

Как обычно, развеите мотивацию слушать учение для укрощения ума, для принесения блага всем живым существам. Если вы все время будете ждать от меня новых наставлений и новой информации, это не будет для вас настоящим учением, это будет простым получением информации. Я не даю новое и я не даю то же самое, я даю вам одни и те же знания, но все время под разным углом, для того чтобы вы убедили самих себя. После получения наставлений вы должны стать убежденными в том, что если вы вредите другим, то косвенным образом вы вредите и себе, если вы помогаете другим, то помогаете и себе. Не только в этом надо убедиться, есть еще много чего, в чем вам следует убедиться, но эти две вещи – самые главные.

В настоящий момент вы не знаете цель, к которой необходимо идти, и поэтому вы увлечены своими мирскими делами. Ваши мирские цели меняются каждый год, потому что вы не знаете настоящей цели. Какова она? Это достижение счастья. К настоящему моменту у вас очень маленькая цель, и, принимая ее за счастье, мы получаем еще больше страданий. Будда, давая учение о четырех благородных истинах, третьей истиной назвал благородную истину пресечения страданий. Это и должно быть вашей целью. Ум, свободный от омрачений, это есть состояние счастья. Когда ваш ум освободится от омрачений, кем вы ни были, чего бы ни достигли, где бы ни находились, даже если у вас ничего нет, вы будете бесконечно счастливым. Такое состояние ума называется нирваной. Что у нас есть сейчас? Объекты благородной истины страдания и источника страдания. У нас нет объекта благородной истины пресечения страдания и истины пути.

Что есть первая благородная истина? Это страдание, которое мы имеем. Что есть вторая благородная истина? Это источник страдания, мы его тоже имеем. У нас есть страдание и причина страдания, но нет пресечения страдания и пути, то есть счастья и причины для счастья. Мы не хотим страдания и хотим счастья, но в царстве нашего ума есть полное страдание и полная причина страдания.

Что такое практика Дхармы? Это не значит стать кем-то, например йогином. Это значит излечить себя от болезни омрачений.

Если каждый день ваши омрачения становятся чуть-чуть меньше, значит, вы занимаетесь практикой, даже если вы не читаете мантры и молитвы. Вы прочитали только лишь тоненькую книжечку об укрощении ума и контроле тела и речи и применяете в жизни, значит, вы занимаетесь практикой. Дхарма это хорошая практика ума, но хорошая практика ума идет через здравомыслие. Ум должен быть широким, видеть широко, не только то, что под носом. Если никого вокруг не видеть, только «я», то сам себя сделаешь несчастливым. Бодхисаттвы не смотрят себе под нос, у них широкий ум. Они желают счастья всем живым существам, и в результате они становятся святыми. Получается, что бодхисаттва очень хитрый (шутка).

Если он хитрый, то он хитер благодаря своей мудрости. Мы же хитры от своей глупости. Поэтому для занятия практикой Дхармы понимание четырех благородных истин очень важно. Размышление над ними называется медитацией. Стараться читать как можно больше разных книг о четырех благородных истинах очень полезно. Я объясняю вам четыре благородные истины очень грубо, поверхностно, потому что для познания первой благородной истины нужно знать три страдания, шесть страданий, восемь страданий, страдания в шести мирах, в которых мы рождаемся. Это должно пробудить нас, показать, что наше положение совсем плохое, надо исправлять ситуацию. Благородная истина источника страдания говорит нам, по какой причине мы находимся в круговороте сансары. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого происхождения – это одно из главных наставлений об источнике страдания. Когда вы просто лежите, вместо того чтобы думать о

том, кто и что сделал или сказал, размышляйте о двенадцатизвенной цепи взаимозависимости.

Третья благородная истина, истина прекращения страдания, говорит о пребывающей и непребывающей нирване. Вы должны понимать, что нирвана не где-то там, она внутри нас. Не надо создавать нирвану, она естественным образом пребывает в нас. Вы должны понять, что с точки зрения Прасангики Мадхьямики нирвана есть пустота чистого ума. Мы сейчас имеем пустоту, но не пустоту чистого ума. Для того чтобы познать нирвану точно, вы должны познать пустоту, а это нелегко.

Поверхностно можно познать нирвану как чистое состояние ума. Чистое состояние ума это состояние ума, очищенного от омрачений. Что есть прекращение омрачений? Если исследовать его, то оно неотделимо от пустотности чистого ума.

В Мадхьямике Прасангике дается пример облака на небе. Когда облако исчезает в небе, оно неотделимо от самого неба, оно исчезает в нем. Если вы ясно поймете благородную истину прекращения страдания, и когда вы поймете, что само по себе прекращение неотделимо от пустотности ума, тогда есть шанс понимания махамудры и дзогчена. Само по себе понимание пресечения омрачений, достижение ясного света, не так легко.

Есть два вида ясного света: относительный и абсолютный. Поэтому в школе Гелуг и Кагью говорится о четырех йогах махамудры. Первая – однонаправленная йога, в практике этой йоги однонаправленное сосредоточение реализует самый тонкий ум, который у нас есть с безначального времени. Это очень сложно, хотя это и не пустота ума, но и это нелегко. Для этого вам необходимо множество разных техник, чтобы реализовать самое тонкое состояние ума. Когда вы реализуете самый тонкий ум, вы сможете достичь шаматхи очень легко.

Вторая йога махамудры называется неконцептуальная йога, когда самый тонкий ум познает высшую природу ума.

Третья йога называется йога одного вкуса. В тот момент, когда вы достигаете результата в медитации этой йоги, вы не пробуждаетесь из медитации на пустоту ума, то есть вы воспринимаете сансару и нирвану как имеющие один вкус. Сейчас этим не занимайтесь, это очень опасно. Потому что сейчас для вас между вкусной едой и дерьмом очень тонкая грань. Когда говорится о йоге одного вкуса, говорится, что высшая природа всего одинакова. Даже с точки зрения науки между вкусной едой и дерьмом на молекулярном уровне разницы нет. А с точки зрения буддизма это возникает из сферы пустоты и уходит в сферу пустоты.

Йога немедитации – четвертая йога махамудры. Почему мы не можем достичь состояния будды? Потому что мы не можем пребывать в медитации на самый тонкий ум, потому что самый тонкий ум у нас постоянно превращается в грубый ум, и поэтому мы возвращаемся в сансару. Выполняя медитацию третьей йоги, практик познает пустоту напрямую, и когда он пробуждается из состояния медитации, его ум переходит на грубый уровень и снова становится сансарным умом. Вы должны понимать, что, когда ум возвращается из самого тонкого своего состояния, который является тонким умом, возможно, что опять возвращаются омрачения. В ясном свете ума омрачения не могут возникнуть.

Почему четвертая йога называется йогой немедитации? Потому что практик в результате тренировок постоянно находится в состоянии ясного света ума и во время медитации, и

когда выходит из медитации, он старается оставаться в состоянии ясного света. Остаться в состоянии ясного света после выхода из медитации очень сложно.

Обычно это учение дается ограниченному количеству людей, йогинам. Я даю это учение открыто, потому что сейчас много говорят о махамудре, дзогчене на общедоступном и упрощенном уровне. Но на самом деле последовательность, в которой махамудра и дзогчен должны быть реализованы, очень строга и сложна.

В первую очередь сложно понять, что такое ясный свет. Во-вторых, очень сложно заниматься медитацией на самый тонкий ясный свет. В-третьих, сложно заниматься медитацией на высшую природу ясного света. Если вы достигнете реализации третьей йоги, вы сможете эманировать тысячу своих тел и находится в тысячах миров. Даже при достижении реализации первой йоги вы достигаете ясновидения, сможете воспринимать очень ясно и без помех многие феномены. С достижением такого состояния ума вы обретаете ясное понимание, необходимое для аналитической медитации, и познаете высшую природу своего ума. С нашим грубым умом познать ясную природу ума очень сложно. Моя цель состоит в том, чтобы доказать вам сейчас, что достичь реализации махамудры очень сложно. Хорошо, если вы поняли это. Но вы должны молиться, чтобы в будущем достичь этих реализаций. Для этого важно иметь основу.

На уровне четвертой йоги, йоги немедитации, вы находитесь в состоянии ясного света, и после того как выходите из него, возникает грубое состояние, но вы тут же возвращаете себя в состояние ясного света. Это как бы тренировка. Таким образом, вы тренируетесь. Есть особая техника необычного поведения на этом, четвертом, уровне. Эту технику практиковали Наропа и многие махасиддхи. В этот момент их поведение было похоже на поведение сумасшедших. Почему? Они, находясь среди людей, в толпе, практиковали ясный свет, и, выходя из состояния медитации, тут же возвращались в него. Они все воспринимали как дети, глядящие на картину, без оценки.

Как мы воспринимаем мир? Мы все время судим об окружающем: он одет так-то, она сказала плохо или хорошо, почему у меня этого нет. Мы постоянно оцениваем, а йогин, находящийся в медитации четвертой йоги, не оценивает. Такие йогини специально отправляются в такие места и демонстрируют такое поведение, чтобы не было возможности выйти из состояния ясного света. Они специально совершают неординарные поступки, но при этом выполняют медитацию ясного света. Например, прыгают или делают еще что-нибудь необычное и занимаются этим в течение восемнадцати месяцев. По-тибетски это называется «чопа». Когда ясный свет ума достигает прочности, стабильности, то, чтобы ни происходило с его телом, ум постоянно остается в состоянии медитации ясного света. То есть глаза все видят, уши все слышат, но при этом ум находится в состоянии ясного света.

Тогда, когда ум находится в состоянии ясного света, он одновременно познает все феномены, и таким образом становится Дхармакаей, умом будды. Пребывающая нирвана – это достижение практиков Хинаяны. Они занимаются медитацией на высшую природу ума и познают пустоту напрямую, но это еще не ясный свет. Они постоянно пребывают в состоянии прямого постижения пустоты. У них тонкий ум, но все еще не ясный свет. Практики Хинаяны достигают освобождения от омрачений, находясь в состоянии прямого постижения пустоты, высшей природы ума, но это еще не ясный свет. Когда их ум полностью освобождается от омрачений и находится в медитации прямого постижения пустоты, это состояние и есть нирвана.

Нирвана это ум, полностью свободный от омрачений, и это прекращение омрачений, то есть пустота ума. В этом состоянии чистого ума они находятся в течение многих кальп. Это состояние счастья высокого уровня, оно необъяснимо словами. В таком состоянии счастья кальпа проживается как один миг. Почему это называется пребывающая нирвана? Потому что практик Хинаяны не так сильно тренируется в сострадании, он погружается в состояние собственного счастья и пребывает в нем в течение многих кальп. Поэтому такая нирвана и называется пребывающей. В конце они пробудятся из этого состояния только с помощью луча, исходящего от Будды.

Когда этот луч коснется их, когда придет время, они пробудятся от состояния пребывания и Будда скажет им: «Когда страдают живые существа, бывшие твоими матерями, какая польза от собственного счастья, в котором ты находишься? С другой стороны, – скажет Будда, – твой ум полностью освободился от омрачений, но он не реализовал все свои возможности, и поэтому не может приносить пользу всем живым существам. Поэтому вступай на путь Махаяны. Достигни великой любви и великого сострадания, реализуй бодхичитту и все свои благие качества. Тогда ты станешь источником счастья для всех живых существ».

С точки зрения Мадхьямики Прасангики все практики, в том числе практики Хинаяны, придут на путь Махаяны. Поэтому вам очень повезло, что с самого начала вы вступаете на путь Махаяны. Когда у вас будет полная картина всего пути, вы почувствуете, что вы очень удачливые ученики.

Что такое непребывающая нирвана? Это состояние будды. Когда человек достигает нирваны, он не перестает существовать. Иначе, зачем нужно достигать нирваны?! Вы должны понимать, что больной человек, который поступает в больницу и лечится, достигает прекращения болезни, но не прекращает существовать. Он выходит оттуда здоровым и продолжает жить, наслаждаясь здоровьем, подобно тому как грязная вода после очистки продолжает существовать в качестве чистой воды. Воду нельзя сделать несуществующей.

Если сказать еще точнее, то с буддийской точки зрения грубый ум может прекратить свое существование, но ясный свет никогда не прекращает существовать. Например, гнев как одно из состояний грубого ума может прекратить свое существование, привязанность тоже может прекратиться, потому что не может существовать в уме будды. Ясный свет, самое тонкое состояние ума, будет продолжать существовать. Так же, как чашка как таковая может прекратить существование, но ее мельчайшие частицы будут продолжать существовать.

Я даю эти наставления не для того, чтобы сделать вас высокомерными, а для того, чтобы вы даже близко не походили к махамудре. Я говорю честно, потому что не знаю, сколько сейчас в этом зале настоящих буддистов.

Когда Атиша пришел в Тибет, там понятие махамудры и дзогчена были очень популярны, так же как сейчас среди вас, потому что все хотят быстро стать буддами. Посмотрел в ум – и стал буддой, как здорово! Много учиться не надо, много простираний делать не надо, не надо молитв, просто смотреть в ум... это детская игра.

Во времена, когда Атиша пришел в Тибет, один человек в течение десяти лет упорно занимался медитацией в горах. Один из учеников Атиши спросил: там, в горах в течение десяти лет сидит один человек, он очень интенсивно занимается медитацией на ясный свет. Какого уровня реализации он достиг? Атиша – Манджушри в человеческом теле. С

большим состраданием с помощью ясновидения он посмотрел на этого практика и с горечью сказал: «Хорошо, что он занимается медитацией, но плохо, что он так и не стал буддистом».

Не будучи буддистом, невозможно достичь буддийских реализаций. Если у вас нет буддийского прибежища, вы не буддист. Если вы хотите иметь причину прибежища в сердце, вы должны, во-первых, иметь страх перед рождением в низших мирах. Если у вас нет такого страха, то нет и первой причины. Этот страх бывает разноуровневый. Страх от рождения в низших мирах – самый низший уровень страха. Есть и три уровня прибежища. Прибежище первого уровня побуждается страхом перед рождением в низших мирах, который порождается при памятовании о непостоянстве и смерти.

Поэтому Нагарджуна говорил: каждый день вспоминайте о возможности рождения в низших мирах, о непостоянстве и смерти. Это золотой совет.

В настоящий момент йога немедитации очень далека для вас. Детально это учение дается тому, кто занимается медитацией и достиг высокого уровня, когда ему подходит это наставление. На каждом уровне дается два вида наставлений. Первый вид дается для устранения препятствий для достижения следующего уровня. Затем даются детальные инструкции по достижению следующего уровня. То есть буддизм – это наука: какую причину вы создали, такой результат и достигнете. Если вы создали результат для реализаций, то достигнете их. Нужно не только создать причину, но и устранить препятствия для их достижения. Точно так же, как для того, чтобы посадить семена, вы убираете препятствия для их роста. Затем вы поливаете землю, удобряете, и после этого, даже если вы скажете «не расти», семя все равно вырастет.

Что вы делаете сейчас? Вы выращиваете семя, которого у вас нет. Поле вашего ума не подготовлено, на нем много камней, оно сухое. В такую почву опасно сеять хорошее семя. В такое поле ума вы, думая, что бросаете семя, по-настоящему бросаете камень. Не поливая, не удобряя, вы говорите ему: «Вырастай! Почему не растешь?» Вы можете быть очень хорошими фермерами на поле, но сейчас в поле своего ума, которое невероятно по своим возможностям, вы плохие фермеры. Теперь вернемся назад.

Вторая причина достижения настоящей реализации прибежища это неколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху. Почему Будда является подходящим объектом прибежища? Есть четыре причины, и я не раз говорил вам об этом. Первая – он сам освободился от сансары. Те, кто находится в сансаре, не могут нам помочь. Лишь освободившийся достаточно надежен.

Второе – он обладает великим состраданием. Даже тот, кто освободился от сансары, но не имеет сострадания, не станет вам помогать. У Будды есть возможность вам помочь, потому что он обладает великим состраданием. Третье – он обладает искусными методами для того, чтобы помочь. Если мы прибегаем к прибежищу в Будде, он самыми разными методами может помочь нам.

Четвертое – он имеет равностное отношение. Существо, не обладающее равностным умом, сегодня может любить вас, а завтра нет. Будда имеет настолько равностное отношение, что, если с одной стороны человек будет ублажать его тело и восхвалять его, а с другой стороны человек станет отрезать ему руку и хулить, он будет одинаково хорошо относиться к обоим. Он будет смотреть на них как на страдающих болезнью омрачений. Зачем делать различие между ними? Он будет одинаково сострадателен к обоим, станет смотреть на них, как на двух нищих, которым не хватает счастья. Так он смотрит на всех

нас. Если у вас есть немного ума, то вы, размышляя над этими пунктами, будете плакать. Если не принимать прибежища в таком Будде, в ком еще можно найти прибежище?

Небуддисты ищут прибежища в своих богах. Они говорят, что боги подходят для принятия прибежища, потому что они далеко видят. Ашвагхоша, который сначала не был буддистом, говорил, что в таком случае можно принять прибежище и в орле, потому что он видит дальше, чем мы. Если вы принимаете прибежище в своем боге, потому что он далеко видит, тогда вы можете принимать прибежище в орле. Поэтому, когда вы смотрите на тех, кто принимает прибежище в других богах, то увидите, что у них нет четырех причин. Некоторые принимают прибежище в своем боге, потому что, по их словам, он их любит. Но этого недостаточно. Ведь тогда можно принять прибежище в своей матери, которая вас очень любит.

Любовь это хорошо, но одной лишь любви недостаточно. Не забывайте, что все, кто вас любит, также пребывают в сансаре. У вашей мамы тоже есть омрачения, поэтому ее любовь лишена здравомыслия. Если же она свободна от сансары, она очень близка к состоянию будды. Если есть четыре причины для принятия в ней прибежища, то это тоже надежное прибежище.

Если четыре причины присутствуют, то нет никакого логического противоречия. Тогда, если вы будете возвращать в себе страх и веру, то станете настоящими буддистами. Эти детальные наставления я буду давать во время семинара-затворничества по Ламриму. С 25 июля в течение десяти дней у вас будет большая возможность стать настоящими буддистами. Сейчас вы пока не настоящие буддисты. Если вы станете настоящими буддистами, то станете сострадательными ко всем живым существам. Вы не станете отталкивать никакое другое вероисповедание, религию и скажете, что она хороша, но еще неполна.

Непробывающая нирвана – это когда вы в будущем будете находиться в состоянии медитации на ясный свет, вы не выходите из состояния медитации на пустоту своего ума, но одновременно вы можете, из чувства великого сострадания эманировать бесчисленное количество тел и находите в бесчисленных количествах миров и помогать бесчисленному количеству живых существ. Из Дхармакаи вы проявляетесь в форме Самбхогакаи, из Самбхогакаи вы проявляетесь как Нирманакая в виде Духовного Учителя, чтобы помочь живым существам. В некоторых мирах вы проявляетесь в качестве Духовного Учителя, в некоторых в качестве обычного человека, а затем вы снова растворяетесь в Дхармакае. Такое состояние ума и называется непробывающая нирвана.

Затем четвертая благородная истина – истина пути. Когда вы проникнетесь третьей благородной истиной, истиной пресечения страдания, тогда вам захочется найти путь достижения нирваны, и вы придете к четвертой благородной истине. Без практики возвращения четвертой благородной истины невозможно достижение благородной истины пресечения страдания. Если коротко сказать, то третья благородная истина это прекращение страдания, нирвана, что есть настоящее счастье. Четвертая благородная истина это причина достижения этого счастья. Так как вы хотите счастья, то вы должны создать причину для достижения этого счастья. Так как мы не хотим страдания, объекта первой благородной истины, мы должны устранить источник страдания. Это и есть буддийская практика. Так как мы не хотим страдать, мы должны знать, что такое страдание, какова наша болезнь и затем мы должны избавиться от причины, источника страданий, которой и являются наши омрачения.

Вы, может быть, заметили, что буддизм очень много говорит о страданиях. У нас и так их достаточно, зачем еще и еще раз о них говорить? Буддизм говорит о наших болезнях. Когда в буддизме говорится о страданиях, то имеются в виду наши собственные болезни ума, страдания нашей собственной сансары. В больницах говорят о болезнях, потому что больница это место, предназначенное для лечения болезней. А для того чтобы избавиться от болезней, мы должны знать о них все, иначе мы будем лечить проявление болезни. Раньше из-за того, что люди не знали, что такое туберкулез, они лечили больного от кашля и температуры. Но кашель возникал снова и снова, потому что его причиной были палочки Коха.

Точно так же мы с безначального времени мы хотим излечиться от болезни страдания, от болезни сансары, но мы пытаемся устранить лишь поверхностные виды страдания. Мы думаем, что кашель, насморк, головная боль, состояние депрессии, отчаяния и есть страдание и пытаемся от них избавиться. Истинная причина всего этого – всепроникающее страдание – есть наше тело и ум, рожденные под контролем омрачений.

Буддизм подобен больнице – месту, где лечат страдания, и поэтому очень детально говорят о страданиях, видах страданий и причинах страданий. В прошлом в Тибете люди говорили о страданиях и в конце концов избавились от них. В Европе, Америке люди не хотят слышать о страданиях, но в результате страдают еще больше. Чем больше вы слышите о страданиях, тем сильнее становится ваш ум, растет его сопротивляемость к страданиям. В некоторых сутрах говорится о ста восьми видах страдания. В сутрах много строительного материала для возвращения отречения, и вы должны использовать его. Вам надо с помощью этого материала взрастить в себе сильное прибежище, потому что вы боитесь страдать. А вместе с прибежищем вы взрастите в себе сострадание к другим живым существам.

В конце концов, в страданиях нет необходимости, если вы будете заниматься собственным лечением. Поэтому вы обрушаетесь к Будде, зная, как много у вас болезней: «Пожалуйста, Будда, помоги мне! У меня так много омрачений, которые угрожают здоровью моего ума».

Вирус омрачений заставляет вас страдать не только в этой жизни и во множестве других на протяжении кальп. Страдания в этой жизни – ничто по сравнению со страданиями в адах. Размышление об этом поможет вам найти прибежище в Будде. Вам не захочется махамудры и дзогчена, захочется лишь избавиться от рождения в низших мирах, и вы с этой просьбой обратитесь к Будде. А когда уже вы разовьете сильное сострадание ко всем живым существам, то тогда вам и понадобятся махамудра и дзогчен. А пока вы считаете, что эти практики просто принесут вам славу.

Бодхисаттвы будут смотреть на вас и плакать, когда они услышат, что вы сейчас хотите заниматься медитацией на махамудру и дзогчен. Самое главное для вас сегодня – взрастить прибежище в своем сердце. Важно слушать учение и важно, чтобы оно было четко распределено по категориям. Ваш ум должен стать библиотекой, где все разложено по порядку. Махамудру и дзогчен, ясный свет и иллюзорное тело положите пока на самую верхнюю полку. Самое главное сейчас перед глазами – «Ламрим Ченмо», первый том. Все должно быть классифицировано – драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть и остальное. Вы должны все это держать на разных полках и раскладывать это по порядку. А сейчас в вашей голове все смешалось в одну кучу. Вы называете себя буддистом или йогиним, но люди, глядя на вас, говорят: «Как хорошо, что я не стал буддистом, а вот этот человек стал буддистом и стал каким-то странным». Если вы будете таким буддистом, то это принесет вред буддизму. Если вы после получения учения становитесь скромнее, мудрее, если вы располагаете все полученные учения по порядку, то

люди, глядя на вас, скажут: «Он был очень плохим до получения учения, а сейчас он стал мудрым, добрым и скромным, поэтому я тоже хочу стать буддистом». Такое отношение будет вкладом в развитие буддизма.