видите, что материя не может быть его причиной.

Рассмотрим следующий вариант возникновения первого момента сознания ребенка в утробе матери: может ли оно возникнуть из сознания матери?

Логика, которая здесь используется, можно продемонстрировать на примере такой игры: я прошу вас загадать какого-то политика, и я должен понять, кого вы загадали, задав пять вопросов. К примеру, вы загадали Дмитрия Медведева. Мой первый вопрос будет: «Европеец он или азиат?» Вы скажете, что он европеец – и таким образом сразу отсекаются все азиаты. Потом я спрашиваю: «Он из России?» – и тем самым отсекаю всех нероссийских политиков. Следующий вопрос: «Он живет в Москве?» – «Да», так круг поисков еще больше сужается. Далее я спрашиваю: «Руководит ли он сейчас страной?» Ваш ответ отсекает всех политиков, которые не руководят страной, таких как Жириновский и Зюганов. Остаются Путин или Медведев. Последним вопросом: «Является ли он сейчас президентом?» – я выясняю ответ.

Такая же логика используется для обоснования непрерывности сознания. Выяснив, что сознание должно иметь причину, мы отсекаем все постоянные феномены, не имеющие причин. Среди непостоянных (функциональных) феноменов, то есть зависящих от причин, есть три: сознание, форма и составной фактор. Составной фактор определенно не может быть причиной сознания. Вы отсекаете составные факторы и остается два варианта причин: форма (материя) или сознание. Поняв, что субстанциональной причиной сознания не может быть материя, вы оставляете только сознание. Но и здесь есть два варианта: предыдущий момент того же самого сознания или сознание матери (это уже как Путин или Медведев).

Итак, нужно привести логическое обоснование того, что сознание ребенка не может быть результатом материнского сознания. Есть поток ума, который мы не можем разделить. Во второй момент нашего ума первый момент этого ума уже не существует, он полностью переходит во второй момент. Если первый момент сознания ребенка возникает из предыдущего момента сознания матери, это означает, что сознание матери перестает существовать и полностью переходит в сознание ребенка. Из этого очевидно, что сознание матери – это не сознание ребенка. С другой стороны, у ребенка есть собственные отпечатки, собственный потенциал ума, не такой как у матери. У него собственный характер, поэтому он является результатом своего предыдущего потока сознания, а не потока сознания матери. У некоторых матерей есть дети, которые хорошо играют в шахматы, а их матери даже не знают, как в них играть. У детей есть множество различных отпечатков, которых нет у их матерей.

Рассмотрим другой вид логического рассуждения. У вас есть магнитофон, и вы знаете, что сегодня ничего не записывали на пленку, но если вы начнете проигрывать кассету, то услышите запись каких-то звуков. Вы знаете, что без записи проиграть эти звуки было бы невозможно. Сегодня вы ничего не записывали, поэтому ясно, что запись была сделана раньше: вчера или позавчера.

Сейчас в мире существует более двух тысяч историй о том, что дети помнят свои предыдущие жизни. Это правдивые истории, поскольку дети очень подробно описывают свои предыдущие жизни. Если бы таких историй было две или три, это можно было бы считать совпадением, но столько историй просто не могут

быть совпадениями. Что говорит наука о воспоминаниях из прошлых жизней, откуда они возникли? Они не могли возникнуть без причины. Если вы верите в то, что у вас была предыдущая жизнь, тогда такие воспоминания можно легко объяснить. Сейчас ученые не могут объяснить многие вещи, потому что их теория слаба: они отрицают прошлую жизнь, а о будущей жизни умалчивают или говорят, что это невозможно.

Итак, в результате анализа вы приходите к выводу, что со стопроцентной достоверностью сознание возникло из своего предыдущего момента, а его предыдущий момент – это его предыдущая жизнь. Первый момент этой жизни возник из предыдущего, то есть конца прошлой жизни. Поэтому конец предыдущей жизни – это начало следующей жизни. С точки зрения буддизма, когда речь идет о вселенной, конец одной мировой системы является началом другой мировой системы. Научные исследования приводят к такому же выводу. Большой взрыв – это конец предыдущего мира и начало следующего мира. Ученые говорят о Большом взрыве как о начале мира, но это не совсем начало. Как в жизни: первый момент – это начало, но не самое начало. Большой взрыв не является самым первым моментом существования мира. У существования мира нет первого момента.

Если исследовать предыдущую жизнь, то у нее была своя причина, свое начало, и, таким образом, мы не найдем начала жизни. В буддийской философии говорится, что у вселенной, как и у нашего сознания, нет начала. В буддизме нет теории Большого взрыва, но буддисты говорят, что эта мировая система возникла из космических частиц, а они, в свою очередь, возникли из предыдущей мировой системы. Наука и буддизм говорят о разрушении вселенной разными словами, но по сути одно и то же. Предыдущая мировая система разрушилась, превратившись в космические частицы, и коллективная карма живых существ, которые должны были населять новую мировую систему, собрала эти космические частицы вместе – так образовался новый мир. Внешняя вселенная и наш ум очень похожи, и они существуют с безначальных времен.

Сила коллективной кармы невероятна. Когда сильна благая коллективная карма, существам не приходится заниматься земледелием, чтобы добыть себе пропитание – плодовые деревья и прочее. вырастают сами, и еды всем достаточно. Когда мы стали создавать больше негативной кармы, сила этой кармы повлияла

на то, что в нашем мире стали происходить катастрофы, распространяться эпидемии, стихийные бедствия. Все взаимозависимо, поэтому когда отпечатки созревают, мы переживаем все эти беды. Так, сила коллективной неблагодатной кармы существ нарастает – и все заканчивается Большим взрывом.

Ваши болезни – это тоже проявления вашей негативной кармы. В результате негативных действий клетки вашего тела меняются, и в организме происходит дисбаланс. Потом человеку достаточно небольшого условия, чтобы заболеть.

Когда же вы очищаете неблагодатную карму и накапливаете заслуги, естественным образом происходят позитивные изменения в вашем теле – в нем циркулирует позитивная энергия, потом происходят изменения на клеточном уровне, потом – на более грубом. Тогда вы будете здоровы, даже если будете есть все время один и тот же суп.

Когда Миларепа медитировал, у него не было никаких лекарств. Его тело ослабло, и он заболел и не мог больше медитировать. Тогда он вспомнил слова своего Гуру Марпы: «Когда у тебя возникнут трудности и ты не сможешь медитировать, открой это письмо, но не раньше. В письме содержатся сущностные наставления». Миларепа подумал: «Сейчас пришло время открыть письмо». Он ожидал каких-то особых инструкций, но, открыв письмо, увидел единственное наставление: «Сытно поешь». Тогда Миларепа спустился с горы, поел суп из баранины, масло, хлеб, мясо – и его тело окрепло. К тому времени его благая карма созрела, поэтому такое условие, как сытная пища, помогло ему возобновить медитацию с новой силой. Поэтому лучшее лекарство – это позитивная карма, а здоровая пища – условие. Конечно, если у вас инфекция, необходимо принимать антибиотики, но подлинное лекарство – это позитивная карма. Благодаря заслугам вы будете здоровы безо всяких усилий.

Вернемся к теме. Итак, ясно, что наше сознание не может возникнуть ни из какой другой причины, только из собственного предыдущего момента, поэтому существует предыдущая жизнь.

В «Праманаваггитике» приводится другое логическое обоснование того, что после смерти поток сознания не прекращается. Эта буддийская логика похожа на закон сохранения массы и энергии, который утверждает, что невозможно создать новую материю: вся она возникает из существующей материи. Невозможно также полностью уничтожить материю: материя будет продолжать суще-

ствовать, и полностью прекратить ее существование невозможно. В буддизме говорится о подобных вещах: *невозможно полностью прекратить существование материи или сознания, потому что нет причины, которая остановила бы этот поток*. Например, для того чтобы полностью разрушить чашку, есть причина – это молоток. Но невозможно полностью прервать поток частиц, из которых состоит чашка, сколько бы вы ни били по ней молотком. Какие бы научные средства вы ни применяли, лазер или ядерную энергию, невозможно прервать поток частиц. Каждая частица будет продолжаться. Почему? В буддизме говорится, что нет причины, которая бы остановила продолжение существования этих частиц. Также нет такой причины, которая бы остановила поток сознания.

Попробуйте остановить поток своего сознания – это невозможно. Итак, во время смерти есть причина, по которой сознание и грубое тело отделяются друг от друга, но нет причины, по которой ум перестал бы существовать. Смерть – это встреча с условиями, в силу которых грубое тело и сознание отделяются друг от друга. Когда тело перестает функционировать так, чтобы поддерживать ум, сознание отделяется от тела. Грубый ум растворяется в тонком уме, и тонкий ум отделяется от тела – вот что называется смертью. Но поток вашего тела продолжает существовать в форме мельчайших частиц, вы не можете его остановить. Точно так же во время смерти вы не можете остановить поток сознания. Тонкое сознание продолжается в виде потока.

После смерти ваш ум продолжает существовать в тонком энергетическом теле. Вы видите ваш труп, который в течение жизни служил домом вашего ума. Сорок девять дней вы находитесь в бардо в поисках нового перерождения.

В Тибете случалось много таких ситуаций, когда человек умирал и в бардо входил в тело оракула и говорил: «Я жил в таком-то месте, мою жену зовут так-то, а сына так-то. Там-то спрятаны наши семейные деньги. Моя жена об этом не знает. Пожалуйста, сообщи ей. Я не могу переродиться, и мне очень тяжело. Скажи, чтобы мои близкие сделали такое-то подношение, заказали молитву, эти заслуги помогут мне получить благое перерождение». Затем нашли его жену и детей, нашли деньги в указанном месте. Умерший сказал своим близким через оракула: «Когда я вижу, что вы все плачете, мне больно – у меня нет сил войти в дом и подойти к

алтарю. Пожалуйста, не плачьте, а лучше закажите молитву для меня, это поможет». Потом это сознание переродится, и возникнет другая личность. Это реальные истории, и будущие жизни определенно есть.

Я не хочу доказывать непрерывность сознания всем подряд. Если вы с этим согласны, этого достаточно. Вы тоже не стремитесь доказать это ученым. Их сомнениям не будет конца. Поэтому имеет смысл приводить эти обоснования лишь тем, кому по-настоящему интересно развитие ума.

Развив убежденность в непрерывности ума, старайтесь поддерживать ее. Это полезно. Если вы утратите убежденность, то не сможете принимать лекарства Дхармы. Если, заболев, вы станете требовать, чтобы вам объяснили механизм действия лекарства, как именно оно вам помогает: «Я не буду принимать это лекарство, пока не пойму механизм его действия», то, когда вы разберетесь в этом, будет уже поздно лечиться. Иногда не стоит слишком настойчиво искать доказательств. Если лекарство не опасное (как в случае с убежденностью в непрерывности ума), нужно просто поверить, что оно помогает.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что, даже если у вас нет полной убежденности в существовании предыдущей жизни, если вы понимаете это лишь на семьдесят процентов, вы все равно можете верить в это, потому что в вере в предыдущие и будущие жизни нет никакой опасности. Например, вы верите в перерождение, а на самом деле этого не случится. Что вы потеряете? Если же вы не верите в будущую жизнь, а потом окажетесь в бардо, это опасно. Если вы убедитесь в непрерывности ума лишь после смерти, вы думаете: «Как скверно – я опоздал. Жаль, что я не верил в будущую жизнь. Если бы я верил, то создал бы много благих причин. Ах, как жаль». Поэтому, даже если у вас есть только семьдесят процентов доказательств, все равно лучше верить.

Наш ум работает очень странно: если в какой-то негативной области есть основания для уверенности только на двадцать пять процентов, вы все равно хотите верить. Эту основу в двадцать пять процентов вы делаете очень значимой и порождаете сильную убежденность. Однако вам очень трудно поверить в то, что вам полезно, и это неправильно. Поэтому поверьте, что будущие жизни есть и что у предыдущих жизней нет начала, потому что нет первого момента сознания. Такова буддийская логика. Первого

момента сознания нет, потому что не может быть момента сознания, не зависящего от причины. Самый первый момент сознания должен зависеть от причины, и, следовательно, он уже не первый.

*Доказательство того, что все живые существа
были нашими матерями*

Буддийская логика приводит доказательства существования предыдущих жизней. Нам становится ясно, что они существуют и у них нет начала. Как на этой основе мы можем доказать, что все живые существа были нашими матерями?

Для начала я хочу с вами подискутировать: все ли живые существа были вашими матерями?

Ответ из зала: Нет, мы сами не были своей матерью.

Хорошо, а кроме вас все ли живые существа были вашей матерью?

Ответ из зала: Да.

Тогда был ли вашей матерью бык? Пили ли вы молоко быка, когда он был вашей матерью?

Это шуточный диспут.

Существуют миллиарды вселенных, населенных бесчисленным количеством живых существ. Как мы можем доказать, что все они были нашими матерями? Для доказательства сравним понятия безначального множества предыдущих жизней и бесчисленного множества живых существ. В математике рассматриваются разные виды бесконечностей, среди которых одни виды бесконечностей больше, чем другие. Например, существует бесчисленное количество насекомых, бесчисленное количество животных. Вы не можете пересчитать их всех, но как бы ни было велико множество животных, множество всех живых существ больше.

Однако, хотя всех живых существ бесчисленное количество, в силу того что все они обладают потенциалом стать буддой, в определенный момент возникнет такое условие, при котором каждое существо сможет достичь Пробуждения. Тогда множество живых существ исчерпается.

Существуют две точки зрения великих буддийских мастеров прошлого на этот вопрос. Последователи Кхедруба Ринпоче говорят, что все живые существа могут достичь состояния будды, поэтому, как бы ни было велико количество существ, однажды они достигнут своего предела – станут буддами. Это возможно не только теоретически, но и на практике. В отличие от этого отсчет

предыдущих жизней вы можете продолжать бесконечно, но не найдете начала, потому что у сознания нет первого момента. Поэтому говорится, что мы существуем с безначальных времен. Таким образом, бесчисленное множество живых существ оказывается гораздо меньше безначального множества предыдущих жизней.

Что вы думаете, все ли живые существа могут стать буддами? В некоторых монастырях говорится, что все живые существа не могут стать буддами, потому что нет конца живым существам так же, как нет конца пространству. Вселенные и миры бесконечны, поэтому нет количество живых существ тоже бесконечно. В таком случае вы должны признать, что не все живые существа были вашими матерями, поскольку их бесконечное множество. Но это противоречит коренным текстам. В сутрах сказано, что все живые существа были нашими матерями. В одной из сутр Будда приводит очень ясный пример. Поскольку я живу с безначальных времен, то рождался ребенком каждого живого существа бесчисленное количество раз, и за это время я выпил целый океан молока у того, кто был моей матерью. Бесчисленное количество раз я был и ребенком, и матерью этого живого существа. С безначальных времен мы не просто были детьми всех живых существ, мы были ими бесчисленное количество раз. Поэтому все живые существа не только были нашими матерями, они были ими бесчисленное количество раз. Это логически следует из сравнения понятий безначального и бесчисленного: мощностность безначального множества гораздо больше, чем бесчисленного.

Понятие «бесчисленные живые существа» представляется чем-то очень большим, но по сравнению с «безначальным множеством жизней» оно оказывается маленьким. Из этого следует, что мы были детьми не просто у бесчисленного множества живых существ, мы бесчисленное количество раз были детьми у бесчисленного множества живых существ. Вам трудно делать такие подсчеты в уме, потому что обычно вы не оперируете такими величинами. Вы может считать: «Один, два...», но когда доходите до миллиона, у вас начинает кружиться голова.

Например, в буддизме есть понятие «три бесчисленных зона». Но если вы говорите о бесчисленных предыдущих жизнях, это не то же самое, что существование с безначальных времен. Понятие «бесчисленный» само по себе не подразумевает отсутствие начала, так же как если вы скажете «миллиарды и миллиарды предыду-

щих жизнью». Но когда вы говорите, что нечто существует с безначальных времен, это значит, что, сколько бы вы ни считали, вы не доберетесь до начала. Такова эволюция нашей жизни: мы существуем с безначальных времен¹⁷.

Как все существа с безначальных времен один за другим становятся вашими матерями, так же в бесконечном будущем один за другим они могут достичь состояния будды. У них есть природа будды. Как же можно утверждать, что они не реализуют ее? Пусть это займет огромное количество времени, но они все могут достичь Пробуждения. Такие я привожу обоснования, когда дискутирую в монастыре.

Я вел диспут с одним геше, моим другом. Ему было трудно опровергнуть мои доводы. Но тогда в ответ он задал мне такой вопрос: «Если все живые существа могут стать буддами, как последнее живое существо станет буддой? Ведь по определению Самбхогакайя должна быть окружена учениками-арьями». Я сказал, что здесь проблем нет, это очень хорошая новость. Не обязательно, чтобы у Самбхогакайи были ученики. Например, если все мои ученики станут буддами, последний из них, достигнув Пробуждения, будет отдыхать. О чем здесь волноваться? Сейчас определение Самбхогакайи дается исходя из того, что не все живые существа будды, а если все остальные достигнут Пробуждения, определение Самбхогакайи изменится, поскольку изменится ситуация.

С другой стороны, когда бодхисаттвы молятся о том, чтобы все живые существа стали буддами, они молятся о чем-то реалистичном. Зачем бы они стали молиться о том, что недостижимо?

Итак, последнему будде не обязательно иметь учеников-бодхисаттв, потому что никому не нужно его учение. Здесь нет необхо-

¹⁷ Иногда полезно думать о безначальности. Когда вы проводите подобный анализ и пребываете с осознанием того, что начала нет, это немного расширяет ваш ум, и ваш мозг начинает функционировать немного активнее. Сейчас в вашем мозгу как будто работает лишь один канал или одна ветка метро: утром вы едете на работу, а вечером домой – мысль движется вперед и назад. Когда начинаете слушать учение, добавляются еще две ветки метро: движение вправо и влево. Летом вы едете на Байкал, потом возвращаетесь и зимой едете в Индию на учения Далай-ламы. Так работает наш мозг, поэтому ученые говорят, что мы используем свой мозг всего лишь на три процента. – Прим. авт.

димости разыгрывать драму. Но когда он еще находится на пути, чтобы породить любовь и сострадание, он нуждается в объектах любви и сострадания. Без этого он не сможет реализовать все благие качества своего ума. Чтобы он развил сострадание, будды могут являть себя в виде страдающих существ, подобно тому как Будда Майтрея явил себя Асанге в форме собаки.

К тому же важно помнить, что нет никакого самобытия. Мы говорим обо всех живых существах с нашей мирской точки зрения. А с точки зрения абсолютной истины такого нет – все будды едины по сути. Поэтому у Гьялсаб-дже и Кхедруб-дже были разные интерпретации достижения Пробуждения. Гьялсаб-дже, один из основных учеников ламы Цонкапы, говорил, что, когда живые существа становятся буддами, они становятся едины по сути, как реки, которые впали в один океан и растворились в нем. Здесь Гьялсаб-дже говорил с точки зрения абсолютной природы.

Кхедруб Ринпоче говорил о том, что живые существа, достигнув состояния будды, сохраняют собственную индивидуальность. Если бы они становились чем-то одним, тогда для нас не было бы смысла стремиться к Пробуждению, ведь уже есть будда, который приносит благо всем живым существам. Достигнув Пробуждения и став единым с этим буддой, чего вы добьетесь? Если тот будда, частью которого вы стали, не сможет от этого больше помогать живым существам, какой смысл в вашем единстве? Но поскольку, достигнув высшей реализации, вы не теряете индивидуальности, вы можете помогать тем существам, с которыми у вас в данный момент наиболее сильная кармическая связь. Существует огромное количество живых существ, и у вас есть особые кармические связи с ними. В настоящий момент у других будд может не проявляться связь с определенными живыми существами, а у вас она может быть проявлена, поэтому именно вы сможете принести им благо.

Когда я медитировал в горах на бодхичитту, внезапно в моем уме возникла мысль: «А почему ты хочешь достичь состояния будды? Есть множество будд, которые приносят благо живым существам. Став буддой, ты не будешь более могущественным, чем они. Тогда какой смысл тебе становиться буддой? Просто мысль о Пробуждении приятна твоему эго». Это мой негативный ум вступил со мной в диспут. Я не знал, что ответить ему, и не мог продолжать медитацию. Я решил обратиться с этим вопросом к своему Учителю Панангу Ринпоче.

Только Пананг Рипноче закончил утреннюю сессию, как увидел меня и сразу засмеялся, потому что понял, с чем я пришел. Я рассказал ему ситуацию. Смеясь, он сказал: «Да, но ты не смотришь с точки зрения кармических связей. Ты действительно не станешь сильнее других будд, но здесь много живых существ, у которых есть кармическая связь с тобой. К примеру, многие будды могут приносить тебе благо, но учение передаю тебе я. Так проявляется наша кармическая связь. Хотя я и не будда, но вследствие нашей связи я могу помочь тебе». Мой ум сразу прояснился.

На это вы можете возразить, что у всех будд должна быть кармическая связь со всеми существами, поскольку все живые существа когда-то были их матерями. Это действительно так. Но здесь речь идет не обо всех кармических связях, а лишь о тех, которые проявляются. У определенных живых существ с другими буддами связи могут быть непроявлены, а с вами – проявлены. Такую железную логику ваш негативный ум уже не опровергнет. Тогда он притихнет, и вы сможете медитировать, как снежный лев.

Итак, сейчас вам понятно не только то, что существуют предыдущие жизни, но и то, что все живые существа были вашими матерями. Поскольку вы существуете с безначальных времен, то всегда рождались и были ребенком какого-то живого существа. Будда говорил, что нет такой планеты, где вы не рождались, и нет такого живого существа, которое не было вашей матерью. Поэтому ту близость, которую вы испытываете к своей матери в этой жизни, вы должны распространить на всех живых существ. Ваша мать в этой жизни и ваша мать в предыдущей жизни в одинаковой степени были вашими матерями, ваше отношение к ним как к матери – лишь вопрос времени. Породив сильную убежденность в том, что все существа были вашими матерями, пребывайте с этой убежденностью.

Мастера Кадампы применяли определенную технику для усиления чувства по отношению к матерям – живым существам: одним пальцем правой руки они закрывали одну ноздрю, а другим пальцем – ухо, также пальцами левой руки закрывали левую ноздрю и левое ухо, закрывали глаза и постоянно повторяли: «Матери – живые существа, матери – живые существа...» Это создавало определенные вибрации. Я не знаю, как работает эта техника, но она эффективна для того, чтобы породить чувство близости к живым существам как к своим матерям. Я видел, что в Индии некоторые мастера, практикующие йогу, тоже зажимают ноздри,

глаза, уши и произносят звук ОМ. Они говорят, что это помогает им улучшить память. Они не знают, почему так происходит, но это помогает.

Итак, вы используете логические обоснования и с их помощью порождаете сильную убежденность в том, что все живые существа были вашими матерями. Затем вы однонаправленно пребываете с этой убежденностью и выполняете упражнение, закрывая ноздри, глаза, уши и произнося слова «матери – живые существа». Эта техника не объясняется в «Ламрим Ченмо», но она передавалась мастерами традиции Кадампа в учении по тренировке ума. Тогда естественным образом ваши глаза наполнятся слезами, волосы на теле встанут дыбом. После такой медитации, когда вы увидите какое-то существо, у вас в памяти всплывут слова «мать – живое существо» и возникнет чувство, что оно было вашей мамой.

Когда снижается интенсивность вашей практики, также слабеет чувство. Когда в горах Индии я выполнял эту практику осознания всех живых существ своими матерями, я таким же образом закрывал уши, нос, глаза и произносил слова «матери – живые существа». После этого, кого бы я ни встретил: людей, косивших траву, или животных, я думал: «Это мои матери» – и постоянно напоминал себе: «Сейчас они не узнают меня, я тоже их забыл, но раньше мы были очень близки». В то время я ощущал большую близость к любому живому существу.

В пещеру, где я медитировал, забирались крысы и другие животные, но у меня не было проблем с этим, ведь рядом находились мои матери – живые существа. У меня не возникало желания прогнать их из пещеры. Куда они пойдут? Такие мысли очень полезны, они возникают из медитации, из техники, которую передал мастер традиции Кадампа. Используйте ее, и вы увидите, что это невероятно эффективная техника. Как только ваш ум начинает видеть всех живых существ своими матерями, он становится очень спокойным, умиротворенным, безвредным, и вы можете подумать, что становитесь похожими на бодхисаттву, но на самом деле до бодхисаттвы вам все еще далеко. Однако в таком состоянии ума вы готовы помочь любому, кто бы ни попросил вас о помощи, потому что знаете, что все люди были вашими матерями.

Если, развив равностный ум, вы осознаете всех живых существ своими матерями, то процентов на шестьдесят станете святым существом. Теперь вы не сможете разгневаться. В вашем уме всегда будет присутствовать доброе чувство. Вы будете ощущать бли-

зость ко всем живым существам, поймете, что у вас нет внешних врагов – врагами являются ваши омрачения. Ум станет счастливым, в нем перестанут блуждать всевозможные концепции. Если кто-то обманет вас или отберет ваши деньги, вы подумаете: «Ничего страшного, ведь это одна из моих матерей забрала мои деньги». Вы ничего не потеряли. Если кто-то во второй раз вас обворует, вы подумаете: «Это другая мама забрала мои деньги. Раньше я отбирал деньги у нее, а теперь она взяла их у меня. Это справедливо». У вас не будет никакого чувства потери, ведь когда ваши вещи забирает самый близкий человек, вы ничего не теряете.

Итак, вначале тренируйтесь в том, чтобы породить равностный ум и осознать, что все живые существа были вашими матерями. Постоянно напоминайте себе об этом. Выполняйте технику, переданную мастерами Кадампа, а затем всякий раз, когда кого-то видите, вспоминайте, что это живое существо – ваша мать. Тогда вы поймете, что посторонних людей нет и все они вам близки. Вы можете породить равностный ум, используя тренировку одинаково ровного отношения ко всем категориям живых существ: друзьям, врагам и посторонним; но когда вспоминаете, что все живые существа были вашими матерями, это равностное чувство многократно усиливается. Допустим, вы порождаете определенное чувство близости к постороннему человеку, но когда думаете, что все существа были вашими матерями, ум становится очень ровным, вы относитесь ко всем так же как к своей маме.

Понять бодхичитту нетрудно, но жить как бодхисаттва очень нелегко; понять сострадание нетрудно, но развить его очень тяжело. Для этого вам приходится прилагать усилия. В отличие от бодхичитты, теорию пустоты понять очень трудно, но, поняв, развить мудрость постижения пустоты не так сложно.

*Медитация на развитие равностности
и осознание всех живых существ своими матерями*

Сейчас мы проведем небольшую тренировку. Начнем с медитации на развитие равностности, затем продолжим медитацию с осознанием всех живых существ своими матерями, а в конце мы применим технику с произнесением слов «матери – живые существа». Многие мастера говорили: «Очень важно тренироваться в признании всех живых существ своими матерями. Даже если вам придется тренироваться несколько месяцев или целый год, это стоит того».

Теперь сядьте в позу медитации. Визуализируйте перед собой три категории людей: друзей, врагов и посторонних. Подумайте, почему вы очень привязаны к категории друзей, почему у вас сильный гнев на врагов и почему вы игнорируете посторонних. [Далее проводится медитация в соответствии с положениями, объясненными ранее]. В конце анализа вы приходите к выводу: «Я равностно отношусь ко всем людям, между ними нет никакой разницы».

После этого вы порождаете убежденность в том, что все живые существа были вашими матерями. Логически обоснуйте, почему существуют предыдущие жизни, и почему у них нет начала. А затем подумайте о том, что, перерождаясь с безначальных времен, вы были ребенком каждого живого существа. Размышляйте так: «Птицы, которые сейчас летают в небе, много раз были моими матерями. Обезьяны, прыгающие вверх-вниз по деревьям, тоже были моими матерями. Все люди были моими матерями. Даже мои враги, которые видят лишь мои негативные стороны, были моими матерями». Теперь закройте уши, нос, глаза и с сильным чувством произнесите: «Матери – живые существа». [Далее проводится медитация в соответствии с положениями, объясненными ранее].

Памятование о доброте живых существ

В будущем тренируйтесь так, осваивая отдельно каждое положение медитации на бодхичитту. Это очень важно. Когда в размышлениях вы доходите до памятования о доброте живых существ по отношению к вам, обратите особое внимание на развитие этого чувства, это будет очень эффективно для вас. Если всех живых существ вы считаете своими матерями, у вас есть очень богатый материал для памятования об их доброте.

Чтобы помнить о доброте всех живых существ, очень важно в первую очередь помнить о доброте своей матери в этой жизни. Если человек не в состоянии помнить доброту своей матери, то ему еще очень далеко до бодхичитты. Некоторые европейцы говорят, что они не хотят думать о доброте своей матери, потому что у них с ней плохие отношения, но они хотят развить бодхичитту. Это невозможно. Если вы не хотите думать о доброте одного живого существа, которое в этой жизни напрямую проявляло к вам огромную доброту, как же вы можете думать о том, что живые существа были вашими матерями, и порождать желание отблагодарить их за доброту? В таком случае у вас нет основы для этой ме-

дитации. Если вы не осознаете доброту матери в этой жизни, то ваше сознание находится на примитивном уровне. Поэтому сначала нужно развить уважение к своей маме в этой жизни, думая о ее доброте.

В современном мире у детей есть тенденция принимать доброту своих родителей как должное: «Вы меня родили, поэтому несете за меня ответственность. Зачем вы меня родили, если отказываетесь помогать?» Такие люди никому не говорят «спасибо», у них очень большой ум. Что бы хорошего ни сделали им родители, они принимают это как должное и быстро забывают об этом, но то, что родители не сделали, они помнят очень отчетливо. Если вы попросили что-то у родителей, но на этот раз они вам не помогли, вы помните это всю жизнь. Это неправильно и подобно ситуации, когда какой-то человек каждый день давал вам хлеб, но однажды сказал: «Извини, сегодня нет хлеба», и вы возмущаетесь: «Почему сегодня нет хлеба?» Это признак наглости и дурного характера. Скажите: «Спасибо большое за то, что вы давали мне хлеб. Сегодня вы не дали мне хлеба, но это ничего».

Вы должны помнить о доброте своей матери в этой жизни, ведь будучи ребенком, вы ничего не умели делать, не умели говорить. В это время мама вас кормила, заботилась о вас, среди ночи вставала ради вас. Человек, который забывает доброту своей матери, хуже собаки. Собака благодарна своему хозяину, потому что он кормит ее. Увидев своего хозяина, собака виляет хвостом и старается доставить ему радость. Если у вас плохие отношения со своими родителями, в первую очередь скажите себе: «Я очень скверный человек». Это правда, только скверные люди могут плохо относиться к своим родителям. Поэтому отношения с родителями могут быть критерием оценки вашей человечности.

В тибетском обществе, если кто-то хочет вести бизнес с потенциальным партнером, в первую очередь он проверит, насколько хороши у него отношения с родителями. Если этот человек плохо относится к своим родителям, не уважает их, самых добрых людей в своей жизни, то он будет так же относиться к партнеру по бизнесу. Это очень ненадежный человек. Итак, чтобы оценить человека, посмотрите, какие у него взаимоотношения с самыми близкими для него людьми. У кого-то может быть резкий и неприятный характер, тем не менее, он хорошо относится к своим родителям. Когда родители болеют, он заботится о них, помогает во всем. Даже если у него гневное или хмурое лицо, внутри этот человек

очень добрый. Некоторые люди всем улыбаются, говорят красивые слова, но когда их родители болеют, остаются равнодушными, думают только о себе. Эти люди черствые и пустые внутри, у них нет чувств даже к самым близким людям.

Проверьте себя: если вы помните о доброте своей матери, хотите отблагодарить ее за доброту, значит у вас есть некоторое достоинство, сердце у вас не пустое. Если же, когда мама болеет, вам все равно, вы думаете только о своих проблемах, то вы пустой человек, вы ничего не стоите.

Если слабо ваше желание отблагодарить родителей за их доброту, это значит, что вы не помните об их доброте. В этом случае не думайте о доброте всех живых существ, а в первую очередь подумайте о доброте своих родителей в этой жизни и породите желание отблагодарить их. Забудьте их маленькие ошибки и напоминайте себе снова и снова о том, что хорошего они для вас сделали, тогда естественным образом ваши отношения с родителями улучшатся. В этом случае, даже если они будут вас ругать, вы совершенно не разозлитесь на них.

У меня нет высоких реализаций, но я всегда уважал своих родителей. Если они меня ругали и даже били, я понимал: «У них есть право на это. Мои мама и папа дали мне это тело. Когда я ничего не умел делать, они кормили меня. Если сейчас они меня ругают, это неважно». Когда мама меня ругала, я ни разу в жизни не сказал ей в ответ ничего дурного. Когда я вижу, что люди в ответ ругают своих родителей, меня это шокирует. Они поступают хуже собак. Я не смогу уважать этих людей, даже если захочу. Важно тренироваться таким образом, говоря себе: «У моих родителей есть право ругать и даже бить меня».

Сейчас в Америке дети имеют право сообщать властям о фактах насилия по отношению к ним со стороны родителей. Некоторые дети, пользуясь этим правом, звонят по телефону, когда родители их ругают, и просят, чтобы родителей посадили за это в тюрьму. Это очень неправильно. Но также бывает, что родители ведут себя агрессивно, как психически ненормальные люди, они обращаются со своими детьми жестоко, бьют их. Это тоже неправильно. Нужно понимать, что таких родителей единицы. Большинство родителей постоянно проявляют доброту к своим детям, поэтому здесь нужно придерживаться золотой середины. Неправильно, когда многие дети не понимают доброты родителей.

Итак, важно думать о том, как ваша мать заботилась о вас с того момента, как вы оказались в материнской утробе. Это не так трудно доказать, как теорию пустоты. Этот факт очевиден. Теория пустоты постигается с помощью логики, но доброта родителей – явный факт, о котором просто нужно помнить, и тогда постепенно вы разовьете постоянное памятование.

Когда вы были в материнской утробе, мать думала: «Если я выпью горячего чая, это может причинить вред моему ребенку. Если я прыгну, это тоже может плохо на него повлиять». Она вела себя очень осторожно, заботясь о вас все девять месяцев, пока носила вас в утробе. Не успев утром открыть глаза, мать сразу же вспоминает о своих детях. Так о вас заботились ваши матери – живые существа: они постоянно были добры к вам. Родившись, вы не умели ни есть, ни ходить, ни говорить. Матери кормили вас и помогали вам не один и не два дня, а в течение всего времени, пока вы не стали самостоятельными. Если вам исполнилось уже тридцать лет, мама и папа все равно о вас думают: «Когда дети выйдут замуж, когда женятся? Когда у них будут дети? Я хочу посмотреть на их детей». Они постоянно заботятся о вас – и это невероятная доброта.

К примеру, вы попали в аварию, сломали ногу и лежали беспомощный на безлюдной дороге. Вам помог случайно оказавшийся рядом человек: забрал к себе домой, дал теплую одежду, накормил, оказал медицинскую помощь. Вы говорите: «О, этот человек очень добр, я никогда не забуду его доброту». Он оказывал вам помощь в течение одного дня или недели. Если он помогал вам в течение месяца, то вы скажете: «Какой он добрый! Целый месяц он мне помогал». Тогда как же обстоит дело с добротой ваших родителей? Ведь они всю жизнь о вас заботятся. Когда вы болеете, мама думает: «Пусть лучше я заболею, но мой ребенок будет здоров». Обезьяны иногда защищают детей ценой своей жизни – они закрывают детей от стрел охотника своим телом.

Если вы забываете такую доброту, то вы – объект сострадания. Теория пустоты от вас очень далека – это факт. Вам просто нужно понимать и держать в своем сердце: «Моя мама невероятно добра. Мой первоочередной долг – отблагодарить родителей за их доброту». У вас должно быть такое чувство. Если его нет, то слово «Махаяна» в ваших устах – просто пустой звук. Какая Махаяна? Если, забыв доброту родителей, вы называете себя практиком Махаяны, всем бодхисаттвам будет очень стыдно за вас. Лучше не позорить-

ся и не произносить таких слов. Не говорите о благе всех живых существ – для вас это слишком далеко. Вы не заботитесь о своей маме, которая столько раз проявляла к вам доброту, не пытаетесь отблагодарить ее. Как вы можете говорить обо всех живых существах?

Иногда ваш язык очень длинный, но руки короткие. Вы ничего не делаете, только много болтаете о благе всех живых существ, о медитации на ясный свет, об иллюзорном теле, о том, как достичь состояния арьи, а потом быстро стать буддой и отдыхать, – это все детский буддизм, детская тантра, детская Махаяна. Вы говорите слово «буддизм», слушаете учение в течение пятнадцати лет, а когда ваша мама болеет, у вас не возникает мысли позаботиться о ней. Если дети живут обеспеченно, в красивом доме, а состарившуюся мать отправляют в дом престарелых, это постыдно.

Поэтому я бы всем вам хотел посоветовать в первую очередь осознать доброту своей матери в этой жизни и породить сильное желание отблагодарить ее за доброту. Если вы встали перед выбором между мамой и женой, тогда скажите жене: «До свидания!» Нужно выбирать маму. А вы из-за привязанности к жене говорите: «Мама, до свидания». Скажите себе: «Жена – это объект моей привязанности. Идти на поводу у объекта привязанности – значит иметь очень примитивный уровень мышления». Если ваша жена говорит: «Выбирай – я или мама. Я с твоей мамой жить не могу», вы должны ответить ей: «Спасибо тебе за все и до свидания. Моя мама всегда была рядом со мной. Это мой корень, моя вода и воздух. Без корня, без воздуха я не могу жить. Если ты думаешь о ней так, мне не нужна такая жена, прощай!» Не думайте, что ваша жена – единственная женщина в мире. С такой женщиной лучше распрощаться. Все мои ученики должны так поступать. В это время вы делаете хорошую практику, это ваш урок. После таких ваших слов жена будет вести себя чуть скромнее.

Если мужчина поступает подобным образом и говорит вам: «О, я устал от твоей мамы. Или убери свою мать, или я уйду». Тогда женщина должна ответить: «До свидания. Я всегда буду со своей мамой. Когда она состарится, кто же будет за ней ухаживать, если не я?» Не следует бросать маму и бежать за своим мужем. Один муж уйдет – придет другой, вокруг миллион мужчин, а мама в этой жизни одна, поэтому не бросайте свою мать.

Если же ваша жена болеет, у нее болят ноги, не бросайте ее. Надо относиться к жене с уважением. Но если жена наглеет настоль-

ко, что заставляет вас выгнать мать из дома, то вы не должны идти у нее на поводу. Я слышал, что такие истории случались и в тибетском обществе, и в Европе, и в других странах. В Европе распространено вредное веяние: если человек стал взрослым, то жить вместе с родителями считается зазорным. Когда вам исполняется восемнадцать, вы должны уехать из родительского дома. Это неправильная система. Из-за этого дети страдают, им приходится строить новый дом, а родительский дом без детей пустует. В итоге все страдают: и дети, и родители.

Самая хорошая система, когда вся семья живет вместе: мама, папа, дети, их мужья и жены. Раньше в Бурятии, Калмыкии, Туве и в России тоже была именно такая система. Одной большой семьей жить экономнее: готовится одна еда на всех, все вместе питаются. Подумайте, что вместе жить выгодно. Если на нашем ретрите все будут готовить на отдельных кухнях – это сколько нужно костров! Здесь было бы очень грязно. Но когда все питаются вместе, получается вкуснее и дешевле. А поскольку все готовят по очереди, остается больше времени для отдыха. Поэтому лучше жить вместе.

Когда вы вырастаете, не нужно вести себя как птицы, которые, повзрослев, разлетаются из гнезда. Вы – люди, вы должны быть подобны плодам, которые, созрев, падают рядом с деревом и остаются возле его корня. Поэтому важно сохранять гармонию в семье, желая отблагодарить родителей за доброту. Это первая наша обязанность. А вторая – отблагодарить и других людей, которые были к нам добры. Особенно никогда не забывайте доброту вашего Духовного Наставника. Все время будьте благодарны ему.

У всякой благодарности один механизм: когда вы хорошо помните доброту ваших родителей, вы также легко помните доброту вашего Духовного Наставника. Так и ваша преданность и памятование о доброте Наставника позволяет вам легче помнить доброту родителей. Когда этот механизм отлажен, его легко распространить и на друзей. Вы не забудете доброту любого человека. Тогда вы станете действительно достойным человеком. Тот, кто быстро забывает доброту других, не может называться духовной личностью, потому что он имеет очень низкий уровень сознания. Это ненадежный, неблагодарный человек.

Поэтому, если вы хотите стать бодхисатвой, среди прочих достоинств в первую очередь вам следует породить благодарность. Даже с мирской точки зрения, когда обычные люди смотрят на че-

ловека с высоким уровнем сознания, они говорят: «О, это необычный человек, он очень принципиальный и благодарный». В тибетском обществе такого человека все уважают, даже если он одеваётся очень просто.

Сейчас в нашем обществе демократия, мы можем сами выбирать депутатов. Кого следует выбирать? Не тех, у кого длинный язык, а тех, кто помнит доброту своих родителей, заботится о своих земляках, кто помнит даже самую малую толику доброты других людей. Именно таких людей нужно выбирать в лидеры. Поэтому, когда выбираете депутатов, нужно руководствоваться этим критерием и самим стараться развивать такие достоинства.

Сегодня мы завершаем учение. Наша основная тема сейчас: помнить о доброте своей матери в этой жизни и доброте всех живых существ. Я хочу, чтобы вы породили в себе это чувство. Каждый день вспоминайте о доброте других людей, в особенности родителей. Моя просьба к вам: постарайтесь стать благодарными людьми. Тогда молодое поколение, глядя на вас, будет следовать вашему примеру. В таком случае у нашего мира хорошее будущее.

Если вы не покажете хороший пример, памятуя о доброте своей матери и живых существ, а будете высокопарно разглагольствовать о тантре и ясном свете, то буддизм станет пустыми словами. Поэтому первая практика Махаяны, основа для порождения бодхичитты – это развитие благодарности. Будьте принципиальны, тогда все хорошее притянется к вам. К благодарным людям через любые трудности приходит удача. Это совершенно справедливо. Ведь туда, где есть мед, сами слетаются пчелы. Благодарный, принципиальный человек подобен меду, а удача – это пчелы.

Быть хитрым, неблагодарным, обманывать других – все это очень опасно. Сначала кажется, что эти качества помогают в жизни, но они подобны отравленной еде. От нее вам постепенно будет становиться все хуже и хуже. Это самообман. Поэтому я обращаюсь к молодым людям: вам в особенности следует знать, насколько важна принципиальность в жизни. Принципиальный человек не украдет и не обманет, даже если ему будет нечего есть. Он попросит и, если даже ему не дадут хлеба, скажет: «Ничего, без хлеба я не умру». Если следовать такому принципу, тогда хлеб сам найдет его. Если вы бегаєте в поисках хлеба и думаете: «Как бы мне обмануть кого-нибудь, чтобы добыть хлеба?», то в результате останетесь с пустыми руками.

Принципиальностью и благодарностью вы заложите основу для своего будущего счастья. А благодарность ко всем живым существам – это просто невероятно. Узкий ум не может вместить этого. Тот, кто помнит о доброте всех существ, – настоящий миллиардер. Подумайте: «Все живые существа были моими матерями», а потом искренне пожелайте счастья им всем. Каждый миг такого желания будет создавать добродетели согласно количеству живых существ. Тогда в вашем уме будет невероятный завод, постоянно создающий причины счастья, и тогда вашему счастью не будет конца. Это мой сердечный совет, помните о нем.

Старайтесь менять свой ум, развивая такое состояние, иначе вся ваша практика будет бессмысленна. Если вы сами не сможете измениться, я уж точно не смогу вас изменить. Если вы не будете меняться к лучшему, у меня не будет причин находиться здесь. Я подумаю: «Наверное, у меня нет выбора. Я буду молиться, чтобы оказаться там, где я принесу больше пользы: где люди готовы, слушая мое учение, становиться лучше, достигать результата. Да смогу я родиться там!» Если же вы станете немного лучше, благодарнее и принципиальнее, тогда я скажу: «Я никуда не хочу уходить, от моего пребывания здесь есть результат. Божества, будды, пожалуйста, продлите мою жизнь, чтобы я смог помогать этим людям еще дольше».

Часть 3. СОВЕТЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

Обет непричинения вреда

Основной обет прибежища – это обет «не вредить другим». Развейте сильную решимость в том, что не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью вы не будете вредить ни одному живому существу. Этот обет прибежища – невероятная защита для вас, он будет защищать вас жизнь за жизнью. Обычный благословленный шнурок защищает вас, возможно, в течение трех дней. В Тибете есть такая поговорка: благословленные шнурки на три дня являются местом пребывания благословения, а после трех дней становятся прибежищем для вшей. В Тибете люди носят много таких благословленных шнурков, и там заводятся вши.

Мой духовный наставник Пананг Ринпоче, который многие годы медитировал в горах, однажды увидел у меня на шее такой благословленный шнурок. Он спросил: «Зачем тебе нужен этот шнурок? Чтобы получить защиту и благословение, держи в чистоте обет прибежища». Если вы не будете никому вредить, никто не сможет навредить вам – это закон кармы. Нет ничего сильнее закона кармы. Будда говорил о том, что закон кармы по силе превосходит силу будд. Когда карма проявляется, сам Будда не может остановить ее проявление. Это могущественный закон, потому что он природный, не выдуманный людьми.

Однажды Будда вместе с Шарипутрой находился в окружении множества других учеников. В этот период род Шакья испытывал тяжелые времена. В этом роду было сто детей, и враги намеревались их всех убить, только двое сумели сбежать с места трагедии. Шарипутра обратился к Будде: «Пожалуйста, защитите этих детей». На это Будда ответил: «Когда карма проявляется, я ничего не могу сделать. Но раз ты меня об этом просишь, я попробую их укрыть». С помощью своих чудодейственных сил Будда уменьшил этих детей и накрыл их сверху своей чашей для подаяния. Будда сказал, что внутри его чаши невероятно безопасное место.

Итак, враги убили девяносто восемь детей из рода Шакья и покинули их царство. Будда велел Шарипутре открыть чашу. Когда чашу подняли, увидели, что эти два ребенка тоже были мертвы. Шарипутра обратился к Будде: «В вашей чаше невероятно безопасное место. Как же так вышло, что они умерли?» Будда на это ответил, что когда карма проявляется, сила Татхагаты не способна ей противостоять. Эти сто детей в прошлом вместе принимали

участие в убийстве людей, которые в этой жизни явились в качестве их врагов. Их коллективная карма созрела и проявилась, и эти сто детей умерли вместе. Так что следует быть очень осторожными с кармой.

Когда проявилась негативная карма брата Будды, даже сам Будда не смог ничем помочь, и его брат родился в аду. Будда сказал: «Неважно, кем является человек, пусть это даже брат Будды, закон кармы на всех действует одинаково – это самый справедливый закон». Поэтому, когда вы приняли обет не вредить другим, невозможно, чтобы люди или вредоносные духи вам навредили.

Незримый благословленный шнурок обета прибежища я не могу раздать всем. Я могу передать его только тем, кто готов его получить. Те ученики, чей ум хорошо подготовлен, у кого в уме есть более глубокое понимание Ламрима, получают более мощный невидимый благословленный шнурок. Те, у кого слабое понимание Дхармы, получают слабый невидимый благословленный шнурок. По мере получения учения с каждым разом вы будете получать все более сильное благословение.

В вашей жизни самое главное – это соблюдение обета непричинения вреда. Всегда старайтесь помогать другим, куда бы вы ни отправились. В буддизме нет догм, которые запрещают вам куда-то ходить или что-то делать. Вы можете делать что хотите. Самое главное – будьте добрыми. Не думайте, что буддисты должны ходить только в буддийский храм. Иногда вам нужно сходить в христианский храм, посмотреть, что происходит там. В святых местах нет разницы. Не нужно быть догматичным и думать, что для буддиста грех пойти в христианский храм. Для того чтобы установить более тесный контакт между буддизмом и другими религиями – христианством, исламом – очень важно идти к этим людям, разговаривать с ними, но при этом важно с уважением относиться к их религии.

Куда бы вы ни отправились, думайте так: «Пусть те люди, которые увидят меня, благодаря этому накопят позитивную карму». В прошлом не было таких мест, куда бы не ходили бодхисаттвы. Но всюду они шли с мотивацией помогать другим.

У меня нет высоких реализаций, но у меня отличная память, и даже во сне я помню свой обет не причинять вреда другим. Когда у вас есть решимость не вредить другим, и вы помните о ней во сне, тогда у вас будут очень добрые и счастливые сны. Вы будете видеть красивые дома, прекрасных и добрых людей, потому что

ваш ум очень чист. Когда во сне вас бьют или обманывают, это исходит из вашего ума. Когда вы видите плохие сны, говорите себе, что это проекция вашего ума, ваш ум до сих пор еще очень загражден, и порождайте решимость не вредить другим даже во сне.

Наш ум – интересная вещь. Сильная решимость может повлиять даже на состояние вашего сна. Если вы уснете с сильной решимостью проснуться утром в определенное время, у вас сработает ментальный будильник. У меня так бывает: когда мне нужно рано проснуться, например чтобы успеть на самолет, я принимаю твердое решение проснуться, допустим, в пять утра. Если моя решимость достаточно сильна, мне не нужен будильник. В пять часов я открываю глаза как по будильнику. Но не всегда ментальный будильник срабатывает. Поэтому нашему уму необходима тренировка.

О практике преданности Учителю

Что бы мы ни делали и что бы ни практиковали без отречения, бодхичитты и познания пустоты, мы не сможем создать причины освобождения. Лама Цонкапа говорит, что исключением являются только благие действия по отношению к объектам Поля заслуг. Поле заслуг является очень мощным, весомым объектом. Также очень весомые объекты – это Будда и ваш Духовный Наставник. Даже если вы смотрите на них с нейтральным состоянием ума, то создаете причины освобождения. Вначале, когда у вас нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, основной упор делайте на преданность Учителю. Для вас вначале только это станет практикой Дхармы.

Однажды Дромтонпа перед большим собранием людей задал вопрос Атише: «Я выполнил такие-то ретриты, какие из них стали практикой Дхармы?» Атиша подумал и сказал, что, кроме преданности Учителю, все остальное не было Дхармой. Затем Атиша объяснил, почему это так: «Без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, чтобы вы ни делали, сколько бы вы ни читывали мантр, как бы строго вы ни сидели у себя дома, закрыв окна и двери, в силу этого вы все равно будете продолжать вращаться в сансаре. Даже если вы будете сидеть и медитировать в маленькой коробке, от этого не будет пользы». Вы будете думать: «О, я три года провел в медитации», глаза ваши станут большими, а голова – ненормальной. Что этим хотел сказать Атиша? Он хотел сказать, что вначале, пока у вас нет отречения, бодхичитты и

мудрости, познающей пустоту, основной акцент вам нужно делать на практике преданности Учителю, потому что только это становится для вас практикой Дхармы.

Для того чтобы практиковать преданность Учителю, вам не обязательно находиться рядом с вашим Духовным Наставником. Мой Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама находится далеко от меня, я встречаюсь с ним очень редко, но в своих визуализациях я все время нахожусь в его комнате. Там секретари не могут меня остановить, там нет телохранителей, и я в любое время могу войти в его комнату. Я могу омыть его тело, почистить его одежду, украсить алтарь. Это называется мысленным служением Учителю. Если вы с преданностью Учителю делаете такую визуализацию, то очень часто будете видеть во сне, что находитесь рядом с ним. Иногда визуализируйте, что Духовный Наставник бьет вас, но вы продолжаете с ним оставаться. Он приказывает вам уходить, но вы остаетесь. При этом вы помните, что его доброта невероятна. Такие визуализации – это практика преданности Гуру, для выполнения которой вам не нужно все время находиться рядом с ним. Это моя сокровенная практика, выполняйте ее.

Будучи вашим Духовным Наставником, я не всегда могу находиться рядом с вами. Выполняйте такую визуализацию, и день ото дня ваши реализации будут возрастать. Хотя я и не Будда, но если вы представляете, что ваш Духовный Наставник един со всеми буддами, то вы можете обращаться к нему с любыми просьбами – и сразу обретете желаемое. Это правда. Раскрою вам секрет: если вы попросите какое-то божество о помощи, ваше желание не сбудется немедленно. Если вы хотите быстро решить проблему, получить могущественное благословение, обращайтесь к вашему Учителю, потому что он – божество и защитник Дхармы. Просите его помочь вам – и вы сразу получите результат, я могу это гарантировать. Такова сила преданности Учителю. С какой бы проблемой вы ни встретились, пусть это мирская, сансарическая проблема, всем сердцем полагайтесь на вашего Духовного Наставника, думая, что он воплощение всех будд и божеств. Что бы вы ни подносили, визуализируйте Духовного Наставника в своем сердце.

Вам нужно знать о трех способах визуализации вашего Духовного Наставника. Во время подношений, в особенности если вы выполняете подношение мандалы, визуализируйте его перед собой в форме Будды Ваджрадхары. Думайте так: «Я не могу напря-

мую видеть Будду Ваджрадхару. Для того чтобы принести мне благо, он является передо мной в обычной форме». Здесь вы визуализируете, как Будда Ваджрадхара принимает обычный облик вашего Духовного Наставника. «Хотя он является мне в обычной форме, но в действительности он Будда Ваджрадхара», – и вы визуализируете, как он вновь принимает облик Будды Ваджрадхары. Думайте так: «Если Будда Ваджрадхара явит мне свое необычное тело, я не смогу его увидеть, поэтому ради моего блага он является в обычном теле, и в этом его невероятная доброта».

Будда делал такое посвящение: «Если ум какого-либо человека повернется к Дхарме, пусть я всегда буду рядом с ним». Поэтому Будда всегда находится рядом с вами, и невозможно, чтобы его не оказалось рядом, когда ваш ум обращается к Дхарме. Но вы не способны видеть его безупречное тело, поэтому он является вам в обычном облике.

Что касается вашего Духовного Наставника, у вас нет ни одного однозначного доказательство того, что он является Пробужденным. Кто-то из ваших Учителей может достичь состояния будды, а кто-то может и не достичь, но есть большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Если вы размышляете с точки зрения теории вероятностей, то видите, что высока вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда, ведь Пробужденному для принесения вам блага нет необходимости опираться на обычного человека.

Основная деятельность Будды – это речь. Через Духовного Наставника Будда дает учение. Для того чтобы принести благо живым существам, Будда иногда может явиться даже в облике собаки. Если есть вероятность того, что даже собака может оказаться Буддой, хотя вероятность этого невелика, то человек, который дарует вам полное учение Дхармы в течение многих лет, с самой высокой вероятностью является Буддой. Пожалуй, вероятность этого составляет 98%.

Кроме того, как вы знаете, Будда Шакьямуни пророчествовал, что он будет являться в облике Духовного Наставника, чтобы приносить благо живым существам. В настоящий момент ваш ум повернулся к Дхарме. Спросите себя: «Кто в этот момент приносит мне благо? Кто указывает мне путь? Я хочу следовать правильным путем, хочу оставить сансару, вылечить болезнь омрачений. Кто меня лечит в данный момент?» Ваш Учитель. Если он не Будда, то логически можно утверждать, что в настоящий момент Буд-

да не помогает вам. Но Будда не может не приносить благо живым существам. Когда ум ученика поворачивается к Дхарме, невозможно, чтобы Будда не явился перед ним и не помог ему.

Поэтому вы приходите к убеждению: «Есть большая вероятность того, что мой Духовный Наставник – Будда. Но если и существует один процент вероятности, что он – не Будда, для меня он даже лучше, чем Будда. Даже если он не Будда, для меня в чистом видении моего Учителя есть только преимущества и никакого ущерба. Даже в том случае, если он окажется людоедом, худшее, что может со мной случиться, – он съест мое тело. Тогда я скажу: “Пожалуйста, если мое тело вкусное, примите его как подношение”». Если вы преданный ученик и следуете своему Учителю, и вдруг возникает ситуация, в которой ваш Учитель является вам в облике людоеда и пытается съесть ваше тело, поднесите ему свое тело. Из-за этого действия я как Учитель накоплю тяжелую негативную карму, но вас из жизни в жизнь будет вести по пути Манджушри, потому что этим поступком вы создадите сильную связь с ним.

Здесь использовать логику нужно весьма осторожно, думая, что есть большая вероятность того, что наш Духовный Наставник – Будда. Это сложное положение, поскольку бывают и учителя-шарлатаны, которые могут увести своих учеников с правильного пути, указывая им неверное направление. Поэтому в «Ламрим Ченмо» сказано, что чистое видение Духовного Наставника полезно, даже если он не Будда. И это сильное положение. В «Ламрим Ченмо» объясняется, что вам не обязательно делать все, что говорит ваш Духовный Наставник. Если совет вашего Наставника не противоречит этике, полезен вам и соответствует Дхарме, в этом случае следуйте ему. Если же Духовный Наставник просит вас сделать что-то противоречащее Дхарме, неэтичное и вредоносное, тогда не выполняйте его указаний. Такие наставления дают вам определенную защиту, поскольку не обязательно ваш Духовный Наставник является Пробужденным.

В «Ламрим Ченмо» ясно сказано, что, даже если ваш Духовный Наставник не Будда, но вы видите его Буддой, вы получите от него благословение Будды. Если же он настоящий Будда, а вы не воспринимаете его так, то вы не получите благословения Будды. Итак, благословение Духовного Наставника находится не в руках Наставника, оно находится в ваших руках. Поэтому после того как

вы уже приняли кого-то в качестве Духовного Наставника, старайтесь видеть его только с позитивной стороны – для вас в этом будут одни лишь преимущества. Например, когда вы уже купили ноутбук, вам остается лишь смотреть на его хорошие качества, поскольку вернуть его обратно вы уже не можете. Какой толк выискивать недостатки в модели компьютера, который вы уже купили?

Итак, если вы что-то уже решили, смотрите на это только с позитивной стороны, но перед принятием решения, например перед покупкой компьютера, смотрите и на недостатки. Такой подход полезен в любой области. До того как купить компьютер, разузнайте обо всех его недостатках, чтобы иметь возможность выбрать лучший. Но, купив, думайте только о достоинствах вашего ноутбука, старайтесь использовать их. То же самое касается выбора мужа или жены. До свадьбы смотрите, насколько тяжелым является характер вашего будущего супруга, но после свадьбы думайте: «Очень хорошо – это объект терпения». Если вы примените к своим отношениям с Учителем свою детскую привычку что-то покупать, а затем выбрасывать, покупать что-то новое и опять выбрасывать, то это будет большой ошибкой.

Таким образом, вы размышляете на эти темы и порождаете чистую преданность Учителю. После этого вы визуализируете своего Духовного Наставника в форме Будды Ваджрадхары над своей головой. Ваш Гуру, неотделимый от Будды Ваджрадхары, потихоньку опускается в вашу сердечную чакру, где расположен цветок лотоса и лунный диск. Затем начитывайте мантру Будды Ваджрадхары и визуализируйте, как из вашего сердца исходит белый свет, проникает в низшие миры и очищает обитающих там живых существ от страданий: сначала он очищает ады, потом мир голодных духов, мир животных, мир людей, мир полубогов и мир богов. Когда свет касается существ низших миров, он устраняет их неведение – непонимание закона кармы. Таким образом разрывается цикл их существования в низших мирах.

Затем вы визуализируете, как свет касается всех живых существ, избавляя их от неведения и цепляния за истинность, – так разрывается цикл вращения живых существ в сансаре. Затем этот свет распространяется во все десять направлений, и на его лучах – обширные подношения всем буддам. Так вы совершаете подношения, и после этого свет возвращается и растворяется в вас, и

вместе с ним в вас растворяются все Будды Ваджрадхары и все их реализации. Ваш ум обретает благословение и становится гораздо более укрупненным, чем раньше.

Если вы делаете подношение мандалы, то визуализируете Учителя перед собой. Для очистительной практики вы визуализируете Духовного Наставника над своей головой и начитываете мантру Будды Ваджрадхары. Нет мантры, которая превосходила бы мантру Будды Ваджрадхары.

Ра Лоцава говорил: «В Тибете люди начитывают огромное количество мантр, но нет мантры, которая превосходила бы мантру Духовного Наставника. В Тибете люди визуализируют огромное количество различных божеств, но нет визуализации, превосходящей визуализацию Духовного Наставника». Когда вы получаете благословение, также визуализируйте Духовного Наставника над своей головой. Но основную часть времени визуализируйте его в своем сердце. Благодаря такой визуализации вы сможете накопить невероятные заслуги за краткий миг. Также вы можете с помощью этой практики за короткое время очистить невероятную тяжелую негативную карму. Мантра вашего Духовного Наставника: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Итак, основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце.

Во время смерти вам достаточно лишь вспомнить о своем Духовном Наставнике – Будде Ваджрадхаре, чтобы избежать рождения в низших мирах на одну жизнь. Это объясняется в Ламриме. Самой мощной пховой для вас в момент смерти будет воспоминание о том, что ваш Духовный Наставник един с Буддой Ваджрадхарой. Без преданности Учителю, без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, сколько бы вы ни произносили «хик» и «пхэт», даже если у вас есть большая дырка в голове, – это все бесполезно. Дырка не удержит ввергающую карму от проявления. Если негативная карма проявится, человек ничего не сможет поделать. Состояние вашего ума в момент смерти является очень важным условием проявления ввергающей кармы. Если вы умираете с позитивным состоянием ума, то обретете высшее перерождение. Умирать с гневом, с сильной привязанностью к какому-то объекту очень опасно. Это станет условием для рождения в низших мирах.

Когда вы что-то едите или пьете, сначала трижды произнесите ОМ А ХУМ – это благословение пищи, после которого ваша еда

становится подношением для вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Один прием пищи преследует две цели: первая – это подношение, вторая – это наполнение вашего желудка. Если вы будете так принимать пищу, то даже простая еда будет для вас очень вкусной.

Когда пьете чай, тоже произнесите три раза ОМ А ХУМ. Чай – это вода. В буддизме говорится, что вода – изменчивый феномен, то есть она меняется в зависимости от состояния вашего ума, поэтому вода используется в ритуалах очищения, но также она может использоваться для причинения вреда, наведения порчи. Ученые тоже говорят, что вода сильно меняется в зависимости от состояния ума человека. Они проводили такой эксперимент: ставили стакан воды перед добрым человеком, а затем замораживали эту воду. Кристаллическая решетка льда была красивой совершенной формы. Когда же воду ставили перед негативно настроенным человеком и затем замораживали ее, кристаллическая решетка льда становилась деструктивной. Поэтому, что бы вы ни ели и что бы ни пили, делайте это с сильной преданностью Учителю, благословляйте эту еду, и тогда она станет для вас мощным лекарством. Я сам так делаю и вам советую так поступать. Для вас это будет полезно.

Как я уже говорил, я – ленивый человек и не могу практиковать с большим энтузиазмом. Кроме того, я люблю радоваться и не могу практиковать чересчур напряженно. Я всегда хочу отправиться туда, где есть счастье, – таков мой характер. Важно иметь доброе сердце, и тогда, куда бы вы ни пошли, для вас это будет практикой Дхармы. Даже будучи ленивым, важно иметь особую практику, с помощью которой за короткое время можно накапливать невероятные заслуги. Это практика преданности Учителю – Гуру-йога.

Итак, визуализируйте своего Духовного Наставника в сердце и после этого отправляйтесь в город вместе с вашим Учителем. Встретив страдающих людей, думайте так: «Духовный наставник, Вы здесь. Пожалуйста, создайте связь с этими людьми. Пусть люди, которые видят меня сейчас, создадут связь с Вами, Учитель. Пожалуйста, помогите им!» Разговаривайте, шутите с разными людьми, незнакомыми с Дхармой, – так эти люди смогут установить кармическую связь с вашим Учителем. Эта практика будет для вас очень легкой и при этом действенной. В прошлые времена реализованные мастера не оставались подолгу в одном доме, они

много путешествовали, бывали в разных местах. И делали они это ради принесения блага живым существам.

Не имейте слишком много Духовных Наставников

Исходя из собственного опыта я советую вам: не имейте слишком много Духовных Наставников. Ваш характер похож на мой, а мой характер подобен характеру Дромтонпы, поэтому у меня не очень много Наставников. Если у вас немного Учителей, к ним легко развить чистую преданность. В противном случае могут возникнуть трудности. Дромтонпа также демонстрировал, что не нужно иметь много Учителей. Если ученик однонаправленно полагается на одного Учителя, он достигает прогресса. В наше время существуют как подлинные, так и ложные учителя. Не думайте, что любой тибетский лама или тот, кто носит одежду тибетского ламы, непременно является чистым человеком. Иногда вы принимаете такого ламу за подлинного мастера, получаете от него учения, посвящения, а затем начинаете замечать в нем недостатки и критиковать его. Это опасно.

Думать, что любой тибетский лама по определению очень хороший человек, – это ошибка. Тибетцы, буряты, калмыки, тувинцы, русские – все одинаковы: среди них есть хорошие и плохие люди. Среди тибетцев, как и среди русских, встречаются коварные люди. Это человеческое общество, поэтому вы не должны думать, что если тибетец, то непременно добродетельный, а если бурят или русский, то омраченный. Люди все разные, поэтому никогда не следует связывать учение или человеческие качества с национальностью. Также не следует определять качества характера в соответствии с полом, осуждая мужчин или, наоборот, женщин. Это нелогично, ведь среди женщин есть много дакинй, а среди мужчин – много даков.

Поэтому не нужно вешать ярлыки «хорошо» или «плохо» – все зависит от личного восприятия человека. Никогда не судите людей по их национальности. Иногда в Бурятии восхваляют тибетских лам, а бурятских лам считают ниже уровнем – это неправильно. Никогда не говорите так, иначе начнется деление на тибетских, тувинских, бурятских лам. Если люди начнут говорить: «Тибетский лама очень хороший, а тувинский лама плохой», то тувинский лама, услышав эти слова, может подумать: «Почему все любят тибетцев, а нас не любят?» Вследствие этого возникнет дисгармония. Никогда разделяйте учителей по национальному признаку.

Важно лишь то, что они буддийские ламы и помогают людям. Важна личность ламы, а не его национальность.

Я в течение шестнадцати лет исследую своих учеников и вижу, что ученики, имеющие немного Учителей, добиваются прогресса быстрее. Лучше иметь одного Учителя. Были случаи, когда некоторые из моих учеников отправлялись в Индию и слушали многих мастеров, а после возвращения менялись в худшую сторону. Как повлияло на них обучение, я вижу по результату. Их результатом было возросшее высокомерие и неправильный образ мыслей. Хороший результат – это когда поведение человека становится нравственным. А если разные мастера дают много разной информации, от этого человек мечется, не может определить, что правильно, в его уме возникают сомнения, и его ум не меняется в лучшую сторону. У такого ученика нет полного доверия ни к одному из своих Учителей, и от этого он страдает. Поэтому я советую вам: если вы не можете извлечь пользу, обучаясь у множества Учителей, учитесь лучше у одного Учителя понемногу, не торопясь, как Дромтонпа.

Дромтонпа обучался у одного Гуру, извлек пользу из его учения и после этого стал спать спокойно. Вначале, если у вас хорошая преданность, даже если вы спите, вместо того чтобы интенсивно практиковать, это не страшно. В силу вашей преданности вы будете накапливать невероятные заслуги днем и ночью. Если, развив чистую преданность Учителю, вы понемногу начнете практиковать, это откроет ваш ум, и вы быстро достигнете реализации.

Помощник Атиши, который постоянно ему прислуживал, не имел больших познаний в Дхарме. Он говорил, что у него слабые умственные способности и он не может изучать Дхарму, как другие ученики Атиши, поэтому он будет его слугой. Однажды Атиша тяжело заболел, и этот помощник убирал его испражнения своими руками, не чувствуя отвращения и не воспринимая их как грязь. Что явилось результатом этого? Такая сильная преданность Учителю очищает негативную карму. Его ум изменился: он очистился и стал совершенно другим. Все живые существа обладают одинаковым потенциалом ума. Впоследствии ум этого ученика стал невероятно пронизательным и чистым. Он стал видеть другие вселенные и то, что там происходит. Его ум, подобно цифровой камере, стал замечать даже очень тонкие вещи. После короткого периода медитации он быстро достиг реализаций. Только с помощью преданности Учителю реализаций не достичь, нужно

выполнять и другие практики. Но не обязательно делать много разных практик. Если преданность сочетается с небольшим количеством практики, результат достигается быстро. Преданность подобна удобренному полю, куда достаточно бросить зерно и немного полить его, и оно сразу дает всходы.

Поэтому я повторяю, что для развития чистой преданности вам важно не иметь много Духовных Наставников. У мастеров разных традиций, таких как Гелуг, Ньингма, Кагью и Сакья, немного отличается подход к тому, как вести учеников по пути. Один мастер скажет, что вам нужно сделать сто тысяч простираний, а другой отправит вас в ретрит по подношению мандалы, я буду говорить, что вам следует медитировать на Ламрим. И что вы в итоге будете делать?

Поэтому одновременно следовать указаниям Духовных Наставников разных школ вам будет довольно трудно. Один мастер скажет, что слушать учение не обязательно – нужно сразу приступать к медитации. Я не утверждаю, что это неправильный совет, но в настоящее время он вам не подходит, вам сейчас слишком рано медитировать. Все зависит от человека. Когда вы уже достаточно учений прослушаете, я тоже скажу вам: «Теперь хватит слушать учение, пора медитировать». Но сейчас ваша ситуация не такова. У вас пока нет фундамента. Вам сейчас нужно слушать учение, получать полную информацию, узнать путь и цель. Когда нет цели, вы не знаете, куда идти, поэтому в настоящий момент вам подходит то, что у вас есть.

Если в целом говорить о разных учителях, очень сложно сказать, кто из них прав, а кто ошибается, но в отношении вас, моих учеников, я могу сказать, что для вас правильно, а что неправильно. В настоящий момент для вас важнее получать учения и не стоит, например, заниматься только очистительными практиками. Вы, буряты, тувинцы и русские, имеете острый ум, поэтому вам не подходит практика «очищаю не грязь – очищаю омрачения», она подходит тем, кто не способен понять философию. А вам подходит учение Дже Цонкапы. Как Кхедруб Ринпоче, сначала прослушайте полное учение, а потом вы сможете очистить омрачения посредством понимания учения, в особенности теории пустоты. Итак, традиция ламы Цонкапы подходит тем ученикам, у которых острый ум. Не говорите, что остальные подходы к практике неверны. Просто поймите, что подходит именно вам.

Для вас важно однонаправленно положиться на тех Духовных Наставников, которые у вас есть. Выполняйте в точности советы своего Учителя, и тогда вы определенно добьетесь прогресса.

Когда я медитировал в горах, Его Святейшество Далай-лама прямо сказал, что не сможет уделять мне много времени. Он сказал, что есть реализованный мастер Пананг Ринпоче и мне надо получить у него учение. Через месяц я вновь пришел на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе. Он сразу спросил, получал ли я учение у Пананга Ринпоче? Я ответил, что не получал. Тогда он спросил: «Почему?» Я сказал Его Святейшеству, что мой ум так устроен, что мне трудно развивать преданность к большому количеству Учителей, поэтому мне не хотелось бы иметь еще больше Учителей. Его Святейшество сказал: «Ты неправ, это очень высокий мастер. Если ты откажешься получать у него учение, то в будущем пожалеешь об этом. Он может передать тебе множество сущностных наставлений».

Поскольку Его Святейшество указал мне на это еще раз, я принял решение и сразу отправился к этому мастеру. Итак, когда у вас появляется новый Учитель, вы не должны нарушать преданность другим своим Учителям. Я пошел к новому Учителю только чтобы не нарушить преданность Далай-ламе, поскольку он настаивал, а вовсе не потому, что хотел нового Учителя. Его Святейшество направил меня к нему, а я не мог не последовать совету Его Святейшества. Вы должны вести себя точно так же.

Поймите: когда я говорю, что вы можете иметь других учителей, это не значит, что вы обязательно должны их иметь. Но если я скажу, что вам это обязательно нужно сделать, тогда следуйте моему совету. Когда я подчеркиваю: «Этот мастер имеет сущностные наставления, вам нужно обязательно встретиться с ним и получить у него учение» – это одно дело. Но иногда вы сами спрашиваете меня: «Геше-ла, там такой-то мастер дает такое-то посвящение. Можно мне его получить?» Это ваша жизнь, ваш выбор – как я могу вам запретить? Поэтому я говорю: «Можно». Но это не я даю разрешение, это ваш хитрый ум хочет, а потом радуется: «О, Геше-ла мне разрешил!» В будущем не задавайте мне таких хитрых вопросов и помните мой совет: не имейте слишком много Духовных Наставников.

Если бы ситуация была такой, что я приезжал к вам редко, от случая к случаю, то у вас не оставалось бы выбора – вам пришлось

бы иметь других учителей, но я постоянно живу здесь и даю учение. Поэтому у вас нет таких причин. Сейчас вы поняли смысл моих слов. Для вас это лучше, я это вижу.

Сначала я был слишком мягким. Я думал: «Какая разница? Чем больше учителей, тем больше пользы для учеников». Я думал, что вам лучше получать учение в разных местах. Потом я увидел, что от этого вы получаете больше вреда, чем пользы. Когда у одного Дхарма-центра появляется два или три Учителя, ученики начинают ссориться между собой: «Я ученик такого-то мастера». – «А я – ученик такого-то». Из-за этого центр разрушается. Поэтому сейчас я говорю так строго: у вас есть право учиться у кого угодно, но в моих центрах не должно быть много Учителей. Единство и гармонию в центре легче сохранять, когда нет деления и члены центра осознают, что все они – ученики одного Учителя. Лично я не заинтересован в том, чтобы стать единственным вашим Учителем.

Подход к выбору пути и практики

В наше время существует много неверных учений, поэтому вам следует быть осторожными. Как говорил Сакья Пандита, вначале важно исследовать духовное учение и затем идти в выбранном направлении. Сакья Пандита говорил, что при покупке лошади вы весьма осторожны: смотрите ей в зубы, на ноги, расспрашиваете людей. Это пример из древних времен. Сейчас вы не покупаете лошадей, но примерно так вы покупаете машину. Перед покупкой вы думаете несколько дней, исследуете, какая машина самая дешевая, надежная и красивая. Но если вы ошибетесь в покупке машины, это лишь маленькая ошибка. Но когда дело касается Дхармы, здесь вы ведете себя как собаки, которые без разбору хватают первое попавшееся мясо. Но если вы совершите ошибку в выборе Дхармы, в выборе пути, то жизнь за жизнью будете идти в неправильном направлении.

Поэтому вы должны быть не только добрыми и гибкими, но также и жесткими. Будьте подобны горе, а не бумаге, носимой ветром в разные стороны. Ученик, подобный бумаге, ни одного учения не сможет освоить до конца. Ученик, подобный горе, одно учение понимает правильно и затем придерживается его. Не уподобляйтесь собакам, которые лают, потому что кто-то залаял. Также не будьте подобны баранам: первый баран побежал, а другие бегут за ним, первый баран прыгнул в воду – и все за ним попрыгали.

Я расскажу вам одну шутку. В одной тибетской деревне жили наивные чистые люди. Это была деревня моего отца, он мне рассказал эту историю. Однажды группу этих людей пригласили на свадьбу в город. Поскольку они никогда не были в городе, они решили: «Нам надо быть очень осторожными, чтобы не опозорить нашу деревню в городе». Один из этих людей вел себя как самый умный и сказал: «Повторяйте за мной все, что я буду делать». Остальные согласились.

Итак, эти люди прибыли на свадьбу. В деревне они жили под навесом и никогда не видели больших домов, а в городе свадьба была на втором этаже. Они прежде никогда не видели лестниц и не поднимались по ним. Тогда самый умный из них стал думать, как им подняться. Он увидел, как прыгает наверх курица, и подумал: «Пожалуй, нам надо подниматься так же». Он сказал остальным: «Повторяйте за мной» – и начал прыгать наверх, а все остальные последовали за ним. После этого среди городских жителей пошел слух: «У деревенских уникальный способ пониматься по лестнице – видимо, это новая мода». И среди горожан прыгание по лестницам вошло в моду. Это смешно, но наша мода является именно так.

На свадьбе гостей из деревни кормили лапшой, и тут умный человек решил, что если он полностью съест свою лапшу, другие подумают, что деревенские люди жадные. Тогда он часть своей порции выбросил в окно. Но, когда он выбрасывал лапшу, чашка выскользнула у него из рук, и тогда его спутники тоже подошли к окну и побросали вниз свои чашки. В доме поднялся переполох, все кричали.

Когда свадьба закончилась, они подошли к лестнице посмотрели вниз и подумали: «Курица показала нам, как подняться. Теперь как же нам спуститься?» Умный подождал и увидел, как по лестнице спускается кошка. Он подумал: «Видимо, нам надо передвигаться как она». Спускаясь первым, умный упал, скатился вниз и сказал остальным: «Это больно, но быстро». О чем говорит эта история? Не повторяйте за другими бездумно – используйте собственный ум. Другие люди находятся в своей ситуации, а вам нужно вести себя в соответствии с вашей ситуацией.

Я расскажу вам другую шутку про двух друзей. Один из них был красноречив, а другой косноязычен. Однажды у их соседа умер отец. Все собрались на поминки, и тут красноречивый встал и сказал: «Твой отец был особенным человеком – необычайно

добрым. Он был не только твоим отцом, но и моим отцом, и его отцом – он был отцом для всех нас». Все сказали: «Какая прекрасная речь!» Тогда его друг подумал: «В следующий раз я скажу то же самое». Он ждал, когда кто-нибудь умрет, чтобы тоже блеснуть красноречием. Однажды у его соседа умерла жена, и, придя на поминки, он сказал: «Твоя жена была особенной: она была очень красивой и доброй. Она была не только твоей женой, но и моей, и его – она была женой для всех нас», и за такую речь его побили.

Если вы будете просто копировать поведение других людей, у вас могут возникнуть проблемы, поскольку у вас другая ситуация. Поэтому поступайте в соответствии со своей ситуацией. Вы можете брать пример с кого-то, но при этом нужно понимать, когда его можно использовать. Если вы, например, прочтя историю о подвижнической жизни Миларепы в горах, сразу отправитесь в горы, для вас это будет непрактично. Теперь вы знаете свою ситуацию и принимайте решения в соответствии с ней.

Когда ученики спрашивают меня: «Геше-ла, что мне делать?», мне это не нравится. Я не могу всю жизнь указывать вам: «Делай это, делай то». Я не знаю точно вашу ситуацию. Я даю вам достаточно знаний – используйте свой мозг, действуйте в соответствии со своей ситуацией. Поэтому никогда не спрашивайте своего Духовного Наставника: «Что мне делать?» Просите передать знания, а решения принимайте сами. Никогда не позволяйте другим решать за вас. В отношении практики вы можете спросить меня, пора ли вам медитировать и какую практику выполнять. Но не спрашивайте меня, что вам делать, особенно в мирской сфере. Духовный Наставник нужен не для того, чтобы решать ваши мирские дела. Так вы дерево сандала будете использовать, чтобы топить печь. Дерево сандала используется как благовоние, для оздоровления тела и ума. Так и Духовного Наставника нужно использовать, чтобы сделать свой ум здоровым, а не чтобы добиться временного успеха или решить временные проблемы.

Поэтому Его Святейшество Далай-ламу и других своих Учителей никогда не просите помолиться о вашем успехе, чтобы решились какие-то ваши временные проблемы. Так вы будете неправильно использовать Духовных Учителей. Вы должны молиться так: «Если для моей практики будет полезно, чтобы я потерпел неудачу, благословите меня, чтобы у меня было больше неудач».

О тантрическом посвящении

Для того чтобы вступить на путь Махаяны, необходимо иметь основу – бодхичитту. До тех пор пока у вас в уме нет бодхичитты, какой бы махаянской практикой вы ни занимались, она будет лишь называться махаянской, но по-настоящему таковой не будет. Если без бодхичитты вы получаете тантрическое посвящение и выполняете практику тантры, то эта практика не является настоящей тантрой. В «Большом руководстве к этапам пути тантры» («Нагрим Ченмо») Дже Цонкапа говорит, что бодхичитта является вратами как в сутру (Махаяны), так и в тантру. Поймите, что вы вступаете на путь тантры только тогда, когда получаете тантрическое посвящение с бодхичиттой. В чем разница между путями сутры и тантры? В тантре вам необходимо с бодхичиттой в сердце получить тантрическое посвящение от своего Духовного Наставника – таково вступление на тантрический путь.

Далее в «Нагрим Ченмо» лама Цонкапа анализирует, возможно ли получить тантрическое посвящение, не породив бодхичитту? В этом тексте ясно сказано, что без бодхичитты вы не получаете подлинного тантрического посвящения. Вы говорите, что получили посвящение, но, строго говоря, вы подобны маленьким детям, которые только присутствуют в помещении, где проводится посвящение. Дети не получают настоящего посвящения, они получают просто благословение.

Здесь возникают вопросы. Если без бодхичитты люди не получают настоящего тантрического посвящения, то, нарушая тантрические обеты, нарушают ли они свою самаю, а следовательно, создают ли они негативную карму? Ответ здесь следующий: несмотря на то что без бодхичитты они не получают подлинного посвящения, у них может быть какой-то уровень искусственного отречения, искусственной бодхичитты, и в соответствии с этим уровнем они получают подобие тантрического посвящения, то есть получают передачу и могут выполнять практику. В соответствии с их уровнем они также имеют самаю, но не полную, а подобие самаи, а значит, могут накопить негативную карму от нарушения этого подобия самаи. Поэтому не думайте, что если вы получаете посвящение, не породив бодхичитту, то вы вообще ничего не получаете. Это не так. В настоящий момент, присутствуя на посвящении, вы получаете подобие посвящения, но это гораздо лучше, чем вообще не иметь посвящения. Когда вы получите

настоящее посвящение – это будет невероятно! Тогда вы вступите на тантрический путь накопления.

Некоторые люди думают, что после получения тантрического посвящения через шестнадцать жизней они гарантированно станут буддами – это неправильно. В таком случае было бы очень легко сделать всех существ буддами – просто нужно было бы передать им посвящение. В коренных текстах говорится очень ясно, что если после получения посвящения люди будут держать свою самаю в чистоте, не будут ее нарушать, тогда в течение шестнадцати жизней они достигнут состояния будды. Но вы не сможете сохранять тантрическую самаю в полной чистоте. Если бы это было возможно, то к настоящему моменту вы были бы практикующими очень высокого уровня. Просто получить посвящение недостаточно, необходимо содержать в чистоте свою самаю, хранить ее как зеницу ока.

Поэтому тем людям, которые к настоящему моменту получили посвящение, очень повезло – у вас есть отпечатки тантры. В будущем не стремитесь получать посвящения от кого попало. Если посвящение дает Его Святейшество Далай-лама, получайте его с большой радостью. Для вас в этом одни преимущества. Линг Ринпоче сейчас молод, он является Ямантакой в человеческом теле. В будущем вы можете получать тантрические посвящения от него, никакой опасности в этом не будет. Очень важно получать посвящения от подлинных Учителей. В отношении остальных мастеров будьте скептичны.

Когда какой-то мастер приезжает и говорит, что передаст вам посвящение, будьте осторожны. Это может быть опасно. Поймите, что после дарования посвящения незнакомый вам лама становится вашим Ваджрным Мастером, и если вы когда-нибудь начнете его критиковать, это будет для вас прямой дорогой в ад. Поэтому получать посвящение от незнакомых мастеров весьма рискованно. С другой стороны, мастера не должны давать посвящение без просьбы. Кроме того, если они не проводят подготовку, это противоречит учению Будды. Посвящения дают только после того, как ученики несколько раз попросят об этом.

Мои ученики несколько лет просят меня дать посвящение, но я все равно его не даю. Раньше я давал посвящения, потому что никто из высоких мастеров не приезжал в Россию, а сейчас не хочу давать. Я хочу, чтобы в будущем вам дали посвящение Далай-лама или Линг Ринпоче.

Вам нужно получать посвящения. Если вы получите посвящение от Его Святейшества Далай-ламы, то в вашем уме останутся богатые отпечатки. Его Святейшество является Буддой Ваджрадхарой в человеческом теле. Даже если вы не получите полного посвящения, поскольку у вас нет бодхичитты, все же в вашем уме останутся весомые отпечатки тантры, которые будут вам по-настоящему помогать жизнь за жизнью. Какое бы посвящение ни передавал Его Святейшество Далай-лама, отбросьте сомнения и, как осел, просто отправляйтесь туда и получайте это посвящение, для вас это будет большим благом.

Когда я был маленьким, я не знал философии и присутствовал на посвящениях, которые давал Его Святейшество Далай-лама. От других мастеров я в детстве посвящений не получал. Во время посвящений я думал, что, хотя я многого не понимаю, в моем уме останется отпечаток этого посвящения. Это правильный подход. Позже я получал много посвящений от Линга Ринпоче и от моего коренного Учителя геше Нгаванга Даргье. От коренного Учителя можно получать любые посвящения. Но геше Нгаванг Даргье редко давал посвящения, и только после многократных и неустанных просьб его учеников. Получить посвящение от коренного Гуру – это невероятная удача. Я всегда просил своего Учителя о даровании посвящения много раз, и, наконец, однажды он соглашался.

Получая посвящение от Далай-ламы и вашего коренного Учителя, думайте, что получаете его от Будды Ваджрадхары в человеческом облике. Вы получаете от этого лишь преимущества. Но, получая посвящения от незнакомого ламы, наряду с преимуществами вы сильно рискуете получить ущерб, если будете его критиковать после этого.

Кроме того, помните: какую бы практику вы ни выполняли без бодхичитты, она не становится махаянской практикой. Махаяна включает в себя Сутраяну и Ваджраяну, поэтому практика без бодхичитты не становится ни практикой Сутраяны, ни практикой Ваджраяны. Если человек будет практиковать тантру какого-то гневного божества без бодхичитты, то, вместо того чтобы достичь реализации, он переродится вредоносным духом.

Однажды в Тибете Атише задали вопрос об одном йогине, который практиковал тантру Хеваджры, но достиг реализации Хинаяны: «Как же так вышло?» Атиша ответил: «Ему повезло, что он достиг реализации Хинаяны, а мог родиться в аду, поскольку практиковал без бодхичитты». У этого практикующего было по-

нимание пустоты, но не было бодхичитты, поэтому он достиг реализации Хинаяны. Атиша сказал: «Очень странно, что в Тибете практики тантры достигают реализации Хинаяны». Можно сказать, что этот практик был самым лучшим. Были и те, кто практиковал хуже и отправился в результате в низшие миры.

Поэтому бодхичитта подобна жизненной силе вашей практики. Если с бодхичиттой вы прочитаете одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то это станет махаянской практикой. Поэтому вначале не обязательно проводить ретриты по Ямантаке или Ваджрайогини – ведь у вас нет даже искусственной бодхичитты. Даже выполняя нёдро, не делайте упор на начитывании ста тысяч мантр, делайте основной упор на проведение аналитических медитаций на Ламрим. Если ум не меняется, то начитывание ста тысяч мантр пользы не принесет.

Поймите, что в буддизме нельзя привязываться к какой-то отдельной практике. Все практики необходимы, для того чтобы одно существо достигло состояния будды. Поэтому не привязывайтесь к одной практике, не говорите: «Я – практик прибежища (бодхичитты, махамудры или дзогчен)».

Уровни аналитической медитации на Ламрим

Если у вас нет времени на практики нёдро, ничего страшного, но медитацию на Ламрим обязательно нужно делать. Теперь вы знаете положения всех этих медитаций. Если у человека нет таких знаний, у меня не остается выхода, кроме как сказать: «Начитай сто тысяч раз мантру прибежища». Но вас я прошу выполнять аналитические медитации на Ламрим.

Как-то раз один геше и его друзья проводили ретрит по прибежищу. Через некоторое время друзья пришли к геше и сказали: «Мы закончили ретрит – начитали сто тысяч мантр». Геше сказал: «А я еще не закончил». Тогда один из его друзей спросил: «А что в этом сложного? Ты же геше, ученый, почему ты все еще не завершил ретрит?» На это геше ответил: «Мне трудно развить чистое прибежище, поэтому я пока мало начитал мантр. Я больше делаю упор на развитие прибежища в сердце. У меня практика продвигается медленно, потому что мой ум очень слаб и не готов к принятию прибежища в Трех Драгоценностях». Этот практикующий старался обрести опыт настоящего, чистого прибежища, а это трудно. Он не хотел читать мантры как попугай. Когда вы читаете мантры автоматически, а в это время думаете: «Скоро закончу

ретрит и вернусь домой, там у меня такие-то дела есть, и еще то-то нужно сделать» – это не ретрит.

Поэтому, когда я медитировал в горах, мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче никогда не говорил мне: «Тебе нужно начинать сто тысяч таких-то мантр». Он всегда говорил мне: «Проводи аналитическую медитацию на весь Ламрим».

Мантры читать нужно, но упор необходимо делать на состояние ума. В традиции Гелугпа нёнд्रो – это подготовка, а не начитывание ста тысяч мантр. Хотя стотысячные ретриты есть и в нашей традиции, но упор делается не на количество мантр. В нёнд्रो традиции Гелугпа делается акцент на порождение преданности Учителю, осознании драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, то есть, на изменении ума. Это и есть настоящая подготовка – нёнд्रो. Мантры читать хорошо, но если вы не будете их читать, то ничего страшного не произойдет. Главное, чтобы вы менялись. Если ваш ум изменится, вы можете сделать стотысячный ретрит по прибежищу, но не обязательно стотысячный. Вы можете делать ретриты по времени. Например, вы даете себе обещание делать ретрит по прибежищу или по Ваджрасаттве в течение пятнадцати дней, и в эти дни вы читаете мантры. Если вы делаете упор на количестве мантр, вы упускаете из внимания качество.

Когда вы делаете ретрит по времени, вы не думаете о том, что вам нужно начитать определенное количество мантр. Вам даже не обязательно использовать в ретрите четки для подсчета мантр: передвигать бусины на четках, одновременно удерживая концентрацию, довольно трудно. Определенное время вы уделяете аналитической медитации, а потом начитываете мантры. Главное – это качество медитации. Вы можете прочитать молитву, потом сделать упор на очищение, развитие ума, подумать над текстами Ламрима. Тогда вы будете практиковать по-настоящему.

Подготовительной практикой нёнд्रो для развития бодхичитты является тренировка ума на начальном и промежуточном уровнях. Насколько хорошую основу вы заложите, настолько сильной будет ваша бодхичитта. Поэтому вы должны понимать, что ваша основная практика – это Ламрим. С помощью Ламрима вы очищаете негативную карму и накапливаете заслуги. Через Ламрим вы выполняете практику прибежища, практику Ваджрасаттвы.

Ваша начальная практика – это аналитическая медитация на преданность Учителю. Породив определенный уровень преданности, вы приступаете к практике Гуру-йоги и можете провести пятнадцатидневный ретрит по Гуру-йоге. Вы визуализируете своего Наставника в форме Будды Ваджрадхары и обращаетесь к нему: «Будда Ваджрадхара, пожалуйста, благословите мое тело, речь и ум, чтобы я смог достичь реализации всех тем Ламрима, особенно чистой преданности Учителю! Благословите меня и всех живых существ очиститься от всех препятствий, мешающих развить преданность». Также вы просите о благословении на реализацию шаматки и трех основ пути (но не просите Будду дать вам детей или внуков – это мирская дхарма). Затем вы начитываете мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Итак, практика преданности Учителю здесь объединяется с Гуру-йогой.

Далее вы выполняете аналитические медитации на темы непостоянства и смерти, драгоценной человеческой жизни и затем приступаете к аналитической медитации на прибежище. А когда ваш ум будет подготовлен аналитическими медитациями на вышеперечисленные темы, вы можете приступить к ретриту по нёндро прибежища.

Ламрим – это поэтапный путь к Пробуждению. В «Ламрим Ченмо» Дже Цонкапа не сказал ни одного слова о ста тысячах простираний или мантр прибежища, зато там ясно сказано, что без двух причин прибежища – страха перед рождением в низших мирах и веры в Три Драгоценности – сколько бы вы ни начитали мантр, это будет бесполезно. Поэтому в Ламрime объясняется, как создать эти две причины и почему Три Драгоценности являются достойным объектом прибежища.

Сначала вы порождаете страх перед низшими мирами, думая: «А вдруг я завтра умру, а у меня так много кармических отпечатков, из-за которых я могу родиться в низших мирах!» Потом вы развиваете сильную веру и уважение, размышляя о качествах Трех Драгоценностей и ощущая живое присутствие Будды. Лишь сухого анализа недостаточно, потому что ум будет сухим. Анализ должен быть живым, с чувством, с глубинным основанием, тогда практика действительно принесет пользу и по-настоящему изменит ваш ум.

После такого анализа, породив прибежище в сердце, начитывайте мантру прибежища с визуализацией очищения до достижения глубокого чувства. Начитывайте мантру «НАМО ГУРУБЕ...»

с чувством, или вы можете петь ее на мелодию дакини, поскольку мелодия тоже влияет на состояние вашего ума. Даже если вы начитаете тысячу мантр, если вы их начитываете с чувством, это все равно что начитать пять тысяч мантр. Когда вы делаете практику, ваш ум должен быть движим определенным чувством, только тогда ваша практика становится подлинной Дхармой. В противном случае ваши стотысячные ретриты подобны детским играм. Вспомните историю о мастере традиции Кадампа, который говорил: «Простирания и мантры – это хорошо, но заниматься практикой Дхармы лучше».

Таким образом, вы раскаляете свой ум как металл, докрасна, с помощью аналитических медитаций, а в ретрите по прибежищу меняете форму своего ума, будто бы куете раскаленный металл.

Далее вы проводите детальную аналитическую медитацию на карму. В тот момент, когда размышляете о последствиях негативной кармы, будет полезно выполнить ретрит по Ваджрасаттве. Визуализируйте его над своей головой и примените четыре противодействующие силы. Ваджрасаттва – это ваш Духовный Наставник, а не какое-то отдельное божество. Таким образом, вы сочетаете аналитические медитации и практики нёндро. Кроме того, для накопления заслуг не менее трех раз ежедневно выполняйте практику подношения мандалы. Гуру-йога, прибежище, Ваджрасаттва и подношение мандалы – это четыре великих нёндро. Выполняйте их вместе с аналитическими медитациями на Ламрим. Вам нужно понимать, где эти практики нёндро стыкуются с аналитическими медитациями. Если вы можете выполнить ретрит на основе текста «Лама Чодпа», он станет для вас еще более мощным.

Если вы уходите в ретрит, не нужно рассказывать другим людям, какие практики вы делаете в ретрите. Практика – это ваше личное дело, поэтому рассказывать о ней – лишнее. Не нужно ее рекламировать – это не мирская дхарма.

Сейчас я вам дам советы о том, как подготовиться к ретриту по шаматхе. Без аналитических медитаций на Ламрим ваш шанс реализовать шаматху будет равен всего лишь одному или двум процентам из ста. Основа для медитации шаматхи – это аналитические медитации на Ламрим и практики нёндро. Сначала вы выполняете аналитические медитации на темы Ламрима, порождаете определенный уровень чувства и затем на этой основе развиваете шаматху. Реализация шаматхи вам необходима для разви-

тия спонтанной бодхичитты, поэтому шаматха, как и практики начального и промежуточного уровней Ламрима, является подготовительной практикой – нёндро – для развития бодхичитты.

Теперь я хочу дать вам сущностные наставления по аналитическим медитациям на Ламрим. Обычно такие сущностные наставления не даются ученикам, не имеющим намерения применить их на практике. Вам нужно знать процедуру выполнения аналитической медитации на Ламрим. Существуют три вида такой процедуры. Первая – выполнение аналитической медитации по пунктам под контролем, то есть сначала вы выполняете аналитическую медитацию для того, чтобы *обрести контроль над всеми пунктами сущностных наставлений по определенной теме Ламрима*. Что будет указывать на прогресс, когда вы выполняете аналитическую медитацию, например по такой теме, как преданность Учителю? Знаком того, что вы достигли успеха, будет появление убежденности в том, что вы можете медитировать на преданность Учителю и, более того, можете достичь реализации в этой практике. Когда у вас в уме появляется такая уверенность, это означает, что вы обрели контроль над пунктами аналитической медитации по данной теме.

Все пункты сущностных наставлений по аналитическим медитациям, которые я получил от своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, приведены в брошюре «Сущностные наставления по медитации на Ламрим». Все эти пункты вам нужно знать наизусть. Во время медитации на преданность Учителю сначала вам не нужно детально обдумывать каждый пункт сущностных наставлений. Обдумывайте все пункты понемногу и развивайте веру и уважение к Духовному Учителю. Таким образом, вы проводите грубый анализ, и у вас появляется уверенность в том, что вы знаете, как медитировать на преданность Учителю, и что вы можете достичь реализации. Это первый уровень.

Такую аналитическую медитацию первого уровня вы проводите в течение двух недель на каждую тему Ламрима: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь и так далее до бодхичитты. Ваша задача – научиться контролировать все пункты сущностных наставлений по каждой теме. Все эти положения вам необходимо знать наизусть, чтобы у вас был богатый материал для аналитической медитации. В вашем городе вы можете выполнять аналитическую медитацию по выходным: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь и т. д.

Благодаря аналитическим медитациям в вашем уме появляется определенная стабильность, поскольку в сердце сохраняются переживания почти всего материала Ламрима. Все пункты сущностных наставлений по медитациям на темы Ламрима вы знаете наизусть и знаете, как их анализировать. В вашем уме нет никаких сомнений. Вы точно знаете, что сможете достичь реализации каждой темы. Это является очень высокой реализацией. Если вы ее достигнете, то для вас это будет даже более полезным и значимым, чем трехлетний ретрит или обретение ясновидения.

Как-то Атиша спросил у Дромтонпы: «Дромтонпа, у одного человека есть ясновидение, а у другого нет никакого ясновидения, но он получил полное учение по Ламриму, и у него в уме есть полный отпечаток Ламрима. Кто из них имеет более высокую реализацию?» Дромтонпа ответил: «Тот, кто получил полное учение по Ламриму и имеет в своем уме отпечаток Ламрима, имеет более высокую реализацию. Во множестве своих предыдущих жизней у меня было ясновидение. Но если бы в то время в моем уме был полный отпечаток всего Ламрима, то к этому моменту я бы уже освободился от сансары». Отпечаток Ламрима в вашем уме является более высокой реализацией, чем ясновидение. Если вдобавок к этому вы помните все пункты медитаций наизусть и знаете, как медитировать на эти пункты, если вы уверены, что можете достичь реализации в каждой теме, то это очень высокая реализация.

Вначале научитесь медитировать так, чтобы контролировать все пункты медитаций. Поэтому всем важно иметь при себе текст с сущностными положениями медитаций на Ламрим. Даже в Тибете такой текст является большой редкостью. Обычно такое учение не передается открыто. Иногда я сомневаюсь, стоит ли его давать. Ведь если вы не будете практиковать его, это пустая трата времени. Но существует опасность, что если я не буду передавать его открыто, то оно придет в упадок. Поэтому моим ученикам нужно выучить эти положения наизусть. Если вы проведете двухнедельные ретриты по каждой теме Ламрима, это не означает, что все вы в одинаковой степени обретете контроль над этими темами. Некоторые обретут контроль, а некоторые не обретут. Но пока не обретете контроль над всеми пунктами, не переходите ко второму уровню аналитической медитации, а вновь и вновь возвращайтесь к этим темам. Для вас это очень важно, так вы не лишитесь достигнутых результатов.

Эти пункты аналитической медитации называются «пунктами, тянущими за ногу». Что это значит? Например, если кто-то лезет вверх, а вы тянете его за ногу, то вы стягиваете вниз все тело человека. Тут каждый пункт аналитической медитации тянет за собой все остальные пункты. Если вы хорошо понимаете учение Ламрим, вы также понимаете, что все темы Ламрима взаимосвязаны. Здесь уместна аналогия с подушкой: когда вы тянете за один край подушки, то двигается вся подушка. Все эти положения не должны быть для вас как звезды в небе – одна звезда, другая, третья. Эти положения должны быть связаны и, подобно подушке, представлять некое единство. Когда вы анализируете, двигаете любое из положений, двигается вся «подушка». Если вы добились такого результата, что, анализируя какое-то положение, приводите в движение все остальные положения аналитической медитации, значит вы обрели контроль над всеми пунктами аналитической медитации.

Что для этого нужно сделать? Чтобы обрести контроль над пунктами аналитической медитации, вам нужно объединить сущностные положения с комментариями на Ламрим, то есть вы читаете пункт медитации, и, если вы не можете анализировать его, читаете комментарий к нему, где все объяснено подробно. Потом во время анализа вы будете вспоминать эти комментарии. Таким образом, аналитическую медитацию можно сжать до нескольких пунктов, а затем развернуть так, что она станет обширной, как пространство. Например, тему преданности Учителю можно сжать до двух положений – вера и уважение, а когда вы раскрываете ее, она охватывает все пространство.

Так, хороший оратор сначала излагает тему в виде одного-двух основных положений, затем начинает объяснять цепочку доказательств этих положений, а в конце возвращается обратно к своим начальным тезисам. А некоторые люди в ходе разговора забывают, с чего начали, и отходят от основной темы. Например, они начинают беседу на тему закона, потом отвлекаются и уже говорят: «Я однажды встретил такого человека в поезде... У него есть брат, он живет в Америке», и далее разговор идет уже про Америку. В общем, если перескакивать с темы на тему без всякой связи, то в конце будете думать: «Так о чем я хотел сказать?» Иногда вы так отвечаете во время диспута, отходя от основной темы, – так диспуты не ведутся.

Старайтесь доказывать себе каждую тему с помощью обоснований или цитат. Приводите себе эти доказательства, затем возвращайтесь обратно к теме, говоря себе: «Поэтому это так». В аналитической медитации вы приводите доказательства самому себе. Сначала вы ведете диспут с другими людьми, пытаетесь им что-то доказать, а затем постепенно начинаете вести диспут со своими негативными состояниями ума.

Диспуты с другими людьми вы проводите для подготовки своего ума к диспуту со своими негативными состояниями ума. Во время диспутов с другими людьми ваш ум становится острее, вы оттачиваете свою логику. Ведь ваш негативный ум очень острый, и с ним вы дискутировать не можете: стоит ему высказать свои сомнения – и вы проиграли. Именно поэтому сначала нужно тренироваться в диспутах с другими, думая о них как о своих помощниках. В этом случае дискуссия – это подготовка вашего ума, и ваши друзья, споря с вами, помогают вам. Диспут с другими людьми – это не настоящий диспут, это подготовка. Сегодня вы в тренировочной команде по футболу, а завтра состоится настоящая игра. Завтра будет матч с вашим неведением и омрачениями. Вот тогда начнется настоящий диспут. В дискуссии ваши друзья помогают вам к нему подготовиться. В диспуте с друзьями можно и проиграть – ничего страшного. Но в диспуте с негативным умом вы обязательно должны выиграть.

Для того чтобы вести диспут со своими негативными эмоциями, вам необходимо иметь очень хорошие основания. Вы обращаетесь к своему уму: «Какое заключение ты можешь сделать теперь?» Если на первом уровне аналитической медитации вы обретаете контроль над всеми положениями и уверенность, что вы можете посредством медитации достичь результата, то на втором уровне вы *полностью опровергаете свой негативный ум*. На первом уровне, если даже вы не можете анализировать подробно, вы должны держать в памяти все положения, понемногу проводить анализ каждого из них и таким образом осуществлять полный систематический контроль. Это очень действенная аналитическая медитация.

После этого на втором уровне вы делаете акцент на *порождении искусственных реализаций* каждой из тем Ламрима. Здесь у вас нет времени на то, чтобы начитывать мантру. Даже аналитическую медитацию, к примеру на преданность Учителю, вы не сможете

те полностью закончить за одну сессию. Когда я делаю аналитическую медитацию детально, чтобы почувствовать вкус, в течение одной сессии я делаю только одну ее часть, остальное оставляю на вторую сессию.

На втором уровне аналитической медитации ваш ум уже хорошо подготовлен, и вы начинаете настоящий «футбольный матч», настоящий диспут со своими негативными эмоциями. Например, в отношении темы преданности Учителю у вас в настоящий момент присутствует извращенное сознание, которое вам нужно устранить из своего ума. Прежде всего вам следует знать, в чем состоит это извращенное сознание, чтобы понять, что вы устраняете. Это извращенное сознание находится в глубине вашего ума, и оно говорит вам, что ваш Духовный Наставник – не Будда. Извращенное сознание уже сделало такой вывод. Почему? Потому что Духовный Наставник является вам в виде обычного человека, а не Будды. В этом случае ваш ум подобен уму маленького ребенка. Когда ребенок едет в машине, деревья кажутся ему движущимися, и он делает вывод, что деревья движутся. Вы точно так же, как ребенок, уже сделали вывод, что Духовный Наставник является обычным человеком, потому что он кажется вам обычным.

Для того чтобы устранить это извращенное представление, существует аналитическая медитация на преданность Учителю. Сначала вы размышляете о преимуществах преданности Учителю, после этого переходите к диспуту со своим извращенным умом. Вы задаете ему вопрос: «Как ты сделал вывод о том, что мой Духовный Наставник – не Будда, на основе чего? Поскольку ты, мой ум, уже сделал вывод о том, что мой Духовный Наставник – не Будда, приведи мне хоть одно обоснование этого» – и вы начинаете диспут со своим умом, выслушивая его доказательства. Он вам скажет, что Духовный Наставник кажется обычным человеком, но это логическое противоречие: если какой-то человек кажется вам честным, то он не обязательно является честным на самом деле. Все обманщики стараются выглядеть честными, и им это удается. Поэтому видимость не является критерием наличия или отсутствия реализации. В результате проведения такого диспута ваш ум соглашается: «Хорошо, я не могу точно сказать, является ли мой Духовный Наставник Буддой» – это прогресс.

Усомнившись в своем извращенном сознании, вы переходите на уровень верного предположения. Вы предполагаете, что есть большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда.

Вы приводите цитаты, в которых говорится, что Духовный Наставник является основным проводником деятельности будд. Размышления над пунктами медитации приводят вас к мысли о том, что есть большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Тогда ваш ум скажет: «Да, согласен, вероятность того, что мой Духовный Наставник – Будда, гораздо выше, но все равно для такого предположения нет достаточных доказательств». На это вы ответите: «Если мой Духовный Наставник – Будда, но я воспринимаю его как обычного человека, то я не получу благословения Будды. Но даже если он не Будда, а я буду воспринимать его так, для меня в этом одни лишь преимущества».

Далее вы рассуждаете о его доброте: «Мой Духовный Наставник добрее ко мне, чем все будды». С этим положением согласится не только ваш позитивный ум, но и все аспекты вашего ума. Далее вы вспоминаете о преимуществах преданности Учителю и говорите себе: «Видеть Учителя Буддой – полезно для меня, и в этом нет никакой опасности». *На втором уровне аналитической медитации вы постепенно углубляете свой анализ и порождаете искусственную убежденность в положениях медитации*, в данном случае искусственное чувство преданности Гуру.

Аналитическую медитацию первого уровня, которая проводится для контроля над положениями, вы выполняете при переходе от извращенного сознания к сомнению и от сомнения – к правильному предположению. От правильного предположения к убежденности вы переходите с помощью аналитической медитации второго уровня. Она призвана укрепить вашу убежденность. На этом уровне вы уже имеете сильную убежденность, но она пока еще искусственная, не спонтанная.

Когда вы уже породили искусственную убежденность во всех положениях преданности Учителю, для того чтобы добиться спонтанного чувства, вам необходима шаматха. Без шаматхи вам будет трудно достичь спонтанной реализации. Например, когда вы вспоминаете какой-то текст, то позже вам уже легче его вспомнить, и вы спонтанно его произносите. Даже если вы думаете о чем-то другом, то можете автоматически произносить этот текст. Спонтанная преданность Учителю – это такая преданность, которую вы порождаете безо всякого анализа, спонтанно, только услышав имя Будды Ваджрадхары или вашего Духовного Наставника.

В отношении других тем, например драгоценной человеческой жизни или непостоянства и смерти, как только вы слышите эти

слова – у вас сразу же возникает спонтанное чувство. Это называется спонтанной реализацией. В настоящий момент у вас есть спонтанная реализация гнева. У того, кто долгое время негативно анализировал что-то в отношении другого человека, при упоминании имени этого человека спонтанно возникает гнев. Он только что смеялся – и вдруг услышал имя своего недруга (например, Андрей), и его лицо багровеет. Ему не надо напрягаться, чтобы вспомнить все свои обиды на Андрея, его ум приучен к этому. В результате настроение испорчено, пропал аппетит – это реализация негативной аналитической медитации.

Если вы слышите сочетание слов «матери – живые существа» – и у вас спонтанно возникает чувство любви, сострадания и мысль: «Да достигну я состояния будды, чтобы им помочь! Это моя мечта», это является признаком порождения спонтанной бодхичитты. При этом у вас спонтанно возникают мысли о том, что ваши матери под влиянием неведения постоянно возвращаются в низших мирах, возвращаются в сансаре: из трех возникают два, из двух – семь, из семи – три. Вы испытываете спонтанное чувство: «Да достигну я Пробуждения, чтобы освободить их из этого круговорота страданий, чтобы избавить их от неведения».

Все зависит от тренировки. Если вы постоянно тренируетесь, то можете достичь такого результата. И в этот момент вы становитесь бодхисаттвой, а ваша жизнь становится невероятной. Бодхичитта, подобно алхимии, превращает ваши тело, речь и ум в золото. С того момента как вы обретаете бодхичитту, вы становитесь святым существом – объектом поклонения для людей и богов. В одной из сутр Будда говорил: «Если тому, кто только что обрел бодхичитту, понадобится колесница, но не найдется лошади, чтобы тянуть эту колесницу, то все будды потянут эту колесницу в надежде, что этот бодхисаттва станет источником счастья для всех живых существ».

Породив бодхичитту, вы становитесь принцем – сыном царя всех вселенных. Например, если кто-то хочет стать царем, он делает для этого все возможное, спрашивает у всех, каким образом можно стать царем. Однако даже если ему удастся обрести трон, он будет царствовать лишь некоторое время. Но когда обретаете бодхичитту, вы становитесь настоящим принцем всех вселенных жизнь за жизнью, и не только это – вы становитесь источником счастья для всех живых существ. Для этого вам необходимо

использовать все возможные методы. Вы говорите: «Даже если мне потребуется целая кальпа на то, чтобы медитировать и стать бодхисаттвой, я готов к этому». Если же вы хотите очень быстро стать буддой, значит у вас очень узкий и слабый ум, и ваше представление о пути – лишь игра вашего эго. В настоящий момент даже не помышляйте о быстром пути.

Ваше эго ленивое: оно хочет быстро стать буддой без какого-либо труда. Ваше эго всегда вас обманывает. Вы говорите: «Все, хватит. Ты с безначального времени и до сих пор обманывало меня. Сейчас я встретил Дхарму, но ты по-прежнему пытаешься меня обманывать». Даже когда вы слушаете Дхарму, ваше эго обманывает вас: «Ты достиг высокого уровня, поэтому тебе подходят практики высшей тантры. Тебе надо быстро стать буддой, ведь ты исключительный человек. Это остальные ничего не знают, они новички, а ты особенный». Не пускайте эго в свой ум! Думайте о том, что достичь состояния будды очень непросто, для этого нужно медитировать в течение целой кальпы, готовьтесь к этому.

Развить бодхичитту тоже очень трудно. Тот, кто готов в течение долгого времени развивать бодхичитту, разовьет ее быстрее, чем тот, кто хочет развить ее очень быстро – нетерпеливый достигнет цели самым последним. Когда в уме породится бодхичитта, эго исчезнет.

Когда ум заботится о других, когда в нем сильны любовь и сострадание, в нем нет места эгоизму. Тогда ваши мысли станут другими: «Для меня кальпа – это ничто, но живые существа так страдают! Ради них я хочу стать буддой быстрее хотя бы на один миг. Сколько живых существ я смогу спасти за этот миг! Достигнув Пробуждения, я смогу в течение многих кальп спасти живых существ из низших миров! Я буду давать им учение, чтобы уменьшить их неведение в отношении закона кармы, и тем самым спасу им жизнь. Мне самому некуда торопиться, но ради блага живых существ, Будда Ваджрадхара, пожалуйста, благословите меня стать буддой как можно быстрее! Для этого я хочу получить учение по тантре и практиковать его». В этот момент вы станете подходящим сосудом для тантры. Когда у вас возникнет такое чувство бодхичитты, к вам ночью явится Будда Ваджрадхара и напрямую передаст вам тантрическое посвящение. Если вы готовы, то вам не обязательно искать Учителя, он сам придет к вам и даст посвящение. Но пока у вас бодхичитты нет.

Значимость достоверных умозаключений в практике и повседневной жизни

Однажды, когда я читал лекции в Петербурге, один ученый обратился ко мне: «Геше-ла, вы многое рассказываете о будущей жизни, но я в это не верю. Я ученый». Я спросил его: «Почему вы не верите в будущую жизнь?» Он ответил: «Потому что я не вижу ее, не понимаю». Тогда я задал ему вопрос:

– Если вы не видите чего-то, обязательно ли этого не существует?

– Да.

– Вы видите ваш мозг?

– Нет.

– У вас есть мозг?

– Конечно.

Поэтому нелогично утверждать, что вещи, которых вы не видите, не существуют. Если вы не видите чего-то, то не обязательно говорить, что этого нет. Иначе вам придется признать, что у вас нет мозга, потому что вы его не видите. Тогда я пошутил: «Или вам придется признать, что у вас нет мозга, или согласиться, что будущая жизнь есть. Что вы выбираете?» Он ответил: «Хорошо, я выбираю, что будущая жизнь есть». Такая шутка. Поэтому, когда ведется диспут, никогда не говорите, что чего-то нет, потому что вы этого не видите. Это нелогично.

Проведем диспут. Я вас спрошу: есть ли передо мной в данный момент слон? Нет. Как вы можете доказать, что здесь нет слона? Если слон здесь присутствует, должны вы его видеть или нет? Здесь нет слона не потому, что вы его не видите, а потому, что слон является объектом грубого зрительного сознания, и его не видят здесь все присутствующие. Это логично. Если я спрошу вас, находится ли перед вами дух, что вы ответите? В «Праманаваерттике» приводятся такие логические доводы. Вы не можете сделать вывод о том, есть ли перед вами дух, потому что не владеете достоверным сознанием, которое могло бы воспринять духа. Дух – это нечто, находящееся за пределами познания с помощью ваших органов чувств.

Существуют явные и скрытые феномены. Вы не можете сразу сделать вывод о существовании или несуществовании скрытых феноменов. Слон – это явный феномен, поэтому, если вы его не видите здесь, значит его здесь нет. А дух – это скрытый феномен, поэтому вы не можете сделать вывод о присутствии здесь духа.

Эту логику вы используете также для доказательства того, что ваш Духовный Наставник является Буддой. Когда я спрашиваю, есть ли здесь дух, вы говорите: возможно, есть, а возможно, и нет, потому что у вас нет достоверного сознания, которое могло бы сделать правильный вывод. Но в отношении Духовного Наставника ваше сознание уже сделало вывод, что он не является Буддой, поскольку имеет видимость обычного человека. Поэтому вы должны сказать себе, что реализации Духовного Наставника – это скрытый феномен.

Когда вы не понимаете логику, стоит в вашем уме возникнуть сомнению, как вы скажете: «Это демоны в моем уме задают вопросы. Не отвечай им». Иногда так говорят христиане. Это неправильно. Ведь когда у вас есть ответ, есть понимание философии, для вас не существует демонических вопросов.

Мой Духовный Наставник геше Нгананг Даргье, когда делал какой-то вывод, говорил: «Постарайся смотреть на этот вывод с точки зрения небуддиста и найти в нем противоречие». Вы анализируете со всех сторон и, если не находите противоречий, то можете считать буддийскую теорию чистой. Иначе вы не поймете это утверждение во всей его глубине. В буддизме говорится, что скепсис – это врата в истину. Все мои Учителя были рады моим скептическим вопросам и никогда не говорили, что это вопросы от демона. Скептические вопросы помогают вам углублять свое понимание.

Но вы должны различать скепсис и цинизм. Скепсис в основном позитивен, а цинизм – очень негативное состояние. Скепсис возникает из сомнения и желания глубже понять предмет исследования, а цинизм – это безосновательное отрицание. Некоторые люди отрицают перерождения и карму, хотя ясности в этом вопросе у них нет. Это цинизм.

Вы не можете с уверенностью судить о качествах ума других людей, потому что сознание другого человека для вас является скрытым объектом. Если я спрошу вас, хороший это человек или плохой, одни из вас скажут, что он хороший, а другие – что плохой. Это как с духом: вы его не видите, как же вы можете сказать, есть он здесь или нет? О качествах человека рассуждайте так же: «Он может оказаться хорошим, а может быть плохим. Время от времени он проявляет позитивные и негативные качества. Но я не могу дать ему определенную оценку, поскольку у меня для этого нет достоверной основы».

Когда кто-то вам улыбается, вы говорите: «Это хороший человек». Ваша логика такова: он хороший, потому что вчера он мне улыбался (или преподнес подарок). В вашей жизни много недоверных суждений, поэтому вы постоянно делите людей на друзей и врагов. Само это деление нелогично. В результате такого деления по отношению к человеку из категории врагов вы испытываете гнев, а все его слова интерпретируете негативно. Если ему нездоровится, вы думаете: «Он такой хмурый, потому что я не нравлюсь ему». Если он вам улыбается, то вы думаете: «Какой он высокомерный, он меня высмеивает. Он улыбается, потому что чего-то от меня хочет». Из-за отсутствия логики вы все интерпретируете искаженно. У вас ложное состояние ума из-за того, что нет достоверного логического познания.

Приведу пример из вашей жизни. Кто-то сообщает вам, что ваш друг Андрей дурно отозвался о вас. Как вам следует поступить? Вам нужно оставаться спокойным и провести логический анализ. Вы думаете: «Во-первых, неизвестно, говорил ли Андрей в действительности эти слова. Может быть, этот человек не любит Андрея, и это его интрига. Или он неправильно истолковал слова Андрея. Есть множество вариантов». Ваш ум не должен быть настолько узок, чтобы сразу решить: «Раз этот человек говорит, значит Андрей действительно отзывался обо мне именно так», – а потом с гневом вспоминать, что Андрей говорил вам что-то подобное и раньше. Так рассуждает омраченный ум. Если пять человек скажут вам об Андрее что-то плохое, вы можете подумать: «Наверное, эти пять человек – мои друзья, они предостерегают меня». Потом вы сами будете повторять их слова, и в конце концов они будут переданы Геше Тинлею. Но даже пять человек могут ошибаться. Винить других людей, не имея достоверной основы, – это очень большая негативная карма. Поэтому мое ухо очень толстое – даже если сто человек по очереди скажут, что Андрей плохой, я подумаю: «Наверное, эти сто человек вместе хотят навредить Андрею». Есть много вероятностей. Возможно, они видели только одну сторону Андрея, а другую не видели, ведь у него много разных качеств.

Все люди в сансаре нехороши, в их умах больше омрачений, чем позитивных состояний. У всех живых существ в сансаре ненормальный ум: у некоторых в большей степени, у некоторых в меньшей. Ум сансарических существ немного шизофреничный. Когда в уме нет омрачений, человек ведет себя достойно, а когда

омрачения овладевают умом, он становится совсем другим человеком – шизофреником. Ум сансарических существ работает нормально, поэтому и вращается колесо сансары, причина которого – неведение. Поэтому нет ничего шокирующего в том, что Андрей в чем-то заблуждается, с этим можно согласиться: «Да-да, Андрей – шизофреник, но шизофреник не только Андрей, все мы немного сошли с ума». Если человек под влиянием шизофрении говорит что-то, зачем на это обижаться? Возможно, сегодня очередь Андрея быть шизофреником в большей степени. Подойдет и очередь других. Нужно пожалеть его, ведь его ум не работает нормально. Смотрите на ситуацию с этой точки зрения, тогда тысяча человек может говорить что угодно, но ваш ум останется спокойным. Это называется терпением.

Не нужно поступать так: если один человек говорит что-то дурное, то вы не поддаетесь, но если еще кто-то говорит то же самое, то вы начинаете злиться. Это говорит о недостатке терпения. Терпение – это когда человек способен пропускать мимо ушей негативные высказывания других людей, сколько бы их ни было. Для развития терпения нужно каждый день применять мудрость, логику. Если у вас возникает неправильное состояние ума, нужно сразу остановиться и сказать себе: «С точки зрения логики это недостоверно».

Поэтому Дигнага говорит: «Все омрачения возникают из недостоверных состояний ума. Все недостоверные состояния ума возникают из ложных умозаключений, поэтому нелогичный образ мыслей – это источник омрачений. Все позитивные состояния ума возникают на основе достоверного ума, а достоверное состояние ума возникает на основе логического мышления. Поэтому для укрощения своего ума я пишу о том, что достоверно, а что недостоверно». Логические обоснования очень важны. Даже когда вы уже пришли к какому-то негативному заключению, имея намерение укротить свой ум, вы можете сказать себе: «Как ты можешь делать такой вывод? У тебя для этого недостаточно оснований». Если нет оснований, то пока рано делать выводы. Оставайтесь спокойными, тогда ваш ум будет всегда в счастливом состоянии – не будет множества мыслей и концепций. Когда ум кипит, как молоко, в нем рождается множество домислов: «Наверное, это так-то. Он сказал это, потому что...» В этих выводах отсутствует логика. Когда мышление четкое, лишних концепций нет, и вы спокойны.

Взрачивайте ум, заботящийся о других

Как-то один монгольский мастер должен был защищать степень геше, но у него не было спонсора. Он был очень умным человеком и хорошо играл в тибетскую игру ба, азартную игру наподобие игры в карты. Он отправился в то место, где люди играют в эту игру, играл с аристократами, очень богатыми людьми, и все время выигрывал. Когда ему настало время защищать степень геше, он выслал приглашение этим людям: «Пожалуйста, приходите завтра на мою защиту». Эти люди, его друзья, не знали, что он геше, но все приехали на его защиту. В конце делались подношения монахам, и были зачитаны имена спонсоров. Среди них оказались все те люди, которые проиграли ему деньги. Они очень удивились тому, что стали спонсорами, и сказали: «Мы ведь не спонсоры». Но геше ответил: «Нет, вы – мои спонсоры. Играя с вами, я думал, что вы меня спонсируете на защиту степени геше. Вы не проигрывали мне деньги, а оплатили подношение всем этим монахам». Поймите, что самое главное – это мотивация, а не действие.

С мирской точки зрения важно производить на других впечатление хорошего человека. Для этого нужно выглядеть определенным образом: сидеть в офисе в галстук, сложив руки, со строгим видом. Но если при этом в вашем уме преобладают негативные мысли, ничего хорошего в вашем благообразном поведении нет. Самое главное – это добрые мысли. Внешне нужно быть простым, обычным человеком, а внутренний мир ваш должен быть богатым и глубоким. Самое главное – иметь ум, заботящийся о других. С умом, заботящимся о других, чтобы вы ни делали, это будет практикой Дхармы. Если вы шутите с заботой о других, это практика Дхармы. Если вы ругаете кого-то с умом, заботящимся о других, – это тоже практика Дхармы. Даже если с заботой о других вы кого-то ударите в нос, это тоже будет практикой Дхармы: «О, ему нужно сейчас дать в нос, иначе в будущем он попадет в тюрьму». Чтобы человека со скверным характером удержать от создания тяжелой негативной кармы, а также спасти его от тюрьмы, иногда стоит ударить его в нос.

Итак, все зависит от ситуации и мотивации. Ум, заботящийся о других, и преданность Учителю – эти два момента очень важны, не забывайте о них. Куда бы вы ни отправились, идите туда с чистой преданностью Учителю и с умом, заботящимся о других. Думайте так: «Что бы я ни сказал и ни сделал, пусть это будет значи-

мым для других». Будьте счастливы и делайте счастливыми других. Такова ваша практика. Когда вы станете буддой, у вас будет только одна забота – помогать другим. Если же вы, еще не став буддой, уже помогаете другим, вы можете сказать: «Я уже сейчас выполняю деятельность будды – это замечательно!»

Помогая живым существам с умом, заботящимся о других, вы накопите невероятные заслуги. Сделать сто тысяч простираций – это хорошо, но если вы с чистым умом и большим состраданием помогаете бедному человеку, так вы накопите еще более весомые заслуги. Если вы видите, что какой-то человек упал духом, душевно поговорите с ним, взбодрите его – такое действие тоже станет для вас практикой Дхармы. Поэтому скажите себе: «Моя основная практика – это приносить благо живым существам». Что касается женщин, когда вы надеваете что-то красивое, накладываете косметику, делайте это с альтруистической мотивацией, тогда это тоже будет практикой Дхармы. Думайте при этом так: «Если я приду в красивом наряде и с хорошим макияжем, людям будет приятно на меня смотреть». Красьтесь и наряжайтесь, чтобы порадовать окружающих.

Один мой хороший приятель, геше, жил в Америке. Он гораздо старше меня, и у него очень хорошее знание Дхармы. Он живет просто, но его ум никогда не расстается с Дхармой. Как-то при встрече я спросил его: «Как твои дела? Чем занимаешься в Америке?» Он мне ответил: «Иногда я надеваю красивые монашеские одежды и гуляю по городу. Я это делаю для того, чтобы люди, видя меня, думали: «О, как красиво одет этот человек! Я тоже хочу так выглядеть». Такими мыслями они будут создавать причины в будущем стать монахами». Так может думать человек с очень чистым умом, у которого совсем нет эгоизма: он наряжается с мыслями о благе других. Мирская же мотивация такова: «Я хорошо одеваюсь, чтобы люди меня уважали и делали мне подношения». У него нет таких мыслей, он думает только о благе людей: «Если я буду в красивом наряде, то людям будет приятно меня видеть и это будет полезно для них».

Еще один мой приятель геше медитировал в горах. Однажды я увидел, как он облачился в богатые одежды. Обычно в горах мы одевались просто. Я спросил его: «Почему ты так нарядился?» Я не подумал, что он деградировал, а сразу понял, что у него на это есть особая причина. Люди с глубоким пониманием философии совершают поступки в силу особых причин. На мой вопрос он ответил:

«Когда я хожу в рубище, люди принимают меня за йогина и выражают почтение. Моему эго это нравится, и оно привязывается к этим лохмотьям. Эго уже стало подсказывать мне, что нужно одеться в еще более драную одежду, и я понял, что это игра моего эго». Таким образом, он перехитрил свое эго, нарочито облачившись в дорогие одежды. Когда в таком наряде он появился в городе, все решили, что этот йогин – более не йогин, что им овладела мирская дхарма. Настоящая практика Дхармы – борьба с мирскими дхармами. Когда он рассказал мне это, я не смог сдержать слез. Я сказал ему: «Вы – настоящий практик, а мы слабые практики: сидим, мантры читаем, но не можем дать по башке своему эго».

Итак, ваша настоящая практика – постоянно бить ваше эго, не позволять ему высоко задрать голову. Если эго поднимает голову, оно мешает всем вокруг, и в первую очередь вам самим. Поэтому, как только эго высунет свою голову, у вас всегда наготове должен быть топор, чтобы тут же дать ему обухом по голове. Я не всегда с вами, не всегда вижу вас, поэтому вы должны стать сами себе учителями. Это настоящая буддийская практика. Выполняя такую практику, день ото дня вы становитесь все счастливее.

О своих друзьях по Дхарме вы не можете судить, кто выполняет практику, а кто не выполняет: иногда люди могут одеваться очень модно, а иногда очень просто, могут говорить разные вещи. На каком основании вы можете делать выводы? Может быть, они поступают так для уничтожения своего эго. Поэтому не судите других, что бы они ни делали и что бы ни говорили. У них собственная ситуация. Но если их поведение мешает Дхарма-центру, тогда скажите им: «Возможно, у вас хорошая мотивация, но, пожалуйста, не делайте так. Ваши поступки мешают Дхарма-центру».

Измените механизм своего ума

Все время сохраняйте в уме заботу о других, все время помните о доброте других. Никогда не вспоминайте о том вреде, который вам причиняют другие. Чужие негативные действия должны быть для вас подобны письмам на воде, которые в следующий момент уже исчезают. Такой механизм нужно развить в уме.

В настоящее время в вашем уме неправильный механизм. Для вас помощь других людей подобна письмам на воде: пять минут назад вам помогли, а вы уже забыли об этом. Зато вы очень злопамятны, помните каждое дурное слово, которое кто-то обронил лет десять назад: «Лет десять тому назад в таком-то месте, в такое-то

время, в такую-то секунду ты мне такое сказал, и у тебя при этом было такое лицо!» У вас феноменальная память на негативное – вы помните об этом десятилетиями. Это неправильный механизм мышления.

Вам необходимо изменить опасный механизм вашего ума, из-за которого вы все время злитесь. Память о том вреде, который вам причинили другие, является топливом для негативных состояний ума. Чем больше ваше хранилище негативной памяти, тем больше у вас бензина для негативного мышления. Я вам сейчас раскрываю очень тонкий механизм. Если у вас нет бензина, то негативные эмоции не могут возникнуть. Даже захотев разозлиться, вы не сможете это сделать, потому что у вас нет причин злиться. Некоторые люди самопроизвольно, спонтанно впадают в гнев. А мне, сказать вам по правде, разозлиться очень трудно. Иногда, когда я ругаю ученика, я должен выглядеть сердитым, но у меня это не получается. Я могу чуть-чуть рассердиться, но потом внутри начинаю смеяться. В этом я плохой актер. А у вас это получается, вы хорошие актеры – спонтанно начинаете злиться, потому что бензина злой памяти у вас хоть отбавляй.

Если нет топлива, то огонь не разжечь. Дхарма, размышления на философские темы и постоянное запоминание о доброте других – это замечательное топливо для тренировки позитивного состояния ума. В своей повседневной жизни выполняйте такую неформальную практику: старайтесь быстро забывать грубые слова других. Для этого важно не принимать эти слова всерьез. Почему вы их так хорошо помните? Из-за чересчур серьезного отношения – будто из-за этих слов вы становитесь хуже. На самом деле, что бы вам ни говорили, это вас не меняет – это простое колыхание воздуха, пустые слова. Не принимайте их близко к сердцу, тогда они будут входить вам в одно ухо и вылетать из другого. Вы их не заметите, не воспримете всерьез и будете спать спокойно. В противном случае вы сейчас расстраиваетесь, а на будущее возвращаете свой негативный настрой.

Одно слово может испортить вам настроение на целый день – это показатель слабого ума. Если вы будете думать: «Он мне нагрубил, и у него было такое выражение лица. А раньше он то-то делал неправильно и говорил такие-то грубости. Наверное, он и в будущем будет поступать так же, а может, даже захочет меня убить», в конце концов вы станете ненормальным. Так думает параноик: «Наверное, они все объединились против меня», «Меня

никто не любит, сейчас они со мной не разговаривают», а люди просто были заняты и его не заметили. Такой параноик враждебно настроен к людям, он думает: «Сейчас все мои враги объединились в одну большую команду, как «Единая Россия», а я остался один, как Жириновский». Это сансарический образ мышления, а этот человек – объект сострадания.

Как говорится в тексте «Лама Чодпа»:

*Пусть девять видов существ в трех мирах гnevаются на меня,
унижают, порочат, угрожают и даже убьют меня,
благословите меня достичь совершенства терпения
и бестрепетно трудиться в ответ на причиняемый мне вред.*

Выучите эти строки. В садхане «Лама Чодпа» каждая строфа является драгоценной, как бриллиант. Когда возникает опасность разозлиться, произносите их. Я сам часто их повторяю. Если вы будете произносить их с определенным чувством, то привыкнете относиться к негативным проявлениям со стороны других людей так же как я: для меня это необременительная ноша, не тяжелее одного килограмма, я даже не замечаю ее.

Когда появляется опасность возникновения лени, читайте строфу для порождения энтузиазма, парамиты усердия:

*Благословите достичь запредельного совершенства усердия
и из сострадания стремиться к высшему просветлению,
не унывая, даже если ради каждого живого существа
придется провести океан кальи в адском огне Авичи.*

Я не знаю, как это звучит по-русски, но на тибетском языке это очень мощные слова. Бодхисаттвы делают такое посвящение, и у них есть такая решимость. Думайте о себе: «Если я не могу в течение пяти минут удерживать в уме намерение помочь какому-то живому существу, то у меня очень примитивное состояние ума». Бодхисаттвы порождают такую решимость, а ваш ум очень слаб, поэтому вам нужно больше внимания уделять развитию энтузиазма.

В повседневной жизни думайте подобным образом, порождайте больше терпения, энтузиазма, больше любви и сострадания – это будет практикой Дхармы. В настоящий момент вам не нужно медитировать. Просто обдумывайте эти темы, порождайте

любовь и сострадание при встрече с людьми. Когда они смотрят на вас свысока, критикуют вас – это очень благоприятный момент для практики терпения.

Как-то во время учения Далай-лама рассказал историю об одном геше, бежавшем из оккупированного Китаем Тибета. Далай-лама спросил этого геше: «Как ты себя чувствовал в тюрьме»? Тот ответил: «Честно говоря, тюрьма для меня была очень хорошим местом для духовной практики. До оккупации Тибета я знал Дхарму теоретически. Китайцы были ко мне очень добры, потому что дали мне возможность тренироваться на практике». Он искренне говорил о том, что тюрьма была для него лучшим местом для медитации: «Когда они меня ругали, порочили, даже били меня, я вспоминал учение Шантидевы. Это было лучшим временем для практики. Я думал: пусть они бьют меня еще сильнее, если им это нравится». Он рассказывал: «Когда они меня били, вначале я злился, но потом понял, что они не вредят мне своими действиями, а помогают развивать терпение. Поэтому я беспокоился только об одном – чтобы они не накопили много негативной кармы». Такова подлинная практика, и вам необходимо следовать этому примеру.

Выполняя такую практику, невозможно сойти с ума. Но вы обязательно сойдете с ума, если будете выполнять «странную практику»: если у вашего это будут очень высокие ожидания, вы будете стремиться получить массу посвящений и фантазировать, что вы – божество, начитывать множество различных мантр, надеясь таким способом обрести сиддхи. Вы станете начитывать гневные мантры с тем, чтобы у тех людей, которые вам не нравятся, возникли проблемы. Если вы начитываете мантры с таким намерением, то ваш ум становится все хуже и хуже. Я не говорю, что вы так делаете. Я предупреждаю, что если вы будете так поступать, то ваш ум станет ненормальным.

Настоящая практика – это изменение своего образа мышления. Сейчас вы получаете теоретическое учение о том, как выполнять практику, а настоящая практика начнется, когда вы вернетесь домой. Когда на работе начальник ругает вас, думайте: «Как хорошо, это мой лучший тренер». В любой ситуации, с чем бы вы ни столкнулись, все должно способствовать тренировке ума.

Создайте в своем уме такую стратегию, чтобы в следующий же миг забывать все плохое, что вам говорят другие. На это вы способны, я вам точно могу сказать. Это не очень высокая реализация.

Шаматха, випашьяна – это высокие реализации, которых вы не сможете достичь быстро, для этого нужен хороший фундамент. Если вы не сможете практиковать тренировку ума, то реализовать шаматху вы тем более не сможете. Почему вам трудно запоминать то, что я говорю? Я же не прошу вас запоминать талмуды, но вы забываете даже такие простые наставления. То, что вам не следует забывать, вы забываете очень быстро, а то, что нужно забыть, помните долго. Измените свой ум. Создайте сильную решимость *забывать все плохое, что люди вам делали, но помнить всю их доброту, все их хорошие поступки*. Создав такой механизм, вы определенно измените свой ум. Я сейчас говорю вам об одном маленьком механизме. Ваш ум нуждается в капитальном ремонте, времени на который у меня нет, но небольшой ремонт я могу провести для вас быстро. Следуя этому наставлению, уже через месяц вы можете заметить, что стали совсем другим человеком. Благодаря этому вы всегда будете счастливы. У вас всегда будет хорошее настроение, потому что в вашем уме нет злой памяти.

Если у вас всегда позитивное состояние ума, то, даже если каждый день какой-то человек вас оскорбляет, для вас его слова каждый раз будут звучать как впервые. Почему? Ваш ум обычно работает таким образом: если какой-то человек несколько раз скажет вам что-то плохое, то вы взрываетесь. Вы думаете: «Вчера он оскорбил меня, но я стерпел». Потом всю ночь ворочаетесь: «В первый раз он так сказал, а в другой раз он еще это сказал». Некоторым достаточно двух дней, а потом происходит взрыв. Сначала они сдерживаются. Но сдерживать гнев не нужно, потому что однажды ваше терпение лопается, как воздушный шарик, и вы думаете: «В следующий раз даже если он косо посмотрит, я его ударю». Стоит этому человеку на следующий день сказать вам что-то неприятное, вы тут же взрываетесь. Это признак слабого ума.

Сколько раз вам говорили что-то неприятное? Вчера сказали, но вчера уже закончилось. Вчера это был один человек, а сегодня это уже другой человек. Он изменился, и вы тоже. Даже через час – это уже новый человек. Все меняется.

Если нет огня, то не произойдет взрыва. Если вы счастливы, и кто-то говорит вам что-то плохое, то вы смеетесь: «Хорошо. До свидания. Я вам желаю счастья» – и уходите. При этом полезно думать так: «Этот человек, наверное, несчастлив. Как жаль». Даже если вас бьют, думайте: «Наверное, в прошлой жизни я его ударил. Я сам виноват, и вследствие моей кармы он ударил меня. Хорошо,

что моя негативная карма очистилась. Спасибо за это тому, кто меня бьет». Если вы будете так жить, то каждый день ваш ум будет становиться все более здоровым.

Мне не нужны ваши деньги и подношения, мне нужна одна вещь: пожалуйста, забывайте злые мысли о причиненном вам вреде. Думайте так: «В это время у них было плохое настроение. Это говорили их негативные эмоции». Вам никто постоянно не желает зла. Все люди были вашими матерями и столько раз жертвовали своими жизнями ради вашего блага! Вы все это забываете. Один раз вам сказали что-то неприятное, вы это запомнили и думаете: «Он меня ненавидит», но ни у кого нет времени вас ненавидеть. У других людей полно своих проблем. Человек сказал что-то, не подумав, но постоянно он так не думает. Пожалейте его, тогда ваш ум будет здоровым. Но если этот механизм не изменится: вы будете продолжать копить в уме все плохое, вспоминать все грубые слова, сказанные в ваш адрес, – тогда в конце концов вы сойдете с ума.

Нет необходимости запоминать большие тексты, но нужно помнить о той доброте, которую проявляли по отношению к вам другие люди. Никогда не забывайте даже маленькую помощь. Думайте так: «Он помог мне десять лет назад, когда я испытывал трудности. Я никогда этого не забуду. Даже в следующих жизнях я буду благодарен за его доброту». Именно так думают бодхисаттвы. Даже если кто-то подаст ему стакан воды, бодхисаттва этого не забудет. Вы же забываете даже доброту своих родителей, которые помогают вам всю жизнь. Это чудовищная неблагодарность. Собака не забывает доброту своего хозяина, а мы, люди, забываем доброту своих мам и пап. Когда родители стареют, мы считаем их обузой. Это противоречит Дхарме. Помните в первую очередь доброту своих родителей, а также доброту всех живых существ – соседей, других людей. Вспоминайте и самую малую толику добра – это ваша практика. Тогда добрая память будет радовать вас.

Что такое медитация? Вы выполняете негативную медитацию, а нужно медитировать на позитивные темы. Раньше вы думали о том, кто и что вам сказал в прошлом или в настоящем. Все это сансарическая негативная медитация. Как вам следует поступать сейчас? Размышляйте таким образом: «У меня такой хороший сосед: он мне сейчас помог и раньше помогал. Мой друг мне тогда-то сильно помог. А сколько сделали для меня родители! Какие они добрые! Когда я был маленьким и не мог сам о себе позаботиться,

они заботились обо мне днем и ночью. Я перед ними в неоплатном долгу». Сейчас же вы жалуетесь: «Как трудно жить вместе с мамой! Она много болтает. Я не могу этого терпеть». Но вы стольким обязаны ей, что, даже если мама бьет вас, у нее есть право на это. Папа с мамой всегда думали только о вашем благе. Если вы забываете их доброту, тогда бодхичитта недостижима для вас.

Я не сказал ни одного плохого слова в адрес своих родителей. Все, о чем они просили, я всегда выполнял и никогда не отвечал им грубостью. Но если они давали мне какой-то совет, неподходящий для моей ситуации, я выслушивал его, но не поступал в соответствии с этим советом, потому что знал, что они плохо представляют мою ситуацию. Они говорили ради моего блага, но мудрости им не хватало. Поэтому я говорил: «Хорошо, хорошо», но не делал этого. Выслушайте их советы, но делайте так, как считаете нужным. Не следуйте их советам слепо, потому что иногда папа и мама могут, даже желая вам блага, дать неправильный совет.

Не говорите: «Геше Тинлей сказал, что нужно беспрекословно слушаться родителей». К хорошему совету прислушивайтесь, но если совет матери не подходит вам, скажите ей: «Извини, мама, в этой ситуации я не могу последовать твоему совету. Когда будет более подходящая ситуация, возможно, я им воспользуюсь». Буддизм очень гибок. Он учит тому, что наше поведение должно соответствовать ситуации. Уважать родителей – не означает всегда повиноваться их воле. То же самое касается преданности Учителю. Лама Цонкапа говорил: «Уважай Духовного Наставника, но если он дает совет, противоречащий Дхарме, не следуй этому совету». Тогда опасности не будет, потому что нет крайностей. Главное – придерживаться срединного пути.

Заключение. ОБЕТ БОДХИЧИТТЫ

Вы должны практиковать с такими мыслями: «Пусть меня критикуют, пусть мне даже отрежут ногу, я все равно буду помогать живым существам». Так практиковали будды и бодхисаттвы в прошлом. В наше время люди думают, что это не самая главная практика, самое главное – это закрыть окна, двери и начитывать мантры, но это неправильно. Самое главное – это состояние ума. В любой ситуации думайте о благе людей. Думайте так: «Пусть в голодное время я смогу родиться крупным животным, чтобы накормить как можно больше людей и устранить их страдания от голода». Это святые мысли. Если вы будете думать так хотя бы один миг, то накопите огромные заслуги. Это буддийская практика, но это и христианская практика. Это универсальная практика, в которой проявляется забота о других больше, чем о себе.

«Когда живым существам понадобится приют, пусть я стану большим деревом и укрою их. Если живым существам нужно переправиться с одного берега на другой, пусть я стану лодкой и перевезу их. Где бы живым существам ни требовалась моя помощь, пусть я смогу рождаться там и помогать им», – такое посвящение сделал Шантидева. Это святое состояние ума – желание помогать другим – также является невероятной причиной вашего счастья и счастья других. Все время оставайтесь с таким позитивным и добрым умом, заботящимся о других. Все время заботьтесь о счастье большинства: «Я один не столь важен, большинство гораздо важнее». Развейте такую решимость: «Я принимаю обет бодхичитты, чтобы практиковать шесть парамит так же, как практиковали бодхисаттвы прошлого. Пусть после принятия этого обета я смогу приступить к практике шести парамит».

Первая парамита – это п а р а м и т а д а я н и я . Не будьте жадными, будьте готовы помочь другим, тогда вы получите в ответ больше, чем отдали. Шантидева говорил, что испытывать жадность, удерживать свое богатство – все равно что сжимать лед в ладони. Когда через некоторое время вы раскроете ладонь, там ничего не останется. Мирские люди порой ведут себя подобно крысам, охраняющим свое зерно: крыса сама не ест это зерно и не дает его другим, а потом умирает, и зерно достается другой крысе. Это неправильный образ жизни. Наша жизнь должна быть творческой, созидательной, а не только стяжательской. Практика щедрости подобна засеиванию семян в поле. Когда вы бросаете семена

в землю, кажется, будто вы что-то теряете. В действительности вы ничего не теряете, потому что в итоге зерна будет во много раз больше. Щедрость – это невероятная причина счастья для вас и других.

В Ламриме говорится, что мирское богатство подобно росе на траве. Роса очень быстро исчезает; так и ваше богатство, отдадите вы его другим или нет, в скором времени истощится. В этом случае лучше его отдать. Если бы мирское богатство никогда, даже после смерти, не покидало вас, тогда был бы определенный смысл его удерживать. Однако *любое накопление заканчивается растратой* – такова буддийская теория. Поэтому если вы будете практиковать щедрость, в результате сами обретете больше. Практика щедрости – это инвестиции в очень надежную компанию, которая работает на основе закона кармы. Это самая надежная компания. Практика щедрости – это практика бодхисаттвы. После принятия обета бодхичитты вам также необходимо выполнять эту практику в повседневной жизни.

Даровать мудрость другим – это лучший способ помочь им. Если вы отдадите кому-то материальное богатство, оно у вас исчезнет. Но богатство вашей мудрости, когда вы отдаете его другим, у вас не заканчивается, а, наоборот, возрастает, поэтому такую щедрость вы можете практиковать бесконечно. Есть разные виды щедрости. Щедрость в отношении мудрости, Дхармы – это высший вид щедрости. Даже обыватели знают, что мудрость очень важна. Один рыбак сказал своему сыну: «Если хочешь помочь другим, не давай им рыбу, а научи их рыбачить. Тогда эти люди всю жизнь будут иметь достаточно рыбы». В нашем случае мы говорим не о рыбе, а о создании причин счастья не только для вас, но для всех живых существ. Это невероятная мудрость. Когда вы делитесь с другими такой мудростью, это все равно что вы дарите им тысячи золотых монет.

Когда вы хорошо знаете Дхарму, важно делиться ею с близкими, друзьями, родственниками. Если вы выросли в традиционной буддийской семье, вы можете говорить с близкими и с точки зрения буддизма. Но тем, чьи семьи придерживаются других традиций, лучше не упоминать буддизм, а давать советы с позиции универсального знания. Но чтобы помочь другим мудростью, в первую очередь вы должны стать для них примером. Если вы не следуете тем знаниям, которые у вас есть, – говорите красивые слова, но поступаете противоположным образом, – тем самым вы

создаете плохой образ буддизма. Поэтому неважно, много у вас знаний или мало; важно жить в соответствии с теми советами, которые передавал невероятный Духовный Наставник – Будда Шакьямуни.

Вторая повседневная практика – это соблюдение нравственности. Первый основной вид нравственности – *не вредить другим*. Второй – стараться *помогать другим*. Эти обеты вам нужно держать в чистоте. Как говорил Шантидева, настоящая нравственность – это охранять свой ум от причинения вреда другим. Это основной обет. Если вы не охраняете свой ум от причинения вреда другим, какой смысл в соблюдении этикета? Соблюдение основной нравственности в буддизме не предписывает сидение на иглах или продолжительное голодание, а подразумевает непричинение вреда и помощь другим.

Третья практика после принятия обета бодхичитты – это парамита терпения. Не позволяйте своему уму беспокоиться, что бы ни говорили другие. Это не должно мешать вам и злить вас. Что бы ни сказали люди, если это правда, принимайте это и соглашайтесь. Если вам говорят: «Вы тупой» и это соответствует действительности, скажите: «Он сказал правду – я тупой». Если же вы умный человек, давно стали бодхисаттвой, а вас назвали тупым, вы скажете: «Ну да, я же нахожусь в сансаре, поэтому я тупой, как, впрочем, и вы. Что нам делить? Мы все одинаковые». Что бы люди ни говорили, не позволяйте своему уму впадать в гнев, тревожиться – это просто пустые слова. Эти слова должны влетать вам в одно ухо и вылетать из другого, а вам следует оставаться спокойными. Это и есть практика терпения. Если люди говорят неправду, не обращайтесь внимания: пусть говорят, ведь вашей ошибки не было, они просто неправильно поняли ситуацию.

Если негативные мысли проникают в вас, вы начинаете думать: «В прошлый раз он сказал то-то, а до этого он говорил то-то...» Так у вас запускается мирская негативная медитация. После принятия обета бодхичитты все время практикуйте терпение.

Четвертая практика – это парамита энтузиазма. Не позволяйте своему уму подпасть под влияние лени. Будьте активными в помощи другим и развитии собственных благих качеств – концентрации, мудрости, знания.

Пятая практика – это парамита сосредоточения. На основе этих четырех практик вы развиваете шаматху, однонаправленное сосредоточение. Далее с помощью шаматхи вы практикуе-

те шестую парамиту – п а р а м и т у м у д р о с т и , познающей пустоту. Это основная практика. Шантидева говорил, что первые пять парамит Будда объяснил для развития шестой. Как только вы сможете развить парамиту мудрости, вы сможете избавиться от корня сансары и освободиться от сансары, то есть от страдания и причин страдания.

Итак, пообещайте: «Подобно тому как бодхисаттвы прошлого усердствовали в практике шести парамит, так и я буду претворять их в жизнь». Все практики Махаяны включены в практику шести парамит, и нет никакой практики за пределами этих парамит.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма – Учение Будды – священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем текстам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или стул, ставить на них какие-либо предметы – даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить тексты Дхармы полагается на алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро. Подобным же образом рекомендуется почитать священные тексты других религий.

Геше Джампа Тинлей

Байкальские лекции-2010:

**Продолжение комментария к Ламриму:
этапы духовного развития средней и высшей личностей**

Редактор: *Д. Райцанова*

Выпускающий редактор: *А. Коновалова*

Корректор: *В. Варламова*

Оригинал-макет: *Н. Райзвих*

Обложка: *Т. Сабитов*

Адрес ООО «Издательство Дже Цонкапа»:
670031, Улан-Удэ, ул. Вербная, д. 11
e-mail: greentarabaikal@yandex.ru
jetsonkhapa@yandex.ru

Подписано в печать 20.06.12. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Minion Pro. Усл. печ. л. 13,5. Уч.-изд. л. 12,8.
Тираж 1000 экз.

Отпечатано в ООО «Печатный дом–Новосибирск»,
630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1
тел.: (383) 271-01-30