

Очищение ума как основа счастья

Я очень рад видеть вас на нашей последней сессии. Буддийская философия говорит, что конец всякой встречи – расставание, поэтому сегодня мы расстанемся. Мы подобны сухим листьям, которые кармический ветер собирает вместе в одном уголке на какое-то непродолжительное время. Сегодня мы собрались в Москве очень ненадолго. Когда ветер сменится, все листья снова разлетятся в разные стороны. Если вы у себя дома создали хороший мир, вы с радостью вернетесь туда, если вы создали свой мир плохим, вам будет тяжело возвращаться.

Я не могу подарить вам безупречный мир, даже Будда не может этого сделать, но могу научить, как сделать свой мир безупречным. Окружающий мир подобен зеркалу – это отражение вашего ума. Если у вас грязное лицо, и вы смотрите в тысячи зеркал, то вы увидите в них отражение тысячи грязных лиц. Пытаясь смыть эту грязь с зеркал, вы не сможете это сделать. С безначальных времен мы использовали этот глупый метод очищения поверхности зеркал вместо того, чтобы смыть грязь со своего лица, то есть очистить свой ум. Поэтому по сей день эти грязные отражения не исчезают, они все время окружают нас. Поэтому занимайтесь своим лицом. Даже если вы уедете в Америку или Европу, и там вы будете видеть те же самые грязные отражения. Если же вы умоете свое лицо, то, даже оказавшись в такой бедной стране, как Индия, вы увидите там, быть может, не самые дорогие зеркала, но отражение в них будет красивым.

Вы должны понимать смысл этой аналогии: мы все время стараемся изменить что-то вокруг себя, во внешних обстоятельствах, но таким образом невозможно стать счастливым. Изменили вы что-то вокруг себя или нет – это не имеет значения. Красивое зеркало или некрасивое – неважно. Вымойте лицо – и тогда отражение в любом зеркале будет красивым. Те, кто очистил негативную карму, достиг больших реализаций, говорят, что чистая земля находится не очень далеко. Любое место, где вы находитесь, становится чистой землей, если ваш ум очищен.

Один из Панчен-лам, когда помощник обратился к нему с просьбой: «Пожалуйста, скажите, как попасть в чистую землю. Я очень туда хочу!», ответил: «Очисти свой ум, и тогда то самое место, где ты находишься, превратится в чистую землю». Это очень глубокое учение. Также Панчен-лама сказал ему: «Если ты в своем нынешнем состоянии ума отправишься в чистую землю, то даже там ты будешь несчастлив».

Если наш ум неукротен, он становится очень странным. Когда-то я был в Новой Зеландии. Это очень красивая страна, там все зелено, хороший климат, но некоторые новозеландцы устали от этого, они говорят: «Нам надоела эта красота, здесь слишком зелено. А вот в Ладакхе, где голые скалы, действительно хорошо». Я провел в Новой Зеландии пять лет, и, когда видел по телевизору Индию, где люди в нищих одеждах пьют чай на улице, где не очень много света, я думал: «Как все-таки красиво в Индии».

Важность трех основ пути

Итак, принципиально важно ваше состояние ума. Если у вас здоровый ум, то, где бы вы ни находились, куда бы ни поехали, кем бы ни были, вы всегда счастливы. А как можно сделать свой ум здоровым? С помощью метода и мудрости. Эти два лекарства излечивают наш ум. Метод – это любовь, сострадание, бодхичитта. Эти чувства делают наш ум мягче и чувствительнее и помогают реализовать весь его потенциал. А чем нам поможет мудрость? Мудрость, познающая пустоту, в первую очередь остановит наш ум от создания негативных действий. Сверх того, эта мудрость не позволит омрачениям возникнуть в уме.

А если в уме станет меньше омрачений, если в нем будет больше позитивных состояний, то ум превратится в прекрасный дворец. Если вы хотите что-то построить, стройте именно такой дворец, о котором говорил Миларепа.

Миларепа говорил, что обыватели очень заняты строительством ненадежных домов, состоящих из четырех элементов, но эти дома прослужат им лишь недолго. После смерти люди вынуждены оставить свои жилища. «Я же, Миларепа, все время занят строительством внутреннего дома, у меня нет времени строить внешние дома. Когда я строю свой дом, то в качестве фундамента я закладываю отречение, на этом фундаменте я возвожу стены бодхичитты, а над ними воздвигаю крышу мудрости, познающей пустоту. Сам я порождаюсь внутри в виде живого божества». Таков настоящий храм, который вы должны построить в своем сердце. Помните, что божеством в этом храме должен стать не кто-то другой, но вы сами должны породиться там в облике божества – воплощения всех будд. Запомните этот совет и обещайте мне, что рано или поздно вы постройте в своем сердце такой храм.

Итак, сначала – фундамент отречения, потом стены бодхичитты и крыша мудрости и только затем внутри этого дома, практикуя тантру стадий порождения и завершения, втайне от всех вы порождаетесь божеством. Снаружи вы остаетесь обычным человеком, внутри же вы порождаете себя божеством. Когда люди видели Миларепу, он казался им обычным нищим, но внутри он был Буддой Ваджрадхарой, Ямантакой, Чакрасамварой.

Однажды Миларепа пришел в Лхасу. Там на улице он лег на обочину и притворился спящим. Он не думал о себе как о ком-то особенном. В Лхасе все знали о великом йогине Миларепе, но никто не догадывался, что этот спящий на обочине нищий и есть Миларепа. Мимо него проходили пять молодых аристократок. Одна из них, взглянув на Миларепу, сказала: «Как жаль его» и помолилась, чтобы никогда не переродиться таким человеком. Тогда Миларепа посмотрел на нее и сказал: «Не волнуйся, даже если ты много будешь молиться, ты не переродишься такой, как я». Никогда не смотрите на нищих с презрением. Кто знает, может быть, они бодхисаттвы и втайне смеются над вами. Мой Наставник сказал, что этой самой молитвой та женщина очень надолго отодвинула от себя достижение Пробуждения.

Три двери освобождения

Вернемся к учению по «Сутре сердца». Итак, как я вам говорил, фраза «все дхармы есть пустота, не имеют отличительных признаков» относится к двери пустоты.

Следующая строка «не появляются и не исчезают, не загрязнены и не чисты» указывает на дверь беззнаковости. Дверь пустоты обрисовывает пустоту с точки зрения сущности, дверь беззнаковости есть наблюдение пустоты с точки зрения причин. Причина, во-первых, не появляется, а во-вторых, не исчезает. Когда мы говорим, что причина не рождается, мы не имеем в виду относительное рождение. Мы утверждаем, что нет рождения самосущей плотной причины, поэтому не за что цепляться и не к чему привязываться. Эта самосущая причина так же не существует, как рога зайца. Привязываться к рогам зайца – очень глупо, безосновательно.

Далее объясню, что значит «не загрязнены и не чисты». Иногда мы воспринимаем причины страдания – омрачения – как самосущие загрязненные, самосущие дурные, и у нас возникает агрессия и страстное желание избавиться от них. Подобных загрязненных причин страдания тоже не существует. Причины нашей сансары – неведение и другие омрачения, а также негативная карма. Но при этом нет самосущего неведения, самосущих омрачений,

самосушей негативной кармы. Иногда, когда я говорю о негативной карме, вы чувствуете себя плохими, у вас возникает чувство вины из-за того, что вы накопили столько негативной кармы. Все это возникает из-за того, что вы считаете причины страдания самосуше загрязненными.

Но ошибочно было бы полагать, что некая загрязненная причина породила страдания сансары, и цепляться за то, что она истинно существует в качестве загрязненной. Такой причины нет. Из-за того, что китайцы в Тибете разрушили много монастырей, тибетцы говорят, что самосуше плохие китайцы – причина их страданий. Это тоже неверно. Иногда мы, считая кого-то причиной своих страданий, начинаем чувствовать гнев. Но все взаимозависимо, поэтому нет такой самосушей загрязненной причины, о которой вы думаете.

А теперь поговорим о чистой причине. Мы думаем, что чистые причины, то есть причины счастья – это Дхарма, медитация, буддизм или отдельные его школы. Привязываясь к этому, мы становимся фанатиками, что также неправильно. Фанатик – это тот, кто привязывается к чистым причинам своего счастья. Ваш ум видит нечто как чистую причину счастья и не хочет от этого отказываться. У людей есть столько разных причин счастья, и они, даже умирая, не в состоянии их отпустить.

У некоторых народов, например у азербайджанцев, одной из причин счастья считается храбрость. Когда азербайджанские мужчины чувствуют себя храбрыми, это наполняет их счастьем. Если такого человека под дулом пистолета принуждают признать себя трусом, он скорее предпочтет смерть, чем признает подобное. А некоторые женщины считают причиной своего счастья красоту. Их наполняет счастьем ощущение собственной красоты. Даже отказ от пищи для них не проблема – красота важнее. Такие женщины, лишившись красоты, предпочтут умереть. В древности многие гибли на поле боя лишь потому, что считали себя храбрецами. Геройская смерть и посмертный памятник для них – настоящая причина счастья. Быть может, Ленин сейчас в аду. Тогда какой смысл в том, что в память о нем воздвигнуто столько статуй?

Живые существа из-за неведения считают чистые причины счастья самосушими и цепляются за них. Они привязываются даже к Дхарме, даже к воззрению. «Это мое воззрение! Как ты посмел сказать, что оно неверно?!» Итак, Авалокитешвара утверждает, что все те причины, которые мы считаем самосуше чистыми, на самом деле иллюзорны.

Если вы последовательно медитируете на все восемь видов пустоты, то омрачения, привязанности, возникающие из-за какого-то специфического фактора, уменьшаются. Омрачения, возникающие из-за цепляния за то, что «я» и феномены по сути имеют самобытие, уменьшаются, когда вы медитируете на дверь пустоты. Когда вы медитируете на дверь беззнаковости и понимаете, что причины пусты от самобытия, нет самосущих причин, тогда уменьшаются те омрачения, которые возникают из-за цепляния за самосущие причины счастья и из-за отвращения от самосущих причин страдания. Нет самосущих причин нашего счастья и страдания. Сначала они не возникли, а в конце не исчезнут.

Итак, это был комментарий к строкам: «Не появляются и не исчезают, не загрязнены и не чисты». Когда вы читаете «Сутру сердца», вы должны понимать, что в этом месте имеются в виду три двери освобождения и восемь видов пустоты. Они связаны с сущностью, причиной и результатом, к которым мы привязаны, и помогают устранить наши омрачения.

В строке «не ущербны и не совершенны» речь идет о результатах. В результате всех негативных сансарических действий мы имеем полный набор страданий, которых мы не желаем: либо физическую боль, либо неудовлетворенность в уме. Всего этого множества негативных результатов мы боимся, считая их самосущими. Мы боимся, что случится какая-то беда, трагедия, но при этом нет самосущих бед, все события имеют взаимозависимое, номинальное существование, их восприятие весьма сильно зависит от ваших умственных представлений. Сами внешние условия не имеют столь большого значения. Только ваши концепции превращают некое событие в трагедию.

Например, нельзя сказать о самом факте проживания в трехкомнатной квартире, хорошо это или плохо. Один человек до этого жил в шестикомнатной квартире и его оттуда выгнали, заставив переселиться в трехкомнатную. А второй человек долго жил в однокомнатной квартире и наконец получил трехкомнатную. Они соседи. Один, получив квартиру, сказал: «Какой ужас!», а другой: «Как замечательно! Наконец-то моя мечта сбылась». Оба они получили трехкомнатную квартиру, но их ум воспринимает это событие по-разному. Так и все ваши трагедии тесно связаны с вашей интерпретацией.

Я вам советую все время смотреть вниз – на тех, кто страдает больше вас. У некоторых людей нет даже одежды, они больны – и у них денег на лекарство, они голодны – и им не хватает на хлеб. Все мы, живые существа, в равной степени – обитатели этого мира. Смотрите на тех, кто терпит лишения, и тогда вы поймете, насколько богаты сами. Кроме того, вам посчастливилось встретиться с Дхармой. В прошлой жизни вы определенно накопили очень хорошую карму, по этой причине вы родились людьми, у вас есть все необходимое и помимо этого вы встретились с учением Дхармы. Особенно встреча с Дхармой Махаяны, с союзом сутры и тантры, которым является учение ламы Цонкапы, – очень большая редкость. Для этого необходимы невероятные заслуги. Сейчас вы обрели это все, поэтому цените то, что у вас есть.

В будущем лучшую ситуацию, чем сейчас, будет нелегко обрести. Если вы не научитесь ценить то, что у вас есть сейчас, ваше положение в будущем станет только хуже. Оценив по достоинству нынешние благоприятные условия, вы начнете создавать больше причин и станете счастливее.

Мой совет вам: не смотрите на тех, чье положение выше. Если будете смотреть вверх, не будет конца зависти. Если вы живете в трехкомнатной квартире, не смотрите на соседа, живущего в пятикомнатной, а также на любых богатых людей, потому что, даже обретя такое же богатство, вы будете тут же обращать внимание на еще более богатых, и этому не будет конца. Даже если у вас будет миллион долларов, вы скажете: «У меня всего лишь один миллион». Потом, обретя миллиард, вы будете думать: «У меня всего-навсего один миллиард. А у моих друзей десять миллиардов. Стоит мне купить машину, у меня уже не будет миллиарда – останется лишь какое-то количество миллионов». Это большой ум.

Другим со стороны такие люди кажутся богатыми, у них счет в банке с огромным количеством нулей, но внутри они подобны крысам, которые копят зерно, не едят сами и не дают другим. А однажды они умирают, или их убивают, или сажают в тюрьму. Тогда другие крысы отбирают у них зерно. Поэтому там, наверху, счастья нет. Какое-то счастье есть в семьях со средним достатком.

Я не хочу, чтобы мое учение было только глубокой философией, я хочу, чтобы глубокая философия перемежалась с советами для повседневной жизни, чтобы вы в повседневной жизни смогли немного изменить мышление, сделать его более практичным, более мудрым.

Тибетский йогин Друкпа Кюнле сказал: «Я обошел весь Тибет, чтобы посмотреть, кто здесь самый счастливый. У людей, наделенных властью, счастья нет: они сильны, но, не успев получить власть, они тут же начинают бояться ее потерять. Тогда я пошел к беднякам. У очень бедных людей тоже нет счастья: они все время страдают от недостатка необходимого. Тогда я пошел в семьи со средним достатком, которые к тому же знают Дхарму. У них достаточно денег, муж с женой живут в гармонии, практикуя Дхарму. В сансаре лишь в таких семьях я нашел некоторое счастье». Хотя в сансаре нет подлинного счастья, но есть некое его подобие, поэтому лучше всего в сансаре жить в таких семьях. Это как раз соответствует вашему положению: вы не очень богаты, не очень бедны, у вас достаточно средств. Кроме того, вы встретились с Дхармой.

Если муж и жена получали учение, они могут вместе заниматься практикой и обсуждать не только деньги и других людей, но и философию. Они могут спорить не о «моем» и «твоем», а вести философские споры. Иногда жена будет вызывать мужа на диспут: «Ты не прав, я тебе докажу это». В таких семьях есть жизнь, и дети будут расти в хорошей атмосфере. Я родился именно в такой семье, и с детства на меня оказывалось хорошее влияние.

Как медитировать на пустоту тем, кто достиг пути медитации

Теперь вернемся к философии. Следующая строка:

«Поэтому, Шарипутра, в пустоте нет формы, нет ощущения, нет различения, нет формирующих факторов и нет сознания. Нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума. Нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм, нет сознаний от зрительного до умственного».

Здесь Авалокитешвара объясняет Шарипутре, как должны медитировать на пустоту практикующие, находящиеся на пути медитации.

Пять путей

Сначала я объясню вам, каковы критерии достижения пути накопления, подготовки, видения, медитации и более не-учения. Это очень важно знать. Я уже говорил раньше, что Будда в учениях Праджняпарамиты открыто обучал глубинной мудрости и скрыто излагал обширный метод. Так и в «Сутре сердца» прямо объясняется тема пустоты, а косвенно излагается весь путь.

Вы должны понимать: сейчас мы еще не вступили на путь к освобождению. Когда вы не на пути, торопиться не следует. Куда вам бежать, если вы даже не идете по пути? Вы пытаетесь, не встав на путь, достать самый мощный автомобиль, который домчит вас до цели как можно быстрее. Вы хотите, чтобы такой быстрый автомобиль, как махаанутгарайога-тантра, Махамудра или Дзогчен, в одно мгновение доставил вас к Пробуждению. Это смехотворно.

Ваджрапани, держатель учения Тайной Мантры, говорит в коренном тексте: «Тем, у кого нет бодхичитты, вообще нельзя давать посвящение. Лишь в безвыходной ситуации посвящение можно передать ученику, в чьем уме есть какой-то отпечаток бодхичитты, какое-то ее влияние». Это очень важно знать. Я цитирую коренной текст – это не мои слова.

Пока мы не находимся еще на пути, мы называемся «живые существа, которых вдохновляет Махаяна, вдохновляет буддизм». Я не знаю, являетесь ли вы чистыми

буддистами или нет. Вам самим это виднее. Критерии настоящего буддиста таковы: он от всего сердца ищет прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, чтобы освободиться от низших миров, или освободиться от сансары, или достичь Пробуждения ради блага всех живых существ. Если у вас есть страх перед низшими мирами и опора на Будду, Дхарму и Сангху, значит, у вас есть Прибежище начального уровня.

Если вами движет страх перед омрачениями, перед круговоротом сансары и вы принимаете прибежище в Трех Драгоценностях, чтобы освободиться от него, значит, у вас есть Прибежище промежуточного уровня. Если же у вас нет всего этого, сначала постарайтесь стать хорошими буддистами.

В нашем мире, если честно, очень мало настоящих буддистов. А настоящих христиан, может быть, даже еще меньше. Буддистам дается столько учений и, несмотря на все это, они не могут стать настоящими буддистами, им трудно. А христианам ведь не дается столько учений, поэтому настоящих христиан еще меньше. Настоящий христианин должен быть подобен Христу. Но кто в нашем мире идет по его стопам? Иисус Христос заботился о других больше, чем о себе. Но в нашем мире так поступают очень немногие. Это называется упадком учения. Некоторые люди утверждают, что сейчас происходит экспансия буддизма, но я не согласен: фанатики буддизма и христианства распространяются по миру, но настоящих буддистов и христиан не прибавляется, а наоборот становится все меньше. Про вас я ничего не могу сказать. Вы сами способны определить свой уровень, но другим не надо о нем рассказывать, держите в тайне.

В буддизме есть две колесницы – Хинаяна и Махаяна. Вы должны знать, что врата в Хинаяну – отречение. Отречение означает понимание ущербности сансары, понимание, что вы страдаете в сансаре под властью омрачений и желание освободиться от них и обрести подлинное непреходящее счастье. Вы понимаете, что до тех пор, пока ваш ум будет под властью омрачений, настоящее счастье невозможно. С таким осознанием вы все время желаете: «Как было бы превосходно, если мой ум полностью освободился от омрачений!» Когда у вас непроизвольно возникает такое чувство, такое желание, это называется отречение.

Если вы страдаете туберкулезом и не знаете, насколько эта болезнь опасна, у вас не возникнет желания от нее вылечиться. Если я как врач приду к вам и начну объяснять: «Сейчас ты пока не чувствуешь сильной боли, но пойми, что кашель и температура – это лишь первые симптомы. Если ты не начнешь лечиться, то в будущем тебя ждут последствия, опасные для твоей жизни», тогда вы поймете, что недостаточно лечить лишь кашель и температуру – нужно устранить саму болезнь, породившую эти симптомы. Если вы будете думать снова и снова: «Как бы мне полностью излечиться от туберкулеза?», у вас появится чувство: «Как я хочу освободиться от болезни и стать здоровым!» Подобным образом вам следует развивать отречение.

Такое спонтанное желание вылечиться, освободиться от туберкулеза подобно чистому отречению. Когда вы обдумываете ущербность сансары, медитируете на 12-звенную цепь взаимозависимого происхождения, размышляя о том, каким образом вы вращаетесь в сансаре, тогда у вас возникает чувство отречения: «Как было бы здорово, если бы мой ум полностью освободился от омрачений!» Когда у вас появится такое непроизвольное чувство, вы достигнете первого из путей – пути накопления. Это будет невероятным достижением. Когда вы обретете отречение, другие, глядя на вас, будут думать, что вы святой. Для человека, развившего отречение, восемь мирских дхарм – это ничто. То, что для других представляется важным, для него не имеет ни малейшего значения.

Единственное, что для него по-настоящему важно, – это освобождение от омрачений. Не следуя таким путем, невозможно стать Пробужденным.

Если вас интересует лишь собственное освобождение, тогда вы должны пройти пять путей Хинаяны. Мы же следуем Махаяне, поэтому отречение мы развиваем в качестве основы для бодхичитты. Шантидева говорит: «Если человек сам не испытывает желания освободиться от сансары, как он может желать освободить от клеш других живых существ?» Чтобы породить в себе сострадание и любовь, то есть желание освободить всех существ от страданий сансары и привести их к безупречному счастью, вы должны в первую очередь породить в себе чистое чувство отречения. А потом с чистым отречением вы наблюдаете, как страдают живые существа, и порождаете бодхичитту. Развив спонтанную бодхичитту, вы достигаете махаянского пути накопления.

Существует огромное количество учений о том, как стать бодхисаттвой. Учения о ясном свете практикуются уже после этого. Вы же не получали наставлений о том, как стать бодхисаттвой, зато получили много учений о медитации на ясный свет. Это неправильный порядок. Раньше порядок практики соблюдался строго, но сейчас у меня нет другого выхода: учения Махамудры и Дзогчен уже общеизвестны, а если я не буду прояснять их смысл, есть опасность, что вы неверно истолкуете это легкодоступное вам учение и пойдете по неверному пути. Поэтому я вынужден давать вам эти учения с целью устранить ваши заблуждения, а вовсе не для того, чтобы вы медитировали на ясный свет и достигли реализаций. Моя основная задача – показать вам, насколько трудно выполнять эту практику. Если вы после моего учения осознаете это, моя цель будет достигнута.

За путем накопления следует путь подготовки. В чем разница между путем накопления и путем подготовки? Когда в вас породится бодхичитта, вы одновременно станете бодхисаттвой и вступите на путь накопления Махаяны. В тот же момент, как говорит Шантидева в «Бодхичарья-аватаре», вы станете объектом поклонения всех людей и богов. Такой человек, который порождает спонтанное чувство бодхичитты в своем сердце, накапливает невероятные заслуги даже во сне. Бодхичитта сама по себе очищает невероятное количество вашей негативной кармы и помогает вам накопить заслуги. Сначала постарайтесь стать бодхисаттвой, потом буддой. Вы же хотите стать буддой без бодхичитты, а это невозможно, даже если вы напрямую познаете пустоту. Может быть, вы станете хинаянским арьей, но не буддой.

Очень важно получить подробное учение о том, как породить бодхичитту. Этим летом состоится двухнедельный ретрит по Ламриму, где я буду подробно объяснять медитацию на бодхичитту. Такие учения невероятно ценны.

Когда Атиша был в Индии, он получил много посвящений, комментариев, у него были некоторые побочные тантрические реализации, но он все еще не был этим удовлетворен. Он все время чувствовал, что ему чего-то не хватает. Однажды, когда он делал обхождения вокруг ступы в Бодхгайе, он увидел в пространстве перед собой двух женщин. У одной из них было красное лицо, у другой – белое. Первая была Ваджрайогини, а вторая – Белая Тара.

Женщина с белым лицом сначала посмотрела на Атишу, а потом спросила у краснолицей женщины: «Какая практика лучше всего подойдет для человека, стремящегося достичь Пробуждения как можно быстрее?» Тогда женщина с красным лицом сначала посмотрела на Атишу, а потом ответила белолицей женщине: «Это медитация на бодхичитту. Ни один будда прошлого не достиг Пробуждения, не породив в себе бодхичитту. В настоящем и в

будущем это также невозможно». Эти женщины как бы говорили между собой, но косвенно они отвечали Атише. Ваджрайогини и Белая Тара – это одна и та же сущность.

Тогда Атиша стал выяснять, у кого из мастеров есть полное учение о том, как породить бодхичитту. Он услышал, что Серлингпа, живущий в Индонезии, имеет полные наставления о бодхичитте, что он сам – живой бодхисаттва. Когда Атиша узнал об этом, он не мог сдержать слез. У него было много учеников, но он им объявил: «Я хочу собраться сейчас же и отправиться в Индонезию, чтобы получать от Серлингпы полные наставления о бодхичитте».

В отличие от Атиши, нынешние ученики, живущие в Европе, Америке, Индии, никогда не задаются вопросом, у кого из современных учителей есть полные наставления о бодхичитте. Они спрашивают другое: у кого есть наставления по тантре, Махамудре, Дзогчену. Это признак упадка буддизма.

Теперь вернемся к теме. На пути подготовки практикующие готовятся к прямому познанию пустоты. Для этого сначала необходимо породить шаматху, без которой вы не сможете познать пустоту напрямую. Некоторые люди сначала развивают бодхичитту, а потом – шаматху, а некоторые наоборот. Могут сказать, что если сначала вы реализуете шаматху, то потом развить бодхичитту будет легко. Сейчас вы думаете, что бодхичитту породить очень трудно, но это сделать гораздо легче, если у вас есть шаматха.

Когда врач ясно опишет вам все ужасные последствия туберкулеза, вы захотите лечиться и в то же время вы поймете, что остальные больные туберкулезом страдают так же, как вы, и у вас породится желание освободить их от болезни. По отношению к болезни сансары также возможно развить подобное чувство. Если вы используете в размышлениях сильные, правильные аргументы, если вы приучаете себя к этому механизму мышления, такое чувство возникает спонтанно. В конце концов, породив бодхичитту, вы будете потрясены: «Как это мне удалось?! Я не заслуживаю такого счастья. Возможно, это благословение моего духовного наставника». Не думайте об этом как о непреодолимой трудности – все возможно, это вопрос тренировки.

При определенной тренировке пальцев можно научиться печатать вслепую. Те, кто не знает этой техники, впервые увидев печатающего вслепую, сочтут это чудом, проявлением ясновидения. Но, зная технику, совсем нетрудно этому научиться. Очень важно иметь уверенность в своих силах: «Я способен на все, это лишь вопрос времени». Это не высокомерие. Высокомерием называется чувство собственного превосходства: «Я лучший, а все остальные дураки». Но важно иметь уверенность в себе, позитивную гордость. Это основная движущая сила. С ее помощью вы можете достичь всего, чего хотите. Не теряйте никогда уверенности в своих силах. Утратив ее, вы не сможете осуществлять даже какие-то мелкие задачи.

Вернемся к теме. После обретения шаматхи вам очень важно получить ясное концептуальное понимание пустоты с точки зрения Мадхьямаки Прасангики. Все феномены пусты от самобытия. Будучи пустыми от самобытия, они существуют зависимо. «Зависимо» в данном случае означает номинально, зависимо от обозначения мыслью. Ничто не существует со стороны объекта вне зависимости от названия. Тем не менее, вещи кажутся нам существующими со стороны объекта. Это кунтаг, иллюзия. Такие самосущие феномены вначале не возникли, в середине не существовали и в конце не разрушатся. Но при этом номинальное существование вещей есть, а значит, в сансаре и нирване возможно все. Когда вы обдумываете это снова и снова, у вас появляется убежденность, не

оставляющая никаких сомнений в том, что зависимость от обозначения мыслью и пустота от самобытия представляют собой единство, два аспекта одного и того же.

В тексте «Лама Чодпа» говорится:

«В сансаре и нирване нет ни частицы самобытия,
а зависимость от причин и следствий безошибочна.
Благословите меня на постижение смысла слов Нагарджуны о том,
что эти две истины не противоречат одна другой, но дополняют друг друга».

Эти строки представляют собой в сжатом виде учение о воззрении Мадхьямаки Прасангики, и вы должны выучить их наизусть. Если можете, выучите наизусть вторую часть «Лама Чодпа», посвященную Ламриму, это будет очень полезно для вашей медитации. Эта часть включает в себе богатейший материал. Вы можете прочитать одну строку, а потом медитировать на нее. Перед тем как медитировать на пустоту, прочитайте эту строку, а затем размышляйте над ней, анализируйте ее.

Обычно аналитическая медитация проходит у вас следующим образом. Вы сидите и смотрите телевизор, кто-то заходит и сообщает, что ваш друг плохо отозвался о вас. Вы сразу же начинаете медитировать на гнев, не прекращая смотреть телевизор и не принимая медитативную позу. Вы уже не видите того, что происходит на экране – ваш ум сосредоточен на другом. В отношении негативной информации у вас обычно очень хорошая концентрация. Даже дети, бегающие туда-сюда по квартире, не могут вам помешать. Вы не говорите им: «Не мешайте мне медитировать на гнев» и даже не слышите, как они бегают.

Также у вас вдруг обнаруживается очень хорошая память. Вы помните даже то неприятное, что сказал вам этот человек десять лет назад. Сам он уже давно забыл свои слова, но вы очень отчетливо помните не только слова, но и выражение его лица в тот момент. Вы начинаете все преувеличивать, интерпретировать по-своему: «Теперь-то я понял, что он имел в виду! Оказывается, в его словах был более глубокий смысл». В сансаре ни у чего нет глубинного смысла, но вы сами искусственно создаете его. В «Сутре сердца» действительно много уровней смысла, а вы придумываете какой-то глубинный уровень смысла чьих-то обидных слов, сказанных в ваш адрес когда-то давно.

Вы приводите все эти мелкие аргументы, а человек, быть может, сказал это безо всякой мотивации, но вы притягиваете за уши факты, и негативный образ нарастает как снежный ком. А возможно, ваш друг вовсе не говорил о вас ничего плохого, но из-за чьей-то клеветы вы начинаете воспринимать его ужасным. Уже на следующий день после того, как в вас проник этот яд, вы увидите того же самого Андрея, которого вчера считали другом, как злейшего врага с рогами на голове и захотите убежать от него. Если он вам улыбнется как обычно, вы подумаете: «Какой хитрец!» А если он вам не улыбнулся, вы окончательно убеждаетесь: «А ведь он и вправду меня терпеть не может». Если яд негативной медитации проник в ваше сердце, что бы этот человек ни сказал и ни сделал, в вашем восприятии все оборачивается против него. Поскольку творец вашего мира – ум – разрушитель, деструктивен, то вокруг вас все становится также деструктивным. Это очень печально, но такова сансара.

Мы преуспели в аналитической медитации, но, к сожалению, только в негативной аналитической медитации. Некоторые из вас такие мастера, что им достаточно лишь двух пунктов, чтобы породить сильный гнев. Как бы другие люди ни старались не разгневать вас, одной мелочи будет достаточно, чтобы вас разозлить. Любая мелочь становится

поводом для вашей аналитической медитации. В действительности вы должны анализировать все точно так же, только с позитивной стороны. Если ваш враг однажды вам улыбнется, это должно послужить причиной, чтобы вы вошли в аналитическую медитацию и породили к этому человеку сильные любовь и сострадание. Если вы так поступаете, вы мудрый человек. Сейчас у вас много богатейшего материала, используйте его для своей аналитической медитации.

Когда вы едете в метро, смотрите на людей и думайте о Дхарме, старайтесь анализировать и порождать позитивные состояния ума. Миларепа сказал: «Все, что я вижу вокруг себя, напоминает мне о Дхарме. Когда я вижу смену времен года, это напоминает мне о непостоянстве и смерти. Когда я вижу, как умирает богатый человек, это учит меня тщетности богатства». Действительно в момент смерти человек ничего не может забрать с собой. А когда он тяжело болен, он готов за спасение своей жизни отдать врачу все свое богатство. Но врач оказывается бессилён.

Деньги имеют ценность, но очень ограниченную. Ни за какие деньги не купишь покой ума, настоящих друзей и близких. За деньги можно купить лишь лицемерных друзей, которые предадут вас в трудную минуту. Таких друзей лучше вообще не иметь. На самом деле далеко не все, что вам необходимо, вы можете купить. Анализируйте это, выполняя аналитическую медитацию на основе садханы «Лама Чодпа», которая содержит в себе все учение сутры и тантры. Если вы не можете запомнить весь текст «Лама Чодпа», то постарайтесь выучить хотя бы вторую ее часть. Ее можно выучить наизусть даже тем, у кого нет посвящения. Тогда в вашем сердце сохранится полное учение сутры и тантры в стихотворной форме.

Итак, достигнув реализации шаматхи, вы медитируете на пустоту и обретаете ясное теоретическое понимание пустоты. Есть подробные наставления о том, как медитировать на пустоту после развития шаматхи. Также есть наставления о том, как медитировать на пустоту без шаматхи, для того чтобы получить общее понимание пустоты. С помощью шаматхи вы познаете пустоту очень точно.

Тонкий анализ пустоты называется випашьяна. Выполняя эту медитацию, вы углубляетесь в анализ абсолютной природы феноменов, при этом ваш ум пронизан безмятежностью, блаженным ощущением. Затем вы однонаправленно пребываете на абсолютной природе феноменов и познаете пустоту концептуально. Так вы достигаете союза шаматхи и випашьяны и переходите на второй путь – путь подготовки. Я рад, что вы поняли, насколько сложно достичь пути подготовки.

Достичь пути накопления и подготовки очень трудно. Самое трудное – породить шаматху и бодхичитту, все остальное осуществить уже легче. Все остальное вам будет уже в удовольствие. А если практика начнет доставлять вам удовольствие, то для вас даже путь к Пробуждению, проходимый на протяжении кальп, покажется коротким, как одно мгновение. Благодаря шаматхе и бодхичитте, поскольку ум ваш здоров и счастлив, целая кальпа пролетит как миг. Если же ум нездоров, пребывает под властью омрачений, даже десять минут практики – это слишком долго. Шантидева говорил: «Когда ум счастлив, кальпа – это пустяк». Поэтому не надо унывать, что до состояния будды нужно практиковать еще три неисчислимые кальпы. Это не трудно, если у вас будут шаматха и бодхичитта. С таким снаряжением вы будете двигаться от одного счастья к другому.

Бодхисаттву не пугает перспектива трудиться ради Пробуждения три неисчислимых эона, но для него нестерпимо видеть, как страдают живые существа. «Став буддой на мгновение быстрее, за это мгновение я смогу уже многим помочь». Из сострадания он начинает искать

метод, с помощью которого можно достичь Пробуждения очень быстро. Ваджрапани говорит, что учение тантры следует давать только таким людям.

Как перейти от пути подготовки к пути видения? Это очень просто. Обретя концептуальное понимание пустоты, вы продолжаете медитировать, и постепенно ваш концептуальный образ становится все яснее, а затем пустота предстает перед вашим умом даже яснее, чем чашка – перед вашим зрением. Это первое мгновение прямого постижения пустоты называется путем видения. А второе мгновение видения уже называется путем медитации.

На пути медитации есть десять бхуми. До седьмого бхуми вы очищаете омрачения аффективного характера, или омрачения, приносящие страдания. Здесь, как говорит Авалокитешвара, вам следует медитировать на пустоту каждой из пяти скандх, пустоту двенадцати аятан, то есть внутренних и внешних опор восприятия¹, восемнадцати составляющих (дхату)², а также четырех благородных истин³ и двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения⁴. Ведь, находясь на пути подготовки, вы медитировали на них как на самосущие. А на пути медитации вам следует постичь, что даже четыре благородные истины пусты от самобытия, а потому достигать нечего. Нет ничего самосущего, что являлось бы объектом достижения. Таким образом, устраняя из ума неведение, цепляние за истинное бытие вещей, вы избавляетесь даже от мельчайших желаний.

На пути медитации устраняются девять категорий омрачений. Сначала вы очищаетесь от грубых омрачений, которые делятся на три категории: грубые-грубые, грубые-средние, грубые-тонкие. Постоянно медитируя на пустоту и избавляясь от грубых омрачений, вы переходите на первый, второй, третий бхуми и так далее. Затем вы устраняете средние омрачения, которые делятся на средние-грубые, средние-средние и средние-тонкие. Затем вы начинаете избавляться от тонких омрачений, которые бывают тонкими-грубыми, тонкими-средними и тонкими-тонкими. Когда у вас не останется даже тонких-тонких омрачений, вы достигнете восьмого бхуми.

Сегодня я даю вам общее учение о том, как стать буддой. Это карта, на которой указан маршрут вашего продвижения. Вы должны быть счастливы ее получить. Без этих знаний вы не сможете извлечь пользу из тантры. Эти учения откроют вам дорогу, по которой нужно идти, а специальные медитации тантры подобны автомобилю, с помощью которого вы быстрее сможете достичь цели. Но следовать нужно именно этому пути. Не думайте, что путь тантры какой-то другой, отличный от этого. Тантра – это самый быстрый автомобиль, но не другой путь. Вы можете стать Пробужденным, только освоив пять путей Махаяны. В будущем, когда я дам подробное учение по тантре, вы поймете всю его ценность, лишь имея в качестве основы общее представление о пути.

Восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми. На них уже нет омрачений. Достигнув восьмого бхуми, вы стали архатом. Представьте, что это произойдет с вами, и молитесь, чтобы однажды действительно стать архатом. Итак, если вы разовьете

¹ Внутренние опоры восприятия (индрия) – это способности восприятия глаза, уха, носа, языка, тела и ума. Внешние опоры восприятия (вишья) – это видимые формы, звуки, запахи, вкусы, осязаемое и дхармы, воспринимаемые умом. – *Прим. ред.*

² Классификация элементов бытия на 18 дхату включает в себя 12 аятан, к которым добавляется 6 сознаний: зрительное сознание, сознание слуха, обоняемого, вкушаемого, осязаемого и ментальное сознание. В «Сутре сердца» эта классификация дается в «свернутом» виде: «Нет сознаний от зрительного до умственного». – *Прим. ред.*

³ «Также нет страдания, источника, пресечения, пути».

⁴ 12 звеньев цепи и медитация на них с точки зрения загрязненности и с точки зрения очищения в «Сутре сердца» также дается в свернутом виде: «Нет неведения, нет прекращения неведения, и далее, вплоть до того, что нет старости и смерти, нет прекращения старости и смерти». – *Прим. ред.*

бодхичитту, то окажетесь на пути накопления. Когда вы обретете союз шаматхи и випашьяны, созерцающий пустоту концептуально, вы перейдете на путь подготовки. А когда познаете пустоту напрямую, вы окажетесь на пути видения. В следующее мгновение после прямого познания пустоты вы перейдете на путь медитации. Затем, устранив омрачения аффективного характера, вы окажетесь на восьмом бхуми. Далее на трех чистых бхуми вам останется устранить из своего ума факторы, препятствующие всеведению. Это очень точные критерии достижения каждого из путей.

Путь – это не что-то внешнее, он находится внутри, это совершенствование качеств вашего ума. На восьмом бхуми ваш ум уже будет обладать огромными способностями, но пока еще не обретет способности познавать все феномены. На пути видения вы сможете являть сотни тел и путешествовать в них по сотням миров. На каждом последующем бхуми ваши способности возрастают. На первом бхуми вы можете эманировать сто тел, на втором бхуми – тысячу, на третьем – сто тысяч. Ясновидение ваше также возрастает, охватывая все большее количество вселенных: тысячи, миллионы, сотни миллионов. Так что не думайте, что сегодня вы были дураком, а завтра станете буддой. Такой скачок невозможен.

Когда у вас будет прямое познание пустоты, стены перестанут быть для вас препятствием, вы сможете проходить сквозь них. В Тибете есть монастырь Гоман, название которого означает «множество дверей». В этом монастыре раньше было много мастеров, имевших прямое познание пустоты. Когда заканчивался молебен, эти монахи выходили со всех сторон монастыря, а миряне издали видели это. Они не знали, что в монастыре только одна дверь, и прозвали монастырь «многодверным». Монастырь Гоман существует до сих пор.

Итак, на трех чистых бхуми вы устраняете факторы, препятствующие всеведению. Сначала вы можете видеть миллионы вселенных, но дальше вы не видите, ваши способности ограничены омрачениями и препятствиями к всеведению. Препятствия к всеведению подобны запаху чеснока, который остается в чашке после того, как оттуда убрали чеснок. Если вы не устраните эти факторы, вы не сможете познать все феномены. Потенциал вашего ума не сможет реализоваться полностью. Пробуждение – это лишь название, в реальности оно означает полностью реализованный, раскрытый потенциал ума. Только после того, как на десятом бхуми вы устраните даже тонкие факторы, препятствующие всеведению, вы станете буддой. Потенциал вашего ума будет полностью реализован, а все ограничения – полностью устранены. Все это время вы не выходите из медитации на пустоту. Будда всегда пребывает в этой медитации и одновременно познает все относительные феномены. Этим качеством обладает только будда: ни арьи, ни архаты, ни бодхисаттвы не могут одновременно медитировать на пустоту и познавать все феномены, действуя на благо живых существ.

Когда вы видите изображение Будды, держащего в левой руке чашу для подаяний, а правой рукой касающегося земли, знайте, что его левая рука символизирует постоянное пребывание в медитативном погружении, а правая рука символизирует непрерывное даяние учения и помощь живым существам. Если вы понимаете эту символику, то при взгляде на изображение Будды вы почувствуете уважение и сильную веру в его необычайные качества. Какое бы живое существо ни взывало к Будде с просьбой о помощи и защите, он способен в ту же минуту явиться перед этим существом, подобно луне, которая одна в небе, но ее отражение появляется в любом водоеме с чистой спокойной водой.

Когда вы станете Пробужденным, ваши эманации будут проявляться так же спонтанно, как отражения луны. Я молюсь о том, чтобы однажды вы стали способны одновременно

пребывать в однонаправленном сосредоточении на пустоте и являть из себя бесчисленные эманации для помощи живым существам.