

Как обычно, установите правильную мотивацию: стремление обуздать свой ум. Для этого важно иметь равностное состояние ума. Если вы его не имеете, то трудно, во-первых, остановить омрачения, во-вторых, взрастить положительные качества ума. Сейчас такие отрицательные качества, как гнев и зависть, проявляются спонтанно, потому что у нас нет равностного ума. Ум предвзят, сильная привязанность к друзьям и неприязнь к недругам. Живых существ мы распределяем по группам: друзья, противники и нейтральные. Из-за предвзятости мы начинаем деление на категории, преувеличивая те или иные их качества. Поэтому важно с точки зрения девяти положений не преувеличивать те или иные качества людей. Я объяснил шесть относительных рассуждений.

Три высших рассуждения:

1. Не нужно различать, делить на категории живых существ, т. к. **они не существуют такими, какими проявляются перед нами.** Они, как луна, которая то прибывает, то убывает. На самом деле луна не пребывает и не убывает. С земли кажется, что это все с ней происходит. На самом деле, объективно нет никакого пребывания, нет убывания. Так же и люди: не существует ни друзей, ни противников, они не появляются и не исчезают, они пусты от существования, они – лишь проекции нашего ума. Если, скажем, Андрей – наш противник, то, когда он рождается, то он не рождается вашим противником, когда он сказал вам что-то плохое, тогда вы определяете его в ранг врагов.

Объективно человек не может быть ни врагом, ни другом. Нет истинного существования друга или врага как таковых. Этого «я», которое различает друзей и врагов, нет. Оно пусто от истинного существования. Тело – не «я», ум – не «я». Где «я», которому люди могут повредить? Его нет. Так же, как луна: нет убывания, нет пребывания, нет рождения. Что рождается? Тело. Но это не вы, это объектная основа вашего «я». Вы говорите «я расту», когда ваше тело растёт и изменяется. Так и луна: в зависимости от света солнца, от вращения вокруг солнца, она не становится больше или меньше. Мы же знаем, что вещи не являются такими, какими предстают перед нами.

Например, цвет. Он не существует таким образом, каким проявляется перед нами. Когда мы смотрим на различные цвета, мы их воспринимаем извне. Мы можем коснуться того или иного цвета. Желтый цвет есть отражение света, падающего на ту или иную субстанцию. Как такового цвета не существует. Нет разницы между желтым и красным. Это просто отражение. Наука не знает, что есть цвет. Она объективно цвет не находит, поэтому цвет по-научному есть отраженный свет, но это тоже неправильно. Цвет не есть свет. Это все равно, то утверждать, что тело есть «я» и сознание есть «я». Ученые знают, что с объективной стороны нет цвета, но не могут объяснить. С буддийской точки зрения цвет есть просто наименование, которое дается взаимозависимому феномену. Отражение не есть цвет, это лишь проекция, так же, как тело – не «я» и ум – не «я», есть лишь взаимозависимое существование. Нет «я», существующего объективно, есть просто номинальное «я». С одной стороны, само «я» вначале рождается, в середине пребывает, в конце умирает – это относительное «я». Абсолютная истина же не рождается, не пребывает и не умирает, так же, как в случае с луной.

Взаимозависимо существующая луна с точки зрения земли меняется. Это относительная истина с точки зрения земли, с обыденной точки зрения. На самом деле нет прочной основы для этих рассуждений. Также не существует прочного желтого или красного цвета, как мы воспринимаем их. В повседневной жизни мы говорим так, но на самом деле как истинно существующего цвета нет. Так же и «я». То, что вы видите, это не Борис, не рука, не лицо, не желудок – это не есть Борис. Говоря, что вы дотрагиваетесь до одежды, вы дотрагиваетесь до некоей субстанции. Если

исследовать любой объект, будет то же: объект не существует таким образом, каким он проявляется перед вами. Вы цепляетесь за эти понятия как за истинно существующие.

Есть такая история. Одна женщина увидела сон, как родила сына, была очень счастлива, и в этом же сне она увидела, как потеряла сына. Проснувшись, она поняла, что нет того, от чего можно было бы радоваться и испытывать горе. Таким же образом нужно воспринимать все феномены. Это есть великая пустотность, шуньята. Все феномены существуют не таким образом, каким нам представляются, они не пребывают в середине и не умирают, поэтому пребывайте в абсолютной природе феноменов. Для этого важно знать объект отрицания.

Есть опасность впадения в нигилизм, если неправильно понять объект отрицания. Объекты как таковые существуют, но вы должны понять, что они не существуют таким образом, каким они проявляются перед вами. Поэтому важно знать, как они существуют и как не существуют. Цвет существует, но он не существует таким образом, каким проявляется. Свет падает на субстанцию. Цвет проявляется перед вами как прочно существующий, все феномены являются как истинно существующие, а не как взаимозависимые. Поэтому все, что перед вами проявляется, – это обман. Каким образом ваше «я» перед вами проявляется, так же проявляются и друзья, и враги. С точки зрения Прасангики Мадхьямики все, что проявляется перед вами, есть обман.

Как же тогда можно говорить о достоверности? Все, что проявляется, недостоверно. Что есть достоверность? Обман и достоверность здесь – не противоречия. Желтый цвет проявляется как самосущий – это недостоверно. Но думать, что желтый есть желтый – это достоверно. Проявление желтого как желтого есть условная достоверность. Если вы не говорите, что красный есть желтый, то это относительная достоверность с точки зрения обыденного сознания. Желтый мы называем желтым, потому что так принято называть, – это условное обозначение. Чандракирти говорил: «Когда исследуете пустотность, не отбрасывайте относительную достоверность». Поэтому относительная обманчивость (проявление) и условная достоверность не противоречат друг другу. Важно знать всю теорию пустотности. Иначе есть опасность отрицания всего, нигилизм. Если знать всю теорию, то вы увидите, что нет истинного существования.

Если знать теорию, не обязательно эмпирически познавать, что, например, Земля круглая. Самое главное в учении Абхидхармы – учение о четырех благородных истинах и законе кармы. Если бы Будда Шакьямуни объяснял существование круглой Земли, то его бы не поняли, поэтому он объяснил космологию с точки зрения индуизма. В Калачакра-тантре дается другое объяснение. «Абхидхарма» рассматривает этот вопрос с точки зрения низших школ, а не Прасангики Мадхьямики, поэтому вы должны правильно интерпретировать «Абхидхарму». В теории пустотности с точки зрения низших школ признается истинное существование. Поэтому важно знать, что в буддийских текстах является интерпретируемым. Мы не должны ко всему подходить догматически, нужен здравый смысл.

То, что мы принимаем за друзей и противников, не существует таким образом, каким представляются перед нами. Истинно существующие друзья и враги не появляются, не пребывают и не умирают. Это точно так же, как во сне той женщины. Таким образом, понимая пустотность, не нужно разделять живых существ. Нет истинно существующих друзей, врагов, нет меня. Пребывайте в этом состоянии неразличения, используя это как противоядие к такому разделению. Пребывайте в равностном состоянии. Если бы вы были привязаны к желтому цвету и вам не нравился красный – это лишь отражение света от данной субстанции, – зачем испытывать привязанность к одному и неприязнь к другому?

Первое положение: так как **друзья и враги не существуют истинно, то их не нужно разделять.**

Друзья и враги имеют взаимозависимое происхождение – это второе положение. Поскольку они взаимозависимы, нет друзей и врагов. Эти понятия – лишь иллюзии.

Третье положение – **друзья и враги – это как понятия «этой» и «той» горы.** Самосущего существования нет. Когда вы на «этой» горе, вы называете другую гору «той» и наоборот. Как таковых прочных «той» и «другой» горы не существует. Это зависит от того, каким образом ваш ум воспринимает эти объекты. Нет самосущих врагов и друзей. Даже эти понятия «эта» и «та» гора указывают на теорию пустотности. Так же, как наступление светового дня в разных концах Земли говорит о том, что Земля круглая. Исходя из этого, самосущего существования «той» и «другой» горы нет. Так же нет самосущего «я» и «других». Мы же думаем, что есть прочные «я» и «другие». Мы поэтому делаем все, чтобы сделать «я» счастливым. Почему мы не можем заботиться о других больше, чем о себе? Потому что страдания «мои» и «других» существуют для нас отдельно друг от друга, как, например, красный и черный цвет.

По буддизму, нет страданий «своих» и «чужих». Шантидева говорил, что, когда в подошву вашей ноги впивается колючка, вы вытаскиваете ее рукой, несмотря на то, что ведь это же страдания руки, а не ноги. Страдает нога, а мы убираем колючку рукой, потому что это страдания всего тела. Точно так же страдания других и свои – это страдания живых существ. «Если ты помогаешь другим, то косвенным образом помогаешь себе, потому что ты зависишь от других» – это слова бодхисатвы. Каким образом вы относились к живым существам в прошлом, таким же образом они будут к вам относиться. Если вы причиняли им страдания, то будете испытывать те же страдания, которые причиняли им.

Если вы будете стремиться избавить других от страданий, вы избавитесь от своих страданий. Если даже вы избавите живых существ от небольшого количества страданий, то избавитесь от своих страданий в гораздо большем количестве. Это реальная теория – действительно так работает этот механизм. Если вы поймете это, вы будете воспринимать других существ как сокровища, избавляющие от страданий. В результате вы сами избавитесь от большого количества страданий. Вы получите невероятно много счастья. Поэтому мастера Кадампы говорили в первом стихе «Восьми строф для тренировки ума»:

Где бы я ни видел живых существ,
Пусть я буду способен воспринимать их как дорогих,
Настолько дорогих, как сокровища, исполняющие желания.
Пусть я буду способен заботиться о них лучшим образом.

Воспринимайте живых существ как сокровища, исполняющие желания. Если вы будете желать им освобождения от страданий, то сами освободитесь от огромного количества страданий. Пожелав это даже одному существу, вы обретете невероятное счастье. *Если в момент смерти пожелать искренне: «Пусть живые существа будут счастливы», то это одна из причин рождения в чистой земле.* И наоборот, если вы в момент смерти будете желать несчастья, то обретет перерождение в аду.

Есть история о матери и дочери, которые тонули: каждая из них пыталась спасти другую, в итоге обе утонули. Их чистая любовь, искренняя сила любви заставила их переродиться в чистой земле. Если будете желать счастья другим, сила этой любви и сострадания невероятна. Каким образом избавиться от страданий и создать причины для счастья? Лучший объект для накопления благой

кармы – это живое существо, с помощью которого можно накопить благую карму. Шантидева говорил, что и Будда, и живые существа одинаковы с точки зрения достижения благой кармы. Это уникальное учение махаяны, в хиняяне этого нет. Объективно будды выше, конечно, но для того, чтобы вы накопили добродетели, они одинаковы, их доброта одинакова. Это точно так же, как учение о преданности Учителю. Будда по сравнению с вашим Духовным Наставником, конечно, значительно выше, у него больше высоких качеств, чем Учителя, но для вас они одинаково добры, потому что в наставлениях о почитании Учителя говорится, что вы должны одинаково уважать Учителя и Будду.

Итак, все живые существа – источник вашего счастья. Вы сможете взрастить в себе великое сострадание благодаря им. В зависимости от этого великого сострадания вы становитесь буддой. Старайтесь воспитать в себе чистое видение по отношению к живым существам. Насколько вы возвращаете чистое видение, настолько вы получаете пользу. Когда видите живых существ вокруг себя, желайте им: «Пусть они достигнут мудрости, постигающей пустоту, взрастят в себе бодхичитту». Это пожелание поможет вам самим взрастить эти качества. Никогда не унижайте живых существ, желайте им избавления от страданий. Более того, думайте так: «Пусть все их страдания падут на меня». Например, когда вы находитесь в больнице и страдаете, то берите страдания других людей на себя, а не молитесь для своего блага, это дурацкие мысли. Скажите себе: «Сегодня я страдаю потому, что в предыдущей жизни я навредил живым существам». Сила вашего страдания зависит от того, сколько вреда вы нанесли другим. Вы должны увидеть связь между болезнью спины и внутренним органом, который есть причина болезни спины.

Делайте такую практику: вдыхайте все страдания существ в виде черного облака. Сначала представляйте страдания существ в аду. Когда черное облако этих страданий входит в вас и доходит до вашего эго (вы представляете эго в виде черного шара на уровне сердца) и когда страдания в мире ада и ваш эгоизм касаются друг друга, они взаимоуничтожаются. Когда вы выдыхаете, то из вас исходят счастье и радость и достигают миров, где страдают живые существа. Сначала счастье и радость достигают существ ада, затем вы визуализируете другие миры – претов, животных и т. д. это одна из главных практик тренировки ума.

Я большую часть времени занимаюсь этой практикой. Вы делаете выдох, даруя им на выдохе радость и счастье. Когда вы видите собаку, вдохните ее страдания и выдохните на нее радость и счастье. Когда смотрите телевизор и видите страдания других людей, не думайте, что это вас не касается. Вдыхайте их страдания и выдыхайте на них радость и счастье. Все это напрямую связано с вами. Ваши собственные страдания будут становиться меньше. Страдания живых существ – это как изъян в вашем внутреннем органе. Ваша боль – это как бы боль в спине. Ваши страдания связаны со страданиями живых существ. Так же, как о себе, вы должны заботиться других живых существах. Не уподобляйтесь осламу, не вытряхивайте золото, которое я вам вкладываю в уши. Скажите себе: «Я получил золотые наставления и не буду их выбрасывать. Мои страдания и страдания других живых существ сильно связаны, поэтому я буду воспринимать других живых существ как сокровища, исполняющие желания, я буду беспокоиться о них так же, как о своих собственных внутренних органах».