

Для того чтобы познать пустоту, недостаточно одного лишь интеллекта. Необходимы также очень большие заслуги. Лучший способ накапливать заслуги – принимать обеты Прибежища, бодхичитты и стараться соблюдать их как можно чище. Это основная буддийская практика. Обет Прибежища – это обет непричинения вреда другим. Когда вы перестанете вредить другим, ваши собственные страдания прекратятся сами по себе. Наши страдания не созданы богом, они – результат наших собственных действий. В прошлом из-за неведения, желая себе счастья, вместо этого мы создавали причины страдания. Итак, вы должны горячо, от всего сердца раскаяться в своих прошлых ошибках и обещать себе с сегодняшнего дня больше не повторять их. «Поскольку невозможно стать счастливым, причиняя другим вред, отныне я отказываюсь от вредоносных действий. Я не буду прибегать к ним даже под страхом смерти». Думать, что вы достигнете счастья, причиняя вред другим, – это ложная теория, и вы должны убедить себя в этом.

Сострадание

Затем, желая стать счастливым, вы должны научиться создавать причины счастья. Лучший способ создавать такие причины – это помощь другим. Если вы не можете физически всем помочь, ничего страшного. Главное – искренне желать, чтобы все были счастливы. Это лучший способ накопления заслуг. Если вы желаете счастья всем существам, то вы накапливаете заслуги соответственно количеству существ. Если вы действительно хотите практиковать Дхарму, не обязательно вставать рано утром и проявлять бешеную активность. Вы можете просто лежать, смотреть телевизор и при этом от всего сердца желать счастья всем существам. Тем самым вы будете накапливать огромные заслуги. Смотреть телевизор иногда тоже полезно: вы можете увидеть, как люди радуются, и при этом подумать: «Как хорошо! Пусть все живые существа также обретут временное счастье! Но не только временное. Пусть все они породят бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Как это было бы здорово! Когда вы желаете всем живым существам породить бодхичитту и мудрость, для вас самих это становится лучшим способом достижения этих реализаций.

У различных мастеров разный стиль практики. Поскольку я ленив, у меня соответствующий стиль практики, и я рассказываю о нем. Вы можете лежать, смотреть телевизор, но не погружайтесь полностью в происходящее на экране. Все, что там происходит, должно напоминать вам о порождении любви и сострадания. Для порождения сострадания особенно хорошо смотреть грустные фильмы. От этого ваш ум становится мягче. Медитируя в горах, мастера Кадампы испытывали трудности с порождением сострадания, поэтому они специально спускались вниз, в селения, где видели страдания людей. Тогда в их сердцах рождалось сострадание. Сейчас у нас нет необходимости встречаться со страданием напрямую, поскольку есть телевидение, с помощью которого мы можем увидеть страдания людей. Если вы умеете правильно использовать телевизор, он станет для вас хорошим вспомогательным средством для развития сострадания. Я испытал это на своем опыте.

Трудно породить сострадание только лишь путем аналитической медитации. Поэтому сначала с помощью аналитической медитации вы должны подготовить свой ум, а затем, когда вы уже, образно говоря, заготовили поленья, вы смотрите что-то по телевизору, и это становится искрой, от которой разгорается пламя сострадания.

Познать пустоту очень трудно, но если сравнивать развитие мудрости, познающей пустоту, и порождение сострадания, то реализация сострадания достигается труднее, чем реализация мудрости. Иначе говоря, легче добиться спонтанного постижения пустоты, чем спонтанного чувства сострадания. Поэтому очень важно порождать сострадание в

повседневной жизни. Чем более сострадательными вы станете, тем больше вы овладеете методом, который поможет вам в обретении мудрости. Поскольку мы – последователи Махаяны, развитие сострадания должно стать нашей основной практикой. По этой причине Чандракирти в начале своего комментария к «Мадхьямака-аватаре» выражает поклонение великому состраданию. Это звучит так: «Все будды рождены из бодхичитты, хинаянские арьи рождены из речи будды, а эта бодхичитта рождается из сострадания, поэтому в первую очередь я поклоняюсь состраданию».

Чандракирти также говорит следующее: в начале сострадание подобно зерну, в конце оно подобно плодам, приносящим благо всем живым существам. Достигнув Пробуждения, будды не могут оставаться в нирване, блаженстве собственного покоя. Из сострадания они осуществляют деятельность на благо живых существ. Поэтому сострадание очень важно и в начале, и в середине, и в конце.

Для вас также лучший способ решить ваши проблемы – развить в себе сострадание. От этого ваш ум станет необычайно сильным. Имея сильный ум, невозможно впасть в депрессию. Депрессия возникает из эгоистичного ума, заботящегося только о своем «я». Вы сами сейчас несчастны и расстраиваете других людей, создавая причины для своих будущих страданий. Когда вы заботитесь о других, как результат – вы счастливы сами и радуете окружающих. Вначале забота о других будет даваться вам с большим трудом, но вы должны убеждать себя, что это самый лучший метод, и тогда постепенно вам будет все легче и легче.

Когда в вашем уме есть сострадание, забота о других и все остальные благие качества ума возникают произвольно. Вы не сможете развить позитивные качества ума, принуждая себя к этому. Но если вы имеете корень – сострадание, из него все остальные благие качества произрастут сами собой. Так говорил сам Будда: «Везде, где есть корень, из него вырастут ствол, ветви и плоды. Везде, где есть ментальное сознание, сами собой возникнут зрительное, слуховое и прочие виды сознания. И везде, где есть великое сострадание, все благие качества, реализации Махаяны возникнут произвольно». Когда у вас есть сильное сострадание, вам не нужно все время носиться с мечтой развить шаматху. С таким корнем вы сможете ее развить без особых усилий.

В России и Европе люди не заботятся о развитии сострадания, они надеются получить инициацию и, занимаясь йогой и созерцая ясный свет, за короткое время достичь Пробуждения. Это невозможно. Когда Падампа Сангье прибыл в Тибет, в то время в Тибете были очень популярны практики Махамудры и Дзогчена. Многие люди сидели в горах и созерцали свой ум, рассчитывая увидеть ясный свет. Они обращались к божествам с просьбой помочь им в этом и думали, что, увидев ясный свет, они освободятся. Они неправильно толковали одно из наставлений Дзогчена: «увидев, освободился». У этой фразы гораздо более глубокий смысл, ее не следует понимать буквально.

Во-первых, вы не можете увидеть ясный свет. Как же вы освободитесь в таком случае? Вы не способны видеть свой ум. Ваше зрительное сознание не увидит само себя, сколько бы вы ни пытались, – это пустая трата времени. Точно так же вы не можете увидеть ясный свет, который можно только пережить. Чтобы предотвратить подобные ошибки, Падампа Сангье – великий мастер Махамудры – сказал: «Какой смысл созерцать свой ум, если у вас нет бодхичитты, нет великого сострадания?» Я также советую вам развивать великое сострадание, а для начала – хотя бы какой-то уровень сострадания. Возращивая сострадание, невозможно сойти с ума. В Тибете ни один из практикующих великое сострадание не повредился рассудком. Но из тех, кто медитировал на ясный свет, сошли с ума многие.

Обет Прибежища

Сначала я передам вам обет Прибежища и бодихичитты. Когда вы будете получать обет Прибежища, вы должны почувствовать сильное сожаление о том, что нарушали его раньше. Несмотря на то, что вы до конца не нарушили обет Прибежища, вы говорили и думали плохо о других, физически вредили другим – все это является частичным нарушением обета Прибежища.

Представляйте меня в форме Манджушри, а у меня над головой – Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Представляйте, что нас окружают божества, бодхисаттвы, защитники Дхармы. Все они очень счастливы, что вы хотите принять чистый обет Прибежища, то есть обещаете не вредить другим. Это самый лучший подарок для них и для меня тоже. Если вы меняетесь к лучшему, становитесь безвредными людьми, для меня это самая лучшая новость. Пообещайте от всего сердца: «Какие бы обеты и самаи я не нарушил по неведению и из-за омрачений, я раскаиваюсь в этом и отныне буду стараться хранить их даже ценою своей жизни».

Это сожаление и решимость не повторять содеянного, порожденная в присутствии Духовного Наставника – воплощения всех будд, может очистить любую негативную карму. Вы должны быть полностью убеждены в этом. Если даже это не может очистить вашу негативную карму, значит, ее вообще невозможно очистить. Убежденность играет огромную роль в очистительных практиках. С такой уверенностью вы очистите больше негативной кармы. Если вы, например, оскорбили человека словом «собака» и не очистили эту карму, ее приумножение приведет к тому, что, когда она проявится, вам придется родиться собакой 500 раз. Но это очень маленькая негативная карма. Сегодня вы можете очистить ее за одно мгновение. Но если вы сейчас не сделаете этого, то в момент проявления кармы я не смогу ничем вам помочь, даже если окажусь перед вами. Будет слишком поздно. Даже будь я вашим братом или сыном, я вряд ли смогу вам помочь. Будда сказал: «Когда негативная карма уже проявилась, слишком поздно. В таком случае даже Будда бессилен».

Сегодня у вас есть очень хороший шанс – когда вы будете представлять белый свет, исходящий изо рта Его Святейшества и моего рта и входящий через рот в ваше сердце, представляйте, что он очищает всю вашу негативную карму и вы получаете чистый обет Прибежища. Одновременно происходит очищение негативной кармы и получение обетов. Мой Учитель говорил, что в духовной практике вы должны быть жадны. Если очищаете карму, старайтесь очищать как можно больше негативной кармы, если вы сорадуетесь, радуйтесь заслугам всех будд, бодхисаттв, а также обычных существ, т. к. у нас очень мало заслуг. Итак, старайтесь быть жадными в духовной практике. К материальным вещам у вас, напротив, не должно быть ненасытности.

Не достаточно думать, что вчера вы сказали что-то плохое, а сегодня раскаиваетесь. Вы должны стараться очистить всю негативную карму, накопленную в этой и прошлых жизнях, используя для этого любую возможность. А что касается практики сорадования, вы должны сорадоваться не одному, а всем существам. «Он очень хорошо поступил, я сорадуюсь» – от этого заслуги будут малы. Думайте о том, сколько живых существ, подобно этому человеку, создают позитивную карму. Особенно бодхисаттвы, жертвуя своим телом ради блага других, накапливают невероятное количество заслуг! А мой Духовный Наставник эманерирует себя во всех вселенных и в различных телах трудится на благо других живых существ – это совершенно невероятно. Я от всего сердца сорадуюсь заслугам всех моих Духовных Наставников, всех будд и бодхисаттв, всех живых существ.

Я практикую именно так, и это мне полезно. Поскольку я ленив, мне нужна практика, которая не слишком трудна. Когда я медитировал в Дхарамсале, я просыпался в девять утра, а мои друзья – в четыре утра. Они вставали перед рассветом и медитировали, а я, когда просыпался, глядя на их пещеры, просто сорадовался их заслугам. Я думал: «Подобно вам, сейчас медитируют столько бодхисаттв и арьев. Я сорадуюсь вам всем от всего сердца!»

Лама Цонкапа в «Ламриме» объяснил очень ясно: «Если вы сорадуетесь людям, которые равны вам, вы создаете такие же заслуги, что и они. Если вы сорадуетесь заслугам тех, кто выше вас по духовному уровню, вы накапливаете тем самым часть их заслуг». Двадцать пять процентов от заслуг арьев и бодхисаттв – это невероятный доход, подобный двадцати пяти процентам дохода от нефтяного бизнеса. Лама Цонкапа писал, что сорадование – это очень искусная практика: она не сложна и приносит большие заслуги.

Если бы я, услышав, что мои друзья встают в четыре утра, начал бы просыпаться в три утра, чтобы показать, что я лучше их, а потом бы хвастался этим, принижая других, в этом случае я бы впустую потратил время. Моя практика стала бы самоистязанием. Вы должны сорадоваться друг другу, а не соперничать. Обогнав конкурента в бизнесе, вы получите преимущества – вы раньше других схватите кусок мяса. Но в духовной области происходит иначе. Будьте искусны, не будьте подобны детям. Если кто-то, например, провел ретрит и начитал сто тысяч мантр Прибежища, а вы говорите: «Я уже сделал ретрит по Ваджрасаттве, начитал сто тысяч мантр Мигзем, а ретрит по Прибежищу я провел уже давным-давно», то какой в этом смысл? Если вы воображаете, что бодхичитта и познание пустоты – это простые вещи, что вы давно уже знаете их и уже достигли высокого уровня, что вы вот-вот познаете ясный свет и станете буддой, тогда вы достигнете Пробуждения в последнюю очередь.

Сегодня вам представилась редкая возможность раскаяться в своей негативной карме и принять чистый обет Прибежища, поэтому принимайте его с большой радостью в уме. Мантра Прибежища НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГАЯ означает «принимаю прибежище в Учителе, Будде, Дхарме и Сангхе».

Когда в вашем сердце есть обет Прибежища, вам нет необходимости просить кого-то помолиться за вас, защитить вас, потому что сам по себе этот обет является лучшей защитой. Вы должны быть убеждены в этом. Если у вас в сердце есть чистое Прибежище, вам не нужно носить защитные шнурки. То, что вы носите их, показывает, что у вас недостаточно убежденности в силе вашего обета Прибежища. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье не позволял мне носить защитные шнурки. Увидев меня с таким шнурочком, он ругал меня: «Ты что, не веришь в свой обет Прибежища?» Это действительно так, его слова были учением для меня. У бабушек и дедушек, не знающих Дхарму, нет другого выбора, кроме как верить в защитные свойства амулетов. С вами же я буду так же строг, как со мной – геше Наванг Даргье. Не носите слишком много шнурков, верьте в свой обет Прибежища.

В Тибете говорят, что защитный шнурок несет в себе благословение Духовного Наставника в течение трех дней, а после этого он – не более чем домик для вшей. Я не знаю, как в России, но в Тибете некоторые бабушки носят много шнурков, и в них действительно заводятся вши. Когда у вас нет шнурков, вам уже не на что надеяться, кроме как на свой обет Прибежища. Это психологически важно. Когда вы боитесь чего-то, вы полагаетесь только на обет Прибежища. Вы ищете защиту и опору только в Будде, Дхарме, Сангхе. Когда вы умираете, защитные шнурки ничем не помогут вам. В этот момент только Прибежище – действенная защита. Правда, шнурок может защитить вас в момент

опасности, если он благословлен сильным мастером. Я не раздаю людям защитные шнуры, я не знаю, насколько они будут иметь силу. Такова моя традиция. Вместо этого я все время призываю верить в обет Прибежища.

Я даю обет Прибежища везде, где я бываю, потому что он будет защищать вас жизнь за жизнью, и благословение от такого обета не исчезнет через три дня. При этом основное требование – вы должны следить за телом, речью и умом и воздерживаться от причинения вреда другим. Именно это станет для вас лучшей защитой. Поскольку так велики преимущества, велики и обязанности. Ваш большой долг, ваша обязанность – не вредить другим. Что вы можете получить, создавая другим неприятности? Мне, если честно, очень легко держать этот обет, поскольку я знаю, что, вредя другим, я косвенно создаю проблемы себе. Даже если кто-то вредит вам, не отвечайте тем же – это самая лучшая буддийская практика. Это ваша практика. Тогда день ото дня вы будете становиться все лучше.

Вы должны понимать, что смысл буддийской практики – это устранение причин страдания и создание причин счастья. Пока рано думать о том, как стать Пробужденным, это состояние слишком далеко от вас. Постоянно создавая причины счастья и устраняя причины страдания, вы будете становиться счастливее день ото дня, жизнь за жизнью. Не надо бояться будущего. Если вы нашли такой Путь, это главное.

Затем вам следует обучаться искусству создания причин для счастья. Чем больше искусных методов вы будете знать, тем больше будут ваши способности к созданию благих причин. Когда вы сумеете взрастить мудрость, сострадание, бодхичитту, тогда за одну минуту вы будете способны очистить негативную карму, накопленную в течение многих калп. Великое сострадание, мудрость, познающая пустоту, – все это невероятные методы очищения негативной кармы и накопления заслуг. Ваша практика должна быть именно такой. Кроме того, делайте свою работу, не стройте из себя необычного человека, йогина. Но станьте йогиним внутри.

Обет бодхичитты

Попытайтесь породить сильное сострадание, думая о том, как живые существа страдают в сансаре. «Они необычайно добры ко мне. Многие жизни они рождались моими матерями и ради меня были вынуждены создавать негативную карму. В результате этой негативной кармы сейчас они страдают в аду, в мире голодных духов, в мире животных. Даже большинство обитателей мира людей несчастны: они не получают желаемого и к тому же испытывают всевозможные беды. Полубоги страдают от сражений, боги страдают от смерти. В сансаре все живые существа испытывают три вида страданий. Они пребывают в пасти чудовища страданий. Пусть все живые существа будут свободны от страданий! Чтобы освободить их, сегодня я принимаю обет бодхичитты. Даже если сам я не достигну Пробуждения, я буду жизнь за жизнью трудиться на благо живых существ, освобождая их от страданий. Сегодня я приму этот обет, для того чтобы освободить живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью».

Если вы приняли этот обет от всего сердца и соблюдаете его, вы будете создавать невероятные заслуги даже во сне. Например, Билл Гейтс создал систему, а затем даже за время своего обеда или ужина он зарабатывает миллион долларов. Если вы создали причины, вам не обязательно постоянно поддерживать работу своей системы, она будет работать сама собой. Если вы держите свой обет в чистоте, то благая карма создается в каждое мгновение.

Если вы знаете, как создать правильно систему в бизнесе, то сможете зарабатывать больше денег. Точно так же в духовной области: для того чтобы накапливать заслуги, вы должны знать, как это делается, тогда вы сможете накапливать невероятные заслуги за короткое время.

Очень важно быть убежденным в своей системе. Когда вы принимаете обет бодхичитты от всего сердца, вы создаете эту систему. Вы даете такое же обещание, какое некогда давал Шантидева: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Каждый раз, когда Его Святейшество Далай-лама произносит эти строки, он не может сдержать слез. Я все время повторяю про себя эти слова, и мне иногда тоже бывает трудно сдержать слезы.

Если ваше мышление достоверно, то вы все время будете накапливать невероятные заслуги, даже если окружающим вас людям будет казаться, что вы просто лежите, гуляете, смотрите телевизор. Так же люди думают, что Билл Гейтс просто обедает, а он тем временем накапливает огромный капитал. Но капитал Билла Гейтса – это просто детские игрушки по сравнению с богатством заслуг, которое вы можете создать. Это богатство – действительно нечто невероятное. Благодаря этому капиталу – собранию заслуг – ваш ум будет счастлив даже в этой жизни. Человеку с большими заслугами даже черный хлеб кажется очень вкусным, даже вода воспринимается им как нектар. Но очень богатый человек, лишенный заслуг, будет несчастен. Даже дорогая еда для него отвратительна. Итак, накапливайте заслуги, тогда будете счастливы и в этой жизни, и в будущих. Примите этот обет как мой самый лучший подарок.

Имея большие заслуги, познать пустоту очень легко. А с познанием пустоты все концепции пресекутся сами, поэтому развить шаматху вам будет совсем нетрудно. В Таиланде даже за три года медитации многие практикующие не могли развить шаматху. Геше Нима медитировал в Бутане. Он сказал своему другу, что развил шаматху за три месяца. Его друг спросил: «Как же это у тебя получилось? Ведь это очень трудно». «Нет, если у тебя хорошая подготовка, это очень легко. Вот породить сострадание действительно трудно». Когда он обучался в монастыре, он уделял основное внимание развитию сострадания. Когда его сострадание стало сильнее, он ушел в горы, постиг пустоту и на этой основе легко развил шаматху.

В наши дни без великого сострадания, без некоторого понимания пустоты очень трудно развить шаматху, потому что вы боретесь с тонкими концепциями, которые очень хитры. А если вы познаете пустоту, эти тонкие концепции не смогут возникнуть. Одна американская женщина достигла шестой или седьмой стадии шаматхи, но дальше прогресса у нее не было. Я спросил у ее учителя Гена Ламримпа о причинах этого, и он ответил, что, наверное, отсутствует фундамент – любовь, сострадание и понимание пустоты. Из-за этого она не может преодолеть тонкие концепции. Практиковать шаматху без этого фундамента тоже опасно: вы будете тратить время впустую, т. к. не разовьете шаматху полностью и не приобретете хорошую подготовку. Поэтому учителя в Тибете не советовали своим ученикам сразу же развивать шаматху.

Очень важно, чтобы у вас был Духовный Наставник, который будет решать, какую вам делать практику. Это не ваша ответственность. Некоторым он даст задание развивать шаматху, а некоторым – породить сострадание. Всем вам я говорю – сначала развивайте великое сострадание. Занимайтесь этим везде: на работе, дома. А потом я однажды скажу вам: «Теперь пришла пора развивать шаматху». Тогда вы не захотите уходить в ретрит по шаматхе, будете искать предлоги, чтобы заняться чем-то другим. А когда вы не готовы к

такому ретриту, вы, наоборот, стремитесь в него. Поскольку мы так странно себя ведем, нам очень тяжело освободиться от сансары.

Теперь соедините ладони и принимайте этот обет с сильным состраданием. Это самая лучшая подготовка к учению по «Сутре сердца». В Тибете по традиции перед тем, как давать учение по Праджняпарамите, сначала очень долго произносятся молитвы для накопления заслуг. Я думаю, что для вас лучший способ для накопления заслуг – принятие обетов. Если вы примете обет Прибежища и бодхичитты от всего сердца, то накопите больше заслуг, чем если будете долго читать молитвы, не понимая их смысл.

Ваше сердце должно быть немного тронуту страданиями живых существ. Представьте себе, что те, кто был вашей матерью, страдают в аду, кричат и молят вас о помощи. Каково вам будет увидеть такое? Это чувство должно тронуть ваше сердце, помочь вам породить сострадание ко всем существам. И вслед за этим подумайте: «Пока существует пространство, пока живые живут, да буду и я вместе с ними страданий рассеивать тьму. Да буду я жизнь за жизнью радовать живых существ. Это обещание я даю перед ликом всех будд и бодхисаттв». Когда вы даете этот обет, в этот момент вы словно рождаетесь принцем, который в будущем станет царем-бодхисаттвой, невероятным объектом поклонения.

Я приглашаю сюда всех будд, божеств, бодхисаттв, дакинь и защитников Дхармы. Если вы дадите такой обет, вам не нужно будет просить защитников Дхармы, чтобы они защищали вас. Это будет их обязанностью. Туда, где есть мед, пчелы слетаются сами. Туда, где есть великое сострадание, бодхичитта или даже ее подобие, защитники Дхармы приходят сами. Теперь повторяйте слова обета с той же самой визуализацией. Белый свет входит в ваше сердце, он очищает все нарушения обета бодхичитты. Когда вы отказывались от живого существа, вы нарушали обет бодхичитты.

Вы обрели две драгоценности – обет Прибежища и обет бодхичитты. Никогда не теряйте их, это ваше сокровище, которое вы можете нести с собой жизнь за жизнью. Согласно Мадхьямаке Прасангике, эти обеты имеют тонкую форму, которую воспринимают существа с особыми способностями. Вредоносные духи, видя эту форму – обет, который вы несете в себе, не могут даже приблизиться к вам. Но эта форма может исчезнуть. Она находится в вашем теле, и от этого тело становится здоровее. Если вы долгое время соблюдаете эти обеты в чистоте, от вашего тела начнет исходить особый аромат. Многие монахи и йогины, соблюдая в чистоте обеты, не моются годами, но от их тел исходит приятный запах. А некоторые люди моются постоянно, но от них плохо пахнет, даже если они пользуются французскими духами.

Ученые в последнее время стали не столь скептически, как раньше, потому что путем исследования они обнаружили такие феномены, которые не могут объяснить.

С настоящего момента, когда эти формы-обеты появились в вашем теле, они будут функционировать, позитивно влияя на ваше тело и на ваш ум. Вы будете накапливать заслуги. Но вы должны понимать также, что эти обеты могут и исчезнуть из вашего ума. Если вы станете искать прибежище в мирских богах, ваш обет Прибежища исчезнет. Если вы усомнитесь в Трех Драгоценностях, защищают они вас или нет, то в момент этого сомнения обет Прибежища исчезнет. Вы должны знать, когда эта форма обета возникает и когда она может исчезнуть из вашего ума. Сейчас, когда Духовный Наставник объяснил вам смысл обетов и вы все правильно визуализировали, вы на сто процентов обрели их.

Обет бодхичитты вы теряете, когда отказываетесь от какого-то живого существа, утверждая: «Ему я не могу помочь, я ничего не могу для него сделать». Когда вы принимаете обет бодхичитты, вы говорите: «Ради блага всех живых существ, чтобы помочь им всем, да достигну я состояния будды». Вы говорите «ради всех», поэтому, исключив кого-то, вы нарушаете свое обещание. Если исключить единицу из общего целого, этого общего целого уже не будет. Даже если кто-то будет вести себя с вами грубо, никогда не говорите: «Ему я никогда помогать не буду».

Когда я был в Новой Зеландии, один мой знакомый, монах, и женщина по имени Сандра поссорились между собой. После их ссоры мы собрались все вместе за обеденным столом, и я спросил Сандру, может ли она пожелать счастья всем живым существам. Она задумалась и ответила: «Я могу пожелать счастья всем, кроме Франка». В тот момент, когда вы говорите так или думаете, вы нарушаете свой обет бодхичитты. Даже если кто-то вредит вам, вы должны увидеть, что он делает это из-за неведения, гнева, омрачений, и почувствовать к нему еще большее сострадание. Никогда не отказывайтесь от живых существ, как мать не отказывается от своего ребенка, даже если он назовет ее дурой. Она никогда не скажет, что из-за этого он ей больше не сын. Так и вы никогда не отказывайтесь от живых существ, и тогда ваш обет останется с вами.

Есть еще одно условие полного нарушения обета бодхичитты – если кто-то просит вас о помощи и вы способны оказать ему помощь, но из мести не помогаете ему, в этот момент вы нарушаете обет. Если кто-то просит помочь, но у вас для этого нет возможности, можно сказать: «Прости, я не могу помочь» – и это не будет нарушением. Каждый вечер проверяйте, не нарушили ли вы эти обеты за день, сохранили ли их. Это также механизм накопления заслуг. Человек, создавший бизнес-систему, каждый вечер проверяет, работает она или нет. А если вы забудете о своем обете, то будете считать, что ваш механизм работает, а он уже давно вышел из строя.

Это было подготовкой к учению по «Сутре сердца».

Комментарий к «Сутре сердца»

Три характеристики феноменов: кунтаг, шенванг и йондуп

Для того чтобы изучать «Сутру сердца», важно понимать три характеристики феноменов с точки зрения школы Читтаматра. Три характеристики феноменов – это очень сложная тема. В Москве я объяснял это недавно, но все еще недостаточно подробно. Эта тема сложнее, чем тема электронов, протонов и нейтронов в физике. Сейчас я изложу это учение с точки зрения Читтаматры. Применяя те же самые три характеристики к воззрению Мадхьямаки Прасангики, вы сможете четко увидеть, что такое пустота, что такое взаимозависимость, как феномены существуют, как феномены не существуют и что является объектом отрицания.

Кунтаг

Вы должны понимать, что у каждого феномена есть эти три характеристики. Первая характеристика называется кунтаг. Кунтаг – это существующее только в концепции, в названии. Есть два вида кунтага – существующий и несуществующий кунтаг. Существующий кунтаг – это, например, пространство. Пространство – всего лишь название, концепция, простое отсутствие препятствий. Поскольку мы называем пространством отсутствие препятствий, этот феномен является отрицанием, а не утверждением.

В таком случае пустота – это пространство или нет? Ведь пустота – это тоже отсутствие препятствий. Вы можете видеть пространство этого зала? На самом деле отрицание увидеть невозможно. Тогда что же вы видите здесь? Подумайте об этом. Теоретически пространство действительно невозможно увидеть, потому что это простое отсутствие препятствий, но если вы начнете вести диспут на эту тему, то все окажется не так просто. Я вижу пустое пространство, я вижу места, где нет препятствий, – там я могу пройти. Но существующий кунтаг – это не самое главное в теме пустоты. Когда мы говорим, что отсутствие кунтага в шенванге есть йондуп, мы имеем в виду несуществующий кунтаг.

Несуществующий кунтаг – это объект отрицания, вы должны понимать это. Это то, чего в реальности не существует, но что кажется вам существующим. Например, Земля кажется вам плоской. Плоская Земля – это кунтаг, ее не существует вообще. Она появляется только в воображении, в ваших концепциях. Земля видится вам плоской, и вы думаете, что она такая и есть. Все феномены являются вам существующими независимо и субстанционально. Это кунтаг – объект отрицания.

Рассмотрим чашку. С точки зрения Читтаматры кунтаг этой чашки – это независимо субстанционально существующая чашка. Это несуществующий кунтаг, который является объектом отрицания. Такая чашка существует лишь в концепции, но не в реальности. Однако Читтаматра утверждает, что самосушая чашка – это не кунтаг, она действительно есть.

Шенванг

Термин шенванг означает «зависимый от другого». Взаимозависимая чашка – это шенванг, и такая чашка существует в реальности.

Если мы вернемся к примеру с Землей, видимость плоской Земли – это кунтаг, или объект отрицания, которого не существует. Для того чтобы доказать, что в Земле отсутствует плоскость, вам нужно обосновать, что Земля – круглая. В древние времена мореплаватели совершили кругосветное путешествие – обогнув всю Землю, они вернулись туда, откуда отправились в путь. Тем самым они доказали, что Земля круглая. Итак, когда мы говорим, что в Земле отсутствует плоскость, мы не утверждаем, что Земли вообще не существует. Когда в буддизме говорится, что чашка есть пустота, то вовсе не имеется в виду, что чашки нет.

Некоторые люди думают, что, раз все – пустота, значит, все наши действия не имеют значения, но это ошибка. Именно поскольку все пустотно, нам следует быть очень осторожными. Если бы не было пустоты, все было бы очень стабильным, и тогда действительно ничто не представляло бы важности. Но так как все пусто от истинного существования, пусто от независимого субстанционального существования, все имеет зависимое существование, и поэтому мы должны быть очень осторожны. Каждое действие в вашей жизни играет свою роль. Одно мгновение неправильной мысли в будущем даст нежелательный для вас результат, одно мгновение позитивной мысли – желания счастья другим – даст вам позитивный результат, потому что все взаимозависимо. Соответственно, каждое действие ваших тела, речи и ума имеет значение для вашего будущего.

В шахматах каждый ход, начиная с дебютного, играет важную роль для середины и конца партии. Поэтому хорошие шахматисты сначала думают, а потом ходят. А вы, русские люди, хорошо играете в шахматы на доске, но очень слабо играете в шахматы своей жизни. В настольной игре вы очень много думаете, осторожничаете, но там, совершив ошибку, вы

сможете взять реванш. А в жизни все не так: сделав однажды неправильный ход, потом вы уже не сможете переиграть. Будьте осторожны со своими действиями, поскольку каждое из них значимо. Особенно будьте внимательны, принимая ключевые для вашей жизни решения. Если вы ошиблись с покупкой телевизора, это не страшно. Но если вы совершили ошибку в выборе направления, пути – это будет иметь серьезные последствия. Сначала вы заинтересовались буддизмом, потом ньюэйдж вам показался более увлекательным, вы бросили буддизм и пошли туда – такие метания весьма опасны. Подобные решения должны приниматься очень взвешенно. Если вы христианин, я не советую вам спешить принимать буддизм. Вы должны сначала исследовать оба пути, убедиться в правильности выбора, а иначе вы не станете ни христианами, ни буддистами.

Вернемся к теме. Шенванг – это взаимозависимое существование, это не иллюзия, а реальность. Образно говоря, круглая Земля – это шенванг, плоская Земля – это пример кунтага, то есть чего-то несуществующего, объекта отрицания.

Йондуп

Продолжая ту же метафору, йондуп – это отсутствие плоской Земли в круглой Земле.

Что такое кунтаг чашки? Это чашка, которая кажется вам независимо субстанционально существующей, другими словами, та чашка, которая является вам сейчас. Подобный кунтаг чашки отсутствует в шенванге чашки. А шенванг чашки – это взаимозависимая чашка, скопление большого количества частиц. Чашка существует именно так: она состоит не из одной частицы, а из миллиона частиц, и с каждым мгновением эти частицы изменяются. Подобная взаимозависимая чашка называется шенвангом. Буддизм не отрицает шенванга чашки. А вот кунтаг чашки – это галлюцинация, которая является вам, но на самом деле не существует. Отсутствие кунтага в шенванге и называется йондуп. Йондуп – это абсолютная природа чашки.

«Круглая Земля» и «Земля, в которой отсутствует плоскость» – это тождественные понятия. Когда вы говорите, что Земля круглая, вы рассматриваете Землю с точки зрения утверждения. О том же объекте с точки зрения отрицания можно сказать: «В Земле отсутствует плоскость». Другими словами, утверждение «Земля круглая» само по себе подразумевает отрицание плоской формы Земли. Точно так же пустота не разрушает взаимозависимость, а взаимозависимость не уничтожает пустоту, они существуют в гармонии. Для вас совершенно ясно, что эти два утверждения относительно формы Земли непротиворечивы. Отрицая плоскую форму Земли, вы тем самым не отрицаете саму Землю. По этой аналогии, отсутствие независимого субстанционального существования феноменов не отрицает самих феноменов, но подразумевает утверждение об их взаимозависимом бытии.

К примеру, отсутствие независимого субстанционального существования чашки означает только то, что чашка существует зависимо. И наоборот, взаимозависимая природа чашки указывает на отсутствие ее независимого субстанционального существования. А теперь примените тот же анализ к себе. Каким вам представляется ваше «я»? Вы кажетесь себе независимо субстанционально существующим. Вы воспринимаете «я» не как простое сочетание тела и ума, а как некое плотное «я». Вода – это соединение кислорода и водорода, но она видится вам независимо субстанционально существующей. Радуга – это соединение капель дождя и света, но нам кажется, будто ее можно схватить. Радуга существует, но только как иллюзия, а вовсе не так, как она вам является. Ваше «я», подобно радуге, не существует как нечто плотное. Подобно воде, оно не является независимым и субстанциональным. Это всего лишь взаимозависимость тела и ума.

Тело само по себе не является «я», ум – также не «я», и нет никакого «я», отдельного от них. Когда тело и ум пребывают в некоем единстве, или взаимодействии, это называется «я». Но куда исчезает «я» после нашей смерти, когда ум отделится от тела и покинет его?

Соединение кислорода и водорода называется водой, и, когда кислород отделяется от водорода, вода прекращает свое существование. Если «я» – это соединение тела и ума, то куда оно денется, когда ум отделится от тела? Вы должны понимать, что, пока вы живы, вы даете обозначение «я» соединению грубого тела и ума. А когда вы умрете, ум не полностью лишится тела, с ним останется тонкое энергетическое тело. Ум оставит это грубое тело, но он никогда не сможет отделиться от тонкого энергетического тела, их соединение нерушимо, поэтому ваше «я» будет продолжаться вечно. Другие феномены, возникшие вследствие соединения двух объектов, могут перестать существовать, разделившись на составляющие. Например, вода перестанет существовать при разделении кислорода и водорода. Радуга также исчезнет, как только изменятся или прекратятся ее составляющие. Но «я» как соединение тонкого энергетического тела и тонкого ума существует с безначальных времен и будет продолжаться бесконечно.

Итак, субстанционально существующее «я», независимое от тела и ума, – это кунтаг. Оно является вам, но в действительности его нет, оно существует только в ваших концепциях. Когда кто-то обвиняет вас в воровстве, у вас в груди возникает это ощущение плотного «я», которое обозвали вором. В этот момент в вашем уме появляется представление о независимо субстанционально существующем «я», и вслед за этим возникает гнев. Когда вы идете и на вас смотрят прохожие, у вас также возникает мысль о некоем плотном «я», на которое люди обращают внимание. Иногда вам только кажется, будто на вас смотрят, но ваш глупый ум думает: «Они смотрят на меня. Они говорят обо мне плохо». А если кто-то засмеется рядом с вами, вы подумаете: «Он смеется надо мной». Все эти негативные мысли основаны на эго, они также взаимозависимы. Когда вы думаете через призму вашего эго, вам представляется кунтаг – независимо субстанционально существующее «я».

На самом деле этот кунтаг отсутствует в шенванге – во взаимозависимом «я». Отсутствие кунтага в шенванге называется йондуп, что означает «абсолютное, полностью установленное существование». Пустота вашего «я» от независимого субстанционального существования указывает на вашу взаимозависимую природу, но вовсе не отрицает вашего существования как такового. Отсутствие в вашем взаимозависимом «я» (шенванге) независимого субстанционального существования (кунтага «я») – это йондуп, или пустота.

Коротко говоря, кунтаг – это объект отрицания, а шенванг есть способ существования феноменов – взаимозависимость. Йондуп указывает на то, как феномены не существуют.

Есть разные уровни взаимозависимого существования. С точки зрения Мадхьямаки Прасангики все феномены имеют взаимозависимое существование. В воззрении низших школ взаимозависимость означает только лишь зависимость от причин. Если нечто зависит от причины, значит, оно имеет взаимозависимое существование. А Прасангика утверждает, что взаимозависимость – это не только зависимость от причин. Прежде всего, это зависимость от обозначения мыслью. Все феномены зависят от наименования. Помимо этого наименования, со стороны объекта не существует ничего. Когда физики анализируют феномены, они также приходят к выводу, что все явления физического мира – не более чем ярлыки. Со стороны объекта они не находят ничего, кроме мысленного обозначения. К примеру, субатом – это тоже название.

Йондуп – это пустота, абсолютное существование, отсутствие кунтага. Шенванг – это взаимозависимость. А кунтаг – это иллюзия, которая отрицается. Например, кунтага этой чашки не существует. А мы считаем эту характеристику реальной. Приписывая существование этой иллюзорной характеристике, мы не понимаем вторую и третью реальные характеристики этой чашки. Именно шенванг и йондуп суть подлинная реальность чашки, а первая характеристика – это обман. Из-за того, что чашка видится вам независимо субстанционально существующей, вы не видите ясно ее настоящую природу. Из-за этого возникает привязанность. «Я» также видится вам независимо субстанционально существующим, и вследствие этого возникает привязанность к «я». С точки зрения Мадхьямаки Прасангики, если вы не способны познать отсутствие независимого субстанционального существования, отсутствие истинного существования этой чашки, вы не сможете понять взаимозависимость чашки.