

Сегодня последняя лекция. Завтра мы будем отмечать день рождения Его Святейшества Далай-ламы. Приглашаем всех, ваших родственников, друзей, знакомых. Завтра будет настоящий праздник, фестиваль. Я все время просил, чтобы буряты носили свою национальную одежду. Если бы ваша национальная одежда была похожа на традиционную одежду африканских племен, тогда можно было бы стыдиться. Но она такая красивая, почему вы ее не носите? Это ведь самая красивая одежда на планете, красочная, как бы специально предназначенная для праздников. Сегодня важно, чтобы ваша уникальная культура не потерялась, сохранилась. Она уникальна, и нельзя допустить ее потери. Бурятия, Тува и Калмыкия – это буддийские регионы России, и российское правительство это знает. Оно знает, что это мирные республики и в них никогда не возникает каких-либо проблем, поэтому оно стремится создать условия для сохранения культуры в них, но и вы со своей стороны тоже должны делать все для сохранения этого. Завтра состоится фестиваль, и вы знаете об этом, поэтому обязательно приходите.

Теперь развейте правильную мотивацию, направленную на то, чтобы обуздать свой ум, и с такой мотивацией слушайте учение. Старайтесь каждый день хоть один раз напомнить себе о непостоянстве и смерти, о том, что наше тело обладает природой страдания, страданиях в низших мирах. Если каждый день размышлять об этом, то однажды для вас обязательно откроются врата Дхармы. Что это значит? Это значит, что вы не будете радоваться, когда вас будут хвалить, и будете радоваться, когда вас будут критиковать. Вы должны понимать, что хвала будет обманывать вас. В сансаре вы не можете являться объектом хвалы, вы – объект сострадания. Когда вас начинают хвалить, вы становитесь все хуже и хуже. Вы заболаете, и ваше эго будет питаться этой хвалой. Поэтому говориться: не надо радоваться хвале, надо радоваться, если вас критикуют. Это нелегко, но это есть настоящая буддийская практика.

Тогда вы сидите на земле легко, потому что вы понимаете, что всегда после хвалы вас обязательно будут критиковать. Когда вас будут хвалить, вы будете взлетать все выше и выше, а потом придется падать, и это будет очень больно.

Второй знак того, что врата Дхармы открылись для вас, – то, что вы перестали радоваться своему богатству, но можете радоваться бедности. Сейчас, конечно, трудно об этом думать. Мирское богатство, сколько бы вы его ни накопили, в конце концов, все равно будет потеряно. Причем есть опасность, что, сохраняя свое богатство, вы потеряете свою жизнь. Конечно, это не значит, что у вас ничего не должно быть. Не надо радоваться тому, что у вас есть мирские богатства, надо радоваться тому, что есть внутренние, духовные богатства.

Сначала, до того как вы начали получать учение, вы думали, что самое главное в жизни – деньги, много денег. Затем, когда вы начали получать учение, вы начинаете думать, что главное это накопление добродетели. Деньги важны только в этой жизни. Когда вы умрете, они бесполезны, вы не возьмете их с собой. А добродетель, которую вы накапливаете, это деньги, которые вы сможете взять с собой в следующую жизнь. Жизнь за жизнью эти деньги будут у вас с собой. Поэтому вы должны понимать, что добродетели гораздо важнее денег. Если вы накопили много заслуг, то успех в делах, богатство и другое будут приходить к вам сами собой.

Когда вы будете получать и понимать учение все глубже, вы поймете, что есть вещи важнее, чем просто благая карма. А что может быть важнее заслуг? Это обуздание ума. Вам будет легко понять, что нет ничего важнее, чем обуздание своего ума. А если вы радуется, когда вас хвалят, значит, вам пока не удастся обуздать свой ум. Если вы будете радоваться хвале, то ваш ум становится еще более неукротенным, и ваши добродетели будут

уменьшаться. Если вы будете радоваться хвале, даже в этой жизни будете чувствовать себя несчастным.

Итак, радоваться критике в свой адрес гораздо важнее и нужнее, потому что критика делает ваш ум сильнее, а если он становится сильнее, то в этой жизни вы будете получать больше. Когда вас критикуют, тренируется ваше терпение, а терпение – основное условие для взращивания добродетелей.

Поэтому с точки зрения взращивания добродетелей очень важно радоваться критике. Это дебютная, начальная установка, не просто начитывание молитв или мантр, это действие сложное, но нужное. Если вы радуетесь критике в свой адрес, это самый лучший путь обуздать свой ум. Нет никакого другого метода укрощения ума, кроме как выслушивать и соглашаться. Если ваши соседи, знакомые, критикуют вас, надо говорить им «спасибо».

Если станете радоваться богатству, ваш ум станет еще более омраченным. Это так же, как пить соленую воду: чем больше пьете, тем больше хочется пить. Так ум становится все более и более омраченным. Если вы видите какого-то бедняка, у которого есть маленькая и очень красивая вещь, у вас сразу же появляется желание отобрать ее. А потом появляется мысль отобрать дом и на этом месте построить парковку. Это очень опасно.

Я не говорю, что совсем не надо радоваться богатству. Радуйтесь, но совсем немного, не надо чересчур сильно. Если радоваться богатству, то в этой жизни вы никогда не будете находиться в безопасности. Вы будете постоянно бояться потерять свое добро. Кто-нибудь подойдет к вам с улыбкой, а вы испугаетесь: «Почему он улыбается?» Радуйтесь духовному богатству, благим качествам ума.

Если к вам подойдет кто-либо и скажет, что вы можете заработать денег, если сделаете что-либо, то вы сразу кинетесь это делать. Вы сразу начнете думать о том, как сделать это быстро, и тут же приметесь работать без усталости – ведь речь идет о деньгах. А когда речь идет о накоплении заслуг, например в день, благоприятный для этого, вы не уделяете этому много времени – пять минут, и ладно. Для вас гораздо важнее заработать деньги, чем заработать добродетели. Когда мы не можем сами сделать деньги, и видим, как у других это хорошо получается, они становятся богаче, тогда мы говорим: «Деньги – это ерунда, лучше копить добродетели». Но если ситуация изменится, тут же меняется и ваш подход к оценке: «Деньги важно заработать сейчас, а добродетели можно и потом».

С этой точки зрения ради создания добродетелей и счастья в будущих жизнях, для обуздания своего ума вы должны не радоваться богатству и радоваться критике. Буддизм не говорит, что не надо совсем радоваться богатству. Радуйтесь спокойно: «Хорошо, что это у меня есть, но если этого не будет – ничего страшного». Как ребенок радуется игрушке: пока она есть – он играет, как игрушки не стало, он тут же забыл о ней.

Также не следует радоваться мирским радостям, наслаждениям, вместо этого надо радоваться временным страданиям. Временные наслаждения делают ваш ум еще более необузданным. А это, в свою очередь, ослабляет вас, уничтожает вашу благую карму. Даже в этой жизни после временных наслаждений, радости всегда приходит время разочарований и новых проблем.

Если же вы радуетесь временному страданию этой жизни, то сможете испытать и большую радость, большее счастье. Ваш ум будет сильнее из-за того, что вы радуетесь временному страданию. Кроме того, если вы будете радоваться временному страданию, это будет очищать вас от неблагой кармы, которая и есть причина ваших страданий. Кроме того, ваш

ум будет успокаиваться, приучаться отвергать лесть. Вы будете становиться скромнее. Вы станете более сострадательным, поскольку будете понимать страдания других.

Не стоит радоваться своим победам и достижениям, лучше радоваться своей скромности. Когда вы видите известного человека, то думаете: «Как было бы здорово стать таким же известным, как он». Если у вас возникает такая мысль, напомните себе, что конец высокого положения – непременно падение вниз. Наверху прочного положения нет. Самое прочное положение – находиться внизу, на земле. Не надо стараться забраться повыше. Ваш неукощенный ум постоянно делит людей на категории, потому что у вас возникает зависть к популярному человеку, человеку более известному, чем вы. Но вы в этот момент думайте о тех, кто находится наравне с вами, а затем перейдите к людям, которые ниже вас. Их даже никто не замечает, настолько они малы. Это может стать и вашим делом в будущем.

Если ум становится необузданным, то обращайтесь внимание на свое чувство зависти, совершайте больше благих деяний. Этот ум является причиной ваших страданий. Даже в духовной практике не стремитесь испытывать радость от каких бы то ни было своих достижений или посвящений, и не следует относиться к новичкам снисходительно, потому что они не знают чего-то, что известно вам. Примеров подобного поведения много. Вы должны практиковать скромно и не демонстрировать другим свою практику. Если вы будете следовать этому совету, то ваша практика будет правильной.

Если вы будете выполнять практику для того, чтобы выделиться из общей массы, чтобы Учитель похвалил вас, значит, вы идете в неправильном направлении и вместо благой кармы накапливаете неблагию.

В прошлый раз я говорил о втором аспекте страдания. Третий аспект называется «пустота». Пять наших скандх, или психофизических составляющих нашего тела, проявляются перед нами как истинно существующие. На самом деле это не так. Каждый день наше тело и ум являются нам как истинно существующие, и мы цепляемся за их истинное существование. У нас не возникает даже малейшего сомнения по этому поводу. Зато у нас возникает очень сильная привязанность. На самом деле ваши тело и ум не существуют такими, как вам кажется.

Люди, не обладающие научными знаниями, считают, что Земля плоская, то есть такая, какой она является нашему зрению. Так же, когда нашему сознанию является желтый цвет, мы считаем его истинно существующим, действительно желтым. На самом деле наука, которая занимается исследованием цвета, говорит, что желтого цвета как такового не существует. Просто некая субстанция имеет свойство отражать желтый спектр света и поглощать все остальные. Отраженный желтый спектр света попадает в глаза наблюдателю, и ему кажется, что субстанция имеет желтую окраску. На самом деле желтый цвет вовсе не содержится в самой субстанции.

Получается, что нет никакого желтого цвета, не существовало ранее, и не будет существовать в дальнейшем. Ученые на вопрос «что такое цвет?» дают разные ответы. Они не могут дать точного ответа и говорят, что цвет есть простое отражение света. Но буддизм говорит, что само по себе отражение тоже не может быть цветом. Таким образом, получается, что нет никакого цвета, кроме существующего номинально. Цвет вашего тела тоже существует лишь номинально, как, впрочем, и само тело.

Что есть тело? Оно, как и цвет, имеет только номинальное существование. Голова, руки, ноги, живот имеют общее название «тело». Конечно, это не размышление о пустоте, но оно

помогает придти к такому размышлению, понять, что тело не существует истинно. Это помогает вам уменьшить цепляние за истинное существование «моего» тела.

Вы будете меньше расстраиваться от того, что кто-то назовет вас толстым или скажет, что у вас большой живот. Кто толстый и где живот? Если проанализировать, то невозможно найти вас и ваш большой живот. Это просто собрание частей. Для этого не надо медитации, достаточно просто размышления.

Какую бы часть тела вы ни искали: голову, глаза, руки или ноги – вы не найдете их. Поэтому, если вас обзовут безголовым, то обижаться не на что. Вы должны понять, что такого тела, какое является вам, на самом деле не существует.

Но не надо впадать в крайнюю степень отрицания всего, считая, что ничего не существует. Это называется нигилизм. Если впасть в крайность несуществования, то будет сложно постичь объект отрицания. В настоящий момент мы уверены, что все феномены существуют таким образом, каким он проявляются для нас. Поэтому мы должны развить представление о том, что все существует, но не так, как является нам. Все существует, но номинально, как иллюзия. А с объективной стороны нет как такового «я», это просто имя, название. Как цвет. Как отражение луны в воде – это не луна. Но при этом и отрицать луну будет неправильно. Поэтому вашего «я», а также прочного, истинно существующего тела не существует. Ваше тело – как радуга, объективно существующего тела нет. Но есть собрание составляющих субстанций. Есть объектная основа для наименования «тело». Руки, ноги, голова – это не тело, а объектная основа.

Какова абсолютная реальность вашего тела? Это пустота от истинного существования. Есть две реальности – абсолютная и условная (относительная) реальность. Если не знать этого, то можно впасть в крайность. Что такое условная, относительная реальность вашего тела? Это взаимозависимо возникающее тело, пустое от истинного существования. Прочно существующее тело – это относительная реальность.

Например, объективное существования цвета не есть абсолютная, безусловная его реальность. Это обман, объект отрицания. Цвет существует, но что это? Объективно существующего цвета не было с самого начала. Цвет есть простое наименование. Свет падает на определенное вещество, отражается определенным образом, и мы называем это желтым, синим или красным цветом. Но нет никакого объективного цвета. Он существует только с точки зрения обывателей, но существует просто как имя, данное для того, чтобы общаться. Ведь на самом деле внутри вещества нет ничего желтого, желтые лучи отразились от поверхности и не остались внутри вещества. Но мы наименовываем эту объектную основу «желтым». Это тоже существует, но только для мирского общения. Это не абсолютная истина. Точно так же нет ни одной частички, которую мы могли бы назвать «нашим телом». Такого тела, о котором вы думаете: красивого, стройного – в абсолютном смысле нет. В этом ощущении нужно находиться как можно дольше, размышлять об этом, не боясь потерять свое тело.

Зачем нужно находиться в таком ощущении? Чтобы уменьшить цепляние за истинное существование тела и ума. Чем больше мы будем размышлять об этом, тем ближе будем подходить к пониманию пустоты. Это первая ступень, ведущая к пониманию пустоты.

Скажите себе: «Худой я или толстый, какая разница? Это просто ярлык, название». Красивое или некрасивое тело – это только слова. Точно так же следует относиться к цвету вещей. Когда говорят, что это красивый цвет, а это некрасивый, он вам не нравится, поймите, что между красивым цветом и некрасивым нет разницы – это простое отражение

света, или основа, на которую наложили название. Некоторые люди боятся выглядеть некрасивыми и худеют, чтобы стать привлекательными. На самом деле у понятий «красивый», «некрасивый», «привлекательный», «непривлекательный» нет основы. Есть объектная основа, которую ваш ум начинает интерпретировать, преобразовывать под свои концепции. Он накладывает особые определения на некое собрание дхарм.

Собрание дхарм мы привыкли называть каким-то именем, например Борис. Когда ноги этого собрания дхарм двигаются, мы говорим: «Борис идет, он так красиво идет». Когда живот Бориса начинает увеличиваться, мы говорим: «Борис растолстел». Мы не говорим, что тело стало толстым, мы говорим: «Борис стал толстым». Хотя на самом деле где Борис? Где его тело, которое начинает полнеть? Тело Бориса – это голова, ноги, руки, спина, живот. Сам Борис – только название этих составляющих. Значит, нет Бориса как такового и нет тела Бориса как такового. Но почему мы привязываемся к телу? Потому что считаем, что оно существует истинно, именно так, как является нам.

Если человек очень сильно цепляется за объекты, то даже фраза о том, что объекты не имеют истинного существования, может привести его в состояние гнева. Поэтому и наука, и буддизм используют один и тот же подход для того, чтобы понять реальность. Это очень полезно, когда буддийские идеи проверяются научными методами.

Вы воспринимаете мир как истинно существующий, а красоту – эту иллюзию – вы опять же воспринимаете как существующую истинно. Буддийская наука говорит: нет истинного существования вообще и нет истинного существования красоты.

Как понять, что являющееся перед вами подобно иллюзии, а объективно этого нет? Если вы начнете исследовать красивый объект, например, искать под микроскопом, где находится его красота, то там вы ее не найдете, разве что увидите несколько бактерий. Но, может, красота находится внутри объекта? Например, что находится внутри красивого человека? Фабрика по производству дерьма. Таким образом, поймите: в вашем теле нет никакой красоты, и в телах других, которые вы считаете красивыми, красоты тоже нет. Когда отражение света становится ярче, мы говорим: «О, какая красивая!» Когда немного темнее, мы говорим: «Какая хорошенькая!» Вы никогда не становитесь некрасивыми, вы с самого начала не имеете этого качества. Изначально ваше тело было куском плоти в чреве матери. Это настоящий вы.

Точно так же, как не существует истинно ваше тело, не существует истинно и ваш ум. Без истинно существующего умного ума нет и истинно существующего глупого ума. Все это тоже наименование. Нет никакого истинно существующего доброго сердца, также нет истинно существующего плохого характера. Когда в уме преобладают негативные эмоции, мы называем это состояние негативным потоком ума. Когда этот поток ума устраняется, а в уме начинают преобладать позитивные эмоции, вы говорите, что это добрый ум. Добрый ум – это точно такое же название, данное объектной основе.

Если вы будете искать прошлый ум, вы не найдете его – он уже прошел, будущего ума вы не найдете тоже, настоящий ум не существует без прошлого и будущего. Где тогда ум? Если ум настоящего времени есть, тогда нет прошлого ума. Если есть прошлый ум, значит, у вас одновременно два ума. Если начать анализировать ум, то мы придем к тому, что он состоит из множества моментов познания, следовательно, у нас очень много умов. Ум – это тоже наименование, данное потоку ясного познания, в котором отсутствует форма. Если вы начнете его искать, то опять же не обнаружите.

Таким образом, начав искать ум, пребывайте в состоянии ненахождения ума. Нет прошлого, настоящего и будущего ума. Когда вы начнете искать свое тело и свой ум, вы не найдете их. Поэтому, как говорит Будда, надо находиться в состоянии невидения ума. Тело и ум существуют не таким образом, каким проявляются нам, и все внешние объекты тоже существуют не таким образом, каким проявляются нам, это просто наименования, подобные отражению луны в воде. Пребывайте в такой аналитической медитации. Находиться в таком состоянии ненахождения сложно. Люди, пребывая в состоянии ненахождения, начинают искать ясный свет ума – это очень большая ошибка. Ясный свет таким образом вы тоже не найдете, потому что ясный свет тоже не имеет истинного существования.

Наше тело – это собрание маленьких частиц. Если мы начнем их исследовать, то придем к элементарным частицам – электронам, нейтронам, протонам и так далее. Так вот, атом – это как бы ясный свет этих частиц. Но если продолжить его исследовать, выяснится, что и атом – тоже собрание частиц, а не ясный свет. Найти субатомную частицу пока никому не удалось, это очень сложно.

Подобным же образом проводится анализ ясного света: наш грубый ум мы делим на тонкие уровни, находим все более тонкий ум. Самый тонкий уровень познания и будет ясным светом. Некоторые люди думают, что обрели видение ясного света, и медитируют на нем. Они считают, что нашли и увидели ясный свет! Это пустая трата времени.

В первую очередь, ум не может увидеть ум, а во-вторых, вы не можете увидеть ясный свет. Ваш орган зрения, глаз, не может увидеть сам себя. Когда вы пытаетесь увидеть свой ум, вы можете увидеть только момент своего предыдущего ума. Вы можете ощутить мысли, наполняющие ваш ум, но не сам ум. Надо пребывать в состоянии наблюдения своего ума и, когда у вас появляется концепция, не следовать за ней. Вы пребываете в созерцании, как ребенок, рассматривающий картину. Он не дает этой картине никакой оценки. Так и вы должны пребывать в состоянии ненахождения ума.

Когда вы замечаете в уме мысль, вы смотрите ее, как ребенок. Не отгоняете ее и не следуете за ней, не оцениваете. Это похоже на состояние перед засыпанием – вы ощущаете мысли, но не развиваете их, они просто кружатся перед вашим внутренним взором. В это время вы просто пребываете. Вы хотите пребывать в этом состоянии как можно дольше, но тут вас побеждает сон. Не думайте, что в этот момент вы занимаетесь медитацией на ясный свет. Ясный свет познается в медитации высокого уровня, и вам еще очень далеко до него.

То, о чем я сегодня говорю вам, это направление к ясному свету. Чем больше вы будете получать наставлений, направляющих к нему, чем больше вы будете размышлять о нем, тренироваться, тем быстрее однажды наступит состояние тонкого ума, еще не ясного света, но близкое к нему. Когда проявится ясный свет? Когда успокоятся все грубые аспекты вашего ума. Ум будет становиться все острее, из него уйдут все негативные мысли и эмоции, а также все ваши омрачения. Память станет настолько острой, что вы начнете вспоминать события десяти и более лет давности, очень ясно вспомните, кто и что сказал. Но это еще не ясный свет, просто ум становится все острее и тоньше. Самого тонкого ума достичь очень нелегко.

Я желаю вам всего наилучшего, сохраняйте эти советы в своем уме и используйте их в повседневной жизни. Старайтесь размышлять о состоянии открытости своего ума, старайтесь достичь внимательности, глубокого осознания. Размышляйте над Ламримом, старайтесь накапливать добродетели, очищать неблагодетельную карму. Уподобьтесь человеку, который делает по утрам зарядку: ведь он делает ее не для какого-то одного органа, а для

всего тела, и тело становится красивым и стройным. Иногда вы занимаетесь практикой Дхармы, подобно безумцу, который делает гимнастику только для одной руки. Его рука становится сильной и развитой, а все остальное тело остается хилым и слабым. Тогда он становится еще более некрасивым. Такие люди от практики делаются ненормальными. Надо выполнять все стороны практики и развивать свой ум во всех направлениях.