

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум здоровым, с некоторым уровнем убежденности в том, что если вы сделаете свой ум здоровым, то решите все свои временные и долговременные проблемы. Если вы сделаете свой ум здоровым, к вам придет и временное и долговременное счастье. Самый лучший метод избавления от страданий и обретения счастья – укротить свой ум, сделать его здоровым. Тогда вы будете счастливы везде, где бы ни находились. Куда бы вы ни поехали, вы будете счастливы. Кем бы вы ни были, вы также будете счастливы. Что бы вы ни обрели, с этим вы будете счастливы. Даже если вы ничего не обретете, все равно будете счастливы.

Если ваш ум не укрощен, здоровье вашего ума слабое, с таким больным умом вы не будете счастливы, что бы с вами ни случилось, куда бы вы ни отправились и где бы ни находились. Если вы находитесь в одном месте, у вас возникает желание отправиться в другое. Когда вы туда приезжаете, у вас возникает желание вернуться назад. Поэтому самолеты постоянно летают из стороны в сторону. Люди ищут счастья, но не знают одного секрета – их счастье заключается в выздоровлении ума.

С нездоровым умом, какой бы бизнес у вас ни был, сколько бы вы ни имели бриллиантов, какое бы богатство вы ни имели, вы не будете счастливы. Поймите, что покой ума вы не сможете купить за деньги. Думайте так: «Я хочу укротить свой ум, хочу сделать его здоровым. С этой мотивацией я получаю учение по Ламриму». Тогда каждая минута получения учения будет для вас очень действенной практикой Дхармы.

Мы закончили раздел Ламрима «Тренировка на начальном уровне практики». Теперь мы подошли к следующему разделу – «Тренировка на промежуточном уровне практики». Эта тема объясняется в двух частях: 1) развитие желания достичь освобождения, 2) указание пути к освобождению. Вначале объясняется тренировка и порождение желания достичь освобождения. Вы можете натренироваться и развить желание достичь освобождения, размышляя о четырех благородных истинах и о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения.

Эти две темы очень важны для тех, кто по-настоящему хочет практиковать Дхарму. Без размышления о четырех благородных истинах, о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения вы не сможете развить бодхичитту. Если без этой основы вы будете размышлять о пустоте, тема пустоты для вас будет внешней темой, не связанной с вами. Просто какая-то внешняя сложная теория. Даже если вы откроете какую-то сложную внешнюю теорию, она не сможет повлиять на вашу жизнь. Ваш интеллект станет немного лучше, но уровень жизни останется прежним. Если практиковать тантру без основы – понимания четырех благородных истин и двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, то практика тантры просто сводится к звукам ХУМ и ПЭ.

В прошлом, во времена Будды, великие махасиддхи Индии медитировали на четыре благородные истины, на шестнадцать аспектов четырех благородных истин, на двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения и достигали высоких реализаций. В наше время люди не делают упор на эти темы – это признак упадка учения. Люди делают акцент на посвящения, чтение садхан, мантр, на достижении необычных способностей. Они говорят высокие слова: Дзогчен, Махамудра, не имея основы. Это знак упадка, деградации.

Первое учение, которое передал Будда после достижения Просветления пяти своим ученикам, – учение о четырех благородных истинах. Тем самым он хотел показать, что эта

тема является основой для остальных духовных знаний, как позвоночник является основой для нашего тела. Без позвоночника человек не может встать, его тело сломается. Если дом ваших реализаций опирается на колонны четырех благородных истин, то все нормально, но если эти колонны убрать, сломается весь дом. Без них нельзя говорить о бодхичитте, о теории пустоты, о тантре. Все опирается на четыре благородные истины, потому что эти истины объясняют вам, что такое сансара и нирвана, в чем причины сансары и нирваны, причем объясняют не грубо, а очень подробно.

Что такое сансара? Здесь не говорится, что сансара – это какое-то место снаружи. Ваш больной ум, рожденный под властью омрачений, – это сансара, основа всех ваших страданий. С таким больным умом, куда бы вы ни отправились, везде будут страдания. В чем причина больного ума? В контексте объяснения благородной истины источника страдания рассматривается двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения.

Сейчас я вам хотел объяснить, как Будда давал учение о четырех благородных истинах в Варанаси. Учение о четырех благородных истинах передавалось на трех уровнях. Каким образом Будда передавал учение для первого уровня? Во времена Будды у учеников были очень высокие отпечатки, поэтому, когда Будда давал учение, он не произносил слишком много слов, он говорил только о сущностных моментах. Затем ученики медитировали на эти положения и достигали высоких реализаций. Как Будда предавал учение на первом уровне? Он говорил: «Это благородная истина арьев о страдании, это благородная истина арьев об источнике страдания, это благородная истина арьев о пресечении, это благородная истина арьев о пути».

Нет необходимости говорить «благородная истина пресечения страдания», достаточно «благородная истина пресечения», потому что в отношении пресечения различают два вида пресечения: пресечение страдания и пресечение омрачений. Если вы говорите «благородная истина пресечения страдания», это сужает значение термина.

Здесь Будда объяснял четыре благородные истины, которые арьи воспринимали как истины. Обычные люди не понимали и не воспринимали их истинность. Поэтому он говорил, что это благородная истина арьев о страдании. Арья – это существо, которое напрямую познало пустоту, и оно воспринимает как истину страдание в полном объеме. Поэтому она и называется «благородной истиной», или «истиной арьев».

Будда сначала передал учение о благородной истине страдания, а затем о благородной истине источника страдания. Здесь источник страдания является причиной, а страдание является результатом. В действительности сначала нужно говорить о причине, а потом о результате. Почему Будда поступил противоположным образом? Сначала он говорил о результате, а затем о причине. В этом заключаются особые наставления, они полезны для того, чтобы открыть наш ум. В первую очередь важно знать, какой болезнью вы страдаете. Так же в медицине: сначала вас исследуют и ставят диагноз. Далее уже задаются вопросом о причине этой болезни. Так вы сможете очень быстро найти противоядие, лекарство от болезни.

Итак, в первую очередь важно знать, что такое страдание, которого мы пытаемся избежать. Мы, живые существа, не хотим страдать, но не знаем точно, что представляют собой страдание. Когда вы точно знаете, что такое страдание, вы перестаете привязываться к сансаре. Что такое привязанность? Это восприятие природы страдания как природы счастья и привязанность к объектам, приносящим страдания. В буддизме не говорится, что все желания являются привязанностью. Привязанность – это желание обрести объект, у

которого нет достоверной основы. Отречение само по себе является желанием – это желание освободиться от сансары.

Существует большая разница между желанием освободиться от сансары и желанием наслаждаться сансарическими объектами. И то и другое является желаниями, но отречение – это чистое состояние ума, потому что здесь присутствует желание того, у чего есть стабильная основа. Желание достичь свободы от омрачений – позитивное желание. Желание достичь здорового состояния ума также полезно. Благодаря этому желанию здоровье вашего ума день ото дня улучшается. Желание утолить голод – нейтральное желание. Но желание есть только вкусную и дорогую пищу, и чтобы она никому кроме вас не досталась – это ненормальное желание, которое называется привязанностью. Это похоже на поведение собаки, которая находит кусок мяса и прячет его от посторонних глаз. Собака думает, что пища – самое главное. Ради жизни этого тела вам надо есть – это нормально. Когда в буддизме говорится о привязанности, не говорится, что не нужно иметь никаких желаний. Желание помогать членам вашей семьи – позитивное желание.

Есть история о том, как мать и дочь упали в реку. Мать думала, что, если умрет она, это не страшно, самое главное, чтобы выжила дочь, ведь она еще совсем молода. Мать изо всех сил старалась спасти свою дочь. Дочь думала, что, если умрет она, ничего страшного, но мама была очень добра к ней, поэтому мама должна выжить. У нее возникло желание спасти свою мать. Это желание счастья другому человеку называется чистой любовью. Они утонули обе, но это желание позволило им обрести высшее перерождение.

Очень важно анализировать желания. Бывают вредные, нейтральные и полезные желания. Среди первых есть очень вредоносные желания, средние и не очень вредоносные. Также существуют глупые желания, которые делают вас более несчастными.

Если вы прикажете своему уму не иметь никаких желаний, в этом случае ваш ум станет как бы замерзшим, и есть опасность, что он высохнет. Некоторые люди полагают, что занимаются медитацией на ясный свет или практикой Дзогчен, при этом они пытаются отбросить всякие желания и даже всякие мысли – это опасно. У этих людей большие глаза, они неподвижно сидят, у них нет чувств. Даже если у такого человека заболит мать, он отмахнется и сухо скажет, что это сансара, проекция моего ума. Это не человек. Даже животные оказывают помощь своим больным детенышам или матерям.

У таких людей тело человека, но ум хуже, чем у животного. Это сухой ум, в котором нет доброты, сострадания. Они не хотят ни с кем разговаривать и думают, что являются духовными людьми. У них большие глаза, много четок, они носят странную одежду. Таким людям лучше не быть духовными, лучше быть материалистами и заниматься бизнесом. Отказываться от своих обязанностей, от своей семьи, утверждая, что это сансара, и думать, что уход из семьи приведет их к нирване – это неправильное понимание учения.

Не все желания вредны, есть также полезные желания. Когда вы ясно поймете благородную истину страдания, вы перестанете привязываться к сансарическим объектам. Вас начнет интересовать причина страдания, и вы захотите узнать о благородной истине источника. Вы захотите больше узнать об источнике собственного страдания. Для арьев источник страдания находится не снаружи, а внутри – это омрачения. Обычные люди считают, что источник страдания находится во внешнем мире: «Поскольку они сделали то-то, у меня возникли эти проблемы. Вчера ночью они кричали, поэтому сегодня у меня неудачный день. Я утром видел лицо врага, поэтому мой день пошел кувырком». Неправильно считать источником своих неудач другого человека. Когда у вас возникают проблемы, вы сразу начинаете искать их причину и приходите к выводу, что проблема

возникла у вас потому, что в прошлом году этот человек вам нечто сказал. Это неправильно. Для арьев истина состоит в том, что источник всех страданий – это омрачения и негативная карма.

Когда Будда говорил об истине арьев о пресечении, тем самым он показывал, что истинное счастье – пресечение омрачений. Если вы хотите счастья, вам необходимо точно знать, что такое счастье. Если вы не хотите страдать, то вам необходимо ясно распознать страдание. Если я спрошу у большинства людей, что такое счастье, что они мне ответят? Разные группы ответят мне на этот вопрос по-разному. Одна группа людей скажет, что счастье – добиться успеха в бизнесе, иметь семью, дачу, машину. Для другой группы людей счастье – это пойти в баню, выпить водки, всю ночь петь и есть шашлык. Третья группа надеется, что, если у дочки родится ребенок, они будут очень счастливы – бабушки и дедушки думают так. Когда они закрывают глаза, нирвана представляется им свадьбой дочери. В чем состоит нирвана для молодых девушек и парней? Их нирвана – сдать успешно экзамены, потанцевать, немного выпить, иметь карманные деньги, красивую одежду, хороший мобильный телефон.

У людей разные интерпретации счастья. Для некоторых нирвана – статус мэра города или депутата. Во время выборов они очень переживают – смогут они достичь нирваны или не смогут. Они сильно фокусируются на этих вещах. Если бы они так же фокусировались на достижении настоящей нирваны, они точно смогли бы ее достичь. Они занимаются делами очень интенсивно, не спят по две, три ночи, лелея в голове одну мысль – выиграть выборы. Для них кресло мэра города становится объектом прибежища. Они закрывают глаза и видят кресло. Для тех, кто хочет стать президентом, объект прибежища – кресло президента.

Будда говорил, что все это не является счастьем, это обман. Мирские объекты подобны соленой воде, которая не утоляет жажду, сколько ее ни пей. Эти объекты не решают ваших проблем полностью. Как только вы решаете одну проблему, у вас возникает еще большая проблема. Все то, что мы интерпретируем как счастье, счастьем не является. Вы уже получали интеллектуальное учение о четырех благородных истинах. Если я сейчас спрошу вас, что такое счастье, вы мне ответите что-то очень красивое, что счастье – это ум, свободный от омрачений, а все остальное не является счастьем, оно подобно соленой воде и не представляет интереса. Если во время сна вас разбудить и спросить: «что такое счастье?», то вы ответите, что это еда, деньги, а все остальное не так важно. Это говорит о том, что интеллектуальная информация не проникла в ваше сердце.

Очень важно думать об этих положениях глубже и глубже, это откроет ваши глаза. Тогда, какой бы сансарический объект вам ни принесли, вы скажете, что он вам не нужен. Любой сансарический объект остается сансарическим объектом.

У одного мальчика были очень бедные родители, у них закончилась цампа. Родители нашли в лесу репу, мать ее сварила. Его кормили каждый день репой, и он от нее устал. Ребенок говорил стал отказываться есть репу. На второй день мать украсила репу маслом, ребенок все равно отказался от нее. Мать смешала репу с чем-то, сделала очень красивое блюдо, но ребенок все равно не ел, потому что это была репа. Точно так же, какой бы сансарический объект вам ни показали, вы скажете, что все равно это сансарический объект, он не приносит настоящего счастья, поэтому он вас не интересует.

Отречение возникает в силу понимания, а не волевого давления. Если подлинное понимание родится в уме, тогда вы действительно скажете, что этот объект вам не нужен, даже если кто-то будет вас подталкивать обрести его. Даже если вы сами себя будете убеждать, что вам должен понравиться этот объект, вы сами же себе ответите, что он вам

не нужен – все равно это сансарический объект. Вы скажете, что устали, что в течение многих жизней использовали сансарические объекты, с безначальных времен и до сего дня вы используете сансарические объекты, а сейчас уже хотите нирваны, покоя. Если каждый день вы едите картошку, в конце концов вы скажете, что устали от нее. Жареная картошка, пюре, «картофель фри» – все это одна и та же картошка, от которой вы уже устали. Так произойдет, если вы будете понимать учение глубже и глубже.

В отношении благородной истины пресечения Будда говорил, что это ум, свободный от омрачений. Это настоящий источник счастья. Сколько бы вы ни испытывали это счастье, оно будет лишь возрастать. Все остальные виды счастья в конце концов преобразуются в страдания. Только нирвана – состояние полной свободы ума от омрачений – дает настоящее счастье.

В отношении благородной истины пути Будда говорил, что путь, который является причиной пресечения, – это прямое познание пустоты. В этих положениях Будда показывает нам, что такое страдание, причина страдания, счастье и причина счастья.

Как Будда давал учение о четырех благородных истинах на втором уровне? На втором уровне Будда говорил: «Признайте благородную истину страдания. Отбросьте благородную истину источника. Осуществите благородную истину пресечения. Медитируйте на благородную истину пути».

На первом уровне Будда в целом объяснял, что такое сансара и нирвана, что такое страдание, причины страдания, счастье и причины счастья. Будда давал определения этим истинам: если вы не хотите страдать, вам необходимо знать, что такое страдание и в чем причины страданий; если вы хотите достичь счастья, вам необходимо знать, что такое полное высшее счастье и в чем его причины. В первую очередь важно именно это.

Будда знал, что живые существа вращаются в сансаре из-за того, что не знают, что такое страдание и в чем его причина. Даже если вы распознаете что-то как страдание, вы распознаете только его грубый уровень и не представляете страдание в полном его объеме. Точно так же, как в медицине, если не поставлен точный диагноз, то лечение будет неэффективным. Насколько точно доктор сможет поставить диагноз, насколько хорошо он знает о существующих болезнях, ровно настолько он является профессионалом. Если врач знает о существовании лишь нескольких болезней, он не сможет поставить точный диагноз и его лечение будет неэффективным.

Полное понимание страдания и его причин очень важно для того, чтобы избавиться от страданий. Важно также знать, что представляет собой абсолютное счастье и в чем его причины.

На втором уровне Будда говорил: «Признайте благородную истину страдания». Просто знать, что такое страдание и причины страданий вообще, недостаточно. Нужно подробно знать, что есть страдание, т. е. поставить очень точный диагноз. Поэтому Будда говорил: «Признайте благородную истину страдания». Здесь рассматривалось три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. Когда вы об этом знаете, для вас в сансаре нет того, к чему вы можете привязаться.

Когда мы начинаем говорить о страданиях, все хотят спать. Я шучу, в России не так. Я слышал, что в Америке, когда дается учение о страдании, ученики встают и уходят. Они говорят: «Зачем нам слушать учение о страданиях, когда в нашей жизни и так достаточно страданий? Я пришел сюда для того, чтобы услышать о счастье, а здесь я слышу учение о

буддийских страданиях. Мне достаточно моих американских страданий». Они думают, что три, шесть и восемь видов страдания – это буддийские страдания. Это не буддийские страдания, это страдания сансары.

Далее Будда сказал: «Отбросьте благородную истину источника страданий». В первую очередь он учил тому, как признать страдание, во вторую очередь – как отбросить его причины. Поэтому вам необходимо получить детальные наставления о том, как отбросить причины страдания. Существует две причины страданий – негативные кармические отпечатки и омрачения. До сегодняшнего дня вы получали учение о том, как устранить одну из причин страданий – негативные кармические отпечатки. Когда Будда говорил: «отбрось благородную истину источника страдания», он тем самым учил, как не создавать новых страданий. Это просто здравый смысл. Он учил о том, что в первую очередь не нужно создавать негативной кармы тела, речи и ума – это основа. Плюс к этому нужно отбросить омрачения, которые являются причинами ваших страданий. В буддизме подробно объясняется, каким образом негативная карма и омрачения причиняют вам страдания. Я это объяснил в общем виде.

В-третьих, Будда говорил: «Осуществите благородную истину пресечения». Здесь говорится, что, если вы хотите счастья, само оно к вам не придет, вам необходимо его добиться. Когда вы обретаете ум, свободный от омрачений, – это истинное счастье, нирвана. Поэтому старайтесь обрести ум, свободный от омрачений, это ваша цель.

Наконец, Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути». Состояние ума, полностью свободного от омрачений, не возникает само, у него есть причины. Причины – это медитация на благородную истину о пути, то есть на абсолютную природу феноменов. Когда вы реализуете мудрость, познающую пустоту, это поможет вам обрести ум, полностью свободный от всех омрачений, потому что мудрость, познающая пустоту, устранит омрачения из вашего ума. Тогда ваш ум обретет безупречное состояние полной свободы от омрачений, то есть нирвану. Когда вы обретаете нирвану, в этот момент ваш ум не останавливается, он продолжает существовать.

Например, больной человек находится в больнице. Он принимает лекарство, и затем его тело освобождается от болезни. Он продолжает жить, его тело продолжает существовать, но уже без болезни. Его существование в здоровом теле становится еще лучше. До этого его тело было связано с болезнью – это подобно сансаре. Нирвана подобна состоянию, когда из тела полностью ушла болезнь, подобна абсолютно здоровому телу. Нирвана – это не прекращение жизни. Это новая, полностью совершенная жизнь.

Наш ум, в котором присутствуют омрачения, называется сансарой. Нирвана – состояние свободы ума от омрачений. Если исследуете, то увидите, что отсутствие омрачений в уме – это отрицание. Например, ткань, свободная от грязи, – это просто чистая ткань. Отсутствие грязи – это не ткань, это отрицание, т. е. нефункциональный объект. Нирвана – это не ум, нирвана – это состояние свободы ума от омрачений, что является отрицанием. Пресечение омрачений – это постоянный феномен, в постулатах школы Мадхьямака Прасангика он называется пустотой ума.

Теперь возникает вопрос: зачем нам нужно нечто постоянное, не функционирующее? Как пресечение омрачений – этот постоянный, нефункциональный объект – сделает меня счастливым? Здесь мы должны понять, что наш ум размышляет очень примитивно, он представляет, что нирвана сделает нас счастливыми, как, например, плеер или магнитофон доставляют нам удовольствие, когда мы их включаем. Нирвана – постоянный объект, он не

функционирует, тогда какая от нее польза? Поймите, что нирвана – это пресечение омрачений, она не может подарить вам счастье так же, как дарит вам счастье магнитофон.

Говорится, что, освободив свой ум от омрачений, вы обретаете состояние покоя. Нирвана, пресечение омрачений, не делает вас счастливым напрямую. Но поскольку ваши омрачения пресекаются, ваш ум умиротворяется. Например, вокруг вас кричит много детей, они не дают вам покоя. Потом вы кидаете конфеты на улицу, и дети один за другим убегают за ними. Постепенно все дети уходят – и смолкает крик. Отсутствие детей – нефункциональный объект, это постоянный феномен. В буддизме говорится, что постоянный объект не приносит вам никакого счастья, но когда перестает существовать крик, ум успокаивается. Отсутствие крика не порождает спокойствие ума. Когда есть крик, он мешает спокойствию ума. Когда нет крика, ничего не мешает покою ума. Когда нет причин, мешающих уму, ум становится спокойным. Поэтому буддизм говорит, что у покоя ума прямых причин нет, он присутствует в природе ума изначально.

Прямая причина обретения покоя ума не создается, она существует, но сейчас внешние отвлекающие факторы препятствуют ее проявлению. Когда наступает тишина, ум успокаивается. Когда вы устраняете мешающие факторы, ум обретает покой. Поэтому пресечение омрачений не дает вам покоя, покой уже существует. Не думайте, будто нирвана сделает вас счастливым, не представляете это как покой, который нисходит на вас, начиная с головы.

Когда омрачения пресекаются, покой ума проявляется сам. Устранив полностью мешающие факторы, вы обретете полный покой. Так давалось учение о четырех благородных истинах на втором уровне. Я вам объяснил его в общих чертах.

На третьем уровне Будда говорил: «Признайте благородную истину о страдании, но здесь нечего признавать. Отбросьте благородную истину об источнике страдания, но здесь нечего отбрасывать. Осуществите благородную истину о пресечении, но осуществлять нечего. Медитируйте на благородную истину о пути, но медитировать не на что». Что имел в виду Будда? Вам необходимо признать благородную истину страдания, но нет такого плотного страдания, которое вам необходимо признать, то есть истинно существующего страдания. Но если нет страдания, существующего истинно, это не значит, что ничего нет. Здесь есть что признавать, но истинно существующего, плотного страдания не существует и не существовало изначально.

Будда говорил, что истинное существование вначале не возникало, в середине не пребывало и в конце не исчезало. Например, когда вы смотрите на Луну с Земли, то с нашей обыденной точки зрения мы можем говорить о том, что луна возрастает, становится полной, а затем сокращается. С нашей перспективы, в силу вращения планет, мы можем говорить о возрастающей или полной луне. Полная луна существует, но это взаимозависимое явление, нечто искусственное. Относительная истина называется искусственной, поскольку это не действительная, а обманчивая истина. Так вы будете глубже понимать теорию пустоты.

Когда луна становится полной, в этот период вы накапливаете высокие заслуги, это действительно так, но нет истинно существующей полной луны. Люди, являющиеся хорошими практиками тантры, чувствуют, что в силу взаимозависимости в этот период происходят определенные изменения с системой каналов в нашем теле и тело очень сильно меняется. В особенности, если у людей проблемы с психикой, в это время их тело меняется и их ситуация ухудшается, у них усиливаются галлюцинации. Все это правда, но это относительная истина. На самом деле Луна с самого начала не возрастала, не становилась

полной и не убывала. Вы можете проверить это, отправиться на Луну. Эта планета всегда была круглой.

Так же, как луну, постарайтесь распознать все феномены. Вы тоже с самого начала не рождались. Что рождалось? Рождалось ваше тело, но тело – не вы. Когда тело становилось больше, вы говорили «я расту, взрослею». Когда ваше тело немного худеет, вы считаете себя красивым, стройным. Когда тело становится немного толще, для вас это кошмар, вы начинаете считать себя некрасивым. Почему? Вы с самого начала не рождались, в середине не пребывали и в конце не умрете. С мирской точки зрения, поскольку рождается ваше тело, люди говорят о вашем рождении, но нет такого плотного человека, который бы родился.

С этой точки зрения Будда говорил: «Признайте благородную истину страдания, но признавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, но здесь нечего отбрасывать». Нет плотных негативных эмоций, омрачений, которые вам нужно отбросить. Омрачения тоже иллюзорны, взаимозависимы. Если вы остановите взаимозависимость, эти омрачения пресекутся сами.

Что такое омрачения? Омрачения – это тоже состояния вашего ума, тоже ум. Какими бы грубыми ни были ваши омрачения, по природе они – ум. Точно так же в буддизме говорится, что, каким бы твердым ни казался лед, по природе он – вода. Вам нет необходимости выбрасывать лед, просто измените температуру, тогда все ваши омрачения, подобные льду, превратятся в воду. Поэтому Будда говорил, что отбрасывать нечего, то есть нет плотных омрачений, которые вы могли бы выбросить. Мы создали в сансаре очень холодные условия, в которых вода превратилась в лед. Медитация на мудрость, познающую пустоту, подобна огню. Очень тонкие вещи объясняются через пустоту. Ум, познающий пустоту, очень мощный, он подобен огню. Температура вашего ума меняется – и лед омрачений естественным образом тает и становится водой. Эта чистая вода безо льда – благородная истина пресечения. Поэтому нечего отбрасывать.

Третье: «осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего». Нет такой плотной нирваны, которая бы существовала истинно. Нирвана – тоже всего лишь название. Нет плотной нирваны, которая делала бы вас счастливыми, то есть нечего осуществлять. Миларепа говорил, что вначале он думал, что существует путь подготовки, путь накопления, первый бхуми, второй бхуми и так далее, но затем он понял, что таких плотных путей подготовки и накопления, первого, второго бхуми не существует. Это всего лишь названия. Все это полезно, но нет ничего плотного, что можно было бы обрести. Вы не сможете сказать, что наконец-то вы это получили. Поэтому не имейте от Дхармы таких ожиданий. В «Сутре сердца» говорится, что бодхисаттвы, зная, что достигать нечего, освобождаются от омрачений.

Четвертое утверждение Будды гласит: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Не существует какой-то плотной пустоты. Думать, что существует плотная пустота, – тоже цепляние за истинность. Даже сама пустота пуста от истинного существования, поэтому медитировать не на что. Будда говорил, что «не видение» – это высшее видение. Что это значит? Здесь не говорится, что вы вообще ничего не видите, вы не просто закрываете глаза. Когда, используя абсолютный анализ, вы исследуете, где находится самосущее, плотное, истинно существующее «я», в вашем теле или где-то снаружи, вы вообще не можете его обнаружить. Тогда вы приходите к выводу, что такого «я» не существует, поскольку вы его не нашли. Поэтому «не видение» – это высшее видение. Некоторые люди неправильно понимают это утверждение: они говорят, что ничего не существует – и в этом заключается высшее видение. Они интерпретируют



слова Будды так: «не видение» – это высшее видение, поэтому ничего не существует, не нужно ничего видеть, нужно пребывать без концепций. Они считают, что в отсутствие концепций ум освобождается от сансары. Это неправильно. Оставаясь в неконцептуальном состоянии, невозможно освободиться от сансары.

Если бы, просто остановив концептуальные мысли, вы освобождались от сансары, то к этому моменту вы были бы уже свободны. В вашей жизни половину времени вы проводите в неконцептуальном состоянии. Когда вы глубоко спите, у вас нет концепций, поэтому проснувшись, вы бы обретали какие-то реализации, но этого не происходит. Вы становитесь только хуже, ум тупеет от слишком долгого сна. Медитация без концепций подобна глубокому сну. Даже если вы будете спать целую неделю, когда встанете, изменений к лучшему не будет.

У людей, которые не умеют медитировать на Махамудру, Дзогчен, такие же представления: просто нужно сидеть без концепций. Они занимаются такой медитацией по пять, десять лет и, когда встают, у них большие глаза, они не различают цвета светофора, все считают ясным светом. Это очень опасно. Вы смотрите на вещи, как маленький ребенок, и в итоге становитесь еще хуже ребенка. Вы должны понимать, что хорошее качество детского ума в том, что в нем не слишком много концептуальных мыслей, но отсутствие знаний – это не достоинство, а просто недостаток развития. У вас есть немного знаний, но вы вновь превращаетесь в маленького ребенка, у вас становятся большие глаза, но вы не разбираетесь даже во многих мирских вещах.

Если вы не понимаете мирских вещей, как вы сможете помогать живым существам? Это неправильный подход. Это учение пришло из Китая и запутало многих тибетцев. Сейчас это учение попало в Россию, Европу, и там люди начинают путаться. Поэтому нужно быть очень осторожным с таким учением. Такой мастер может сказать вам, что Ламрим не нужен, что сутра – это низкий уровень, а у вас высокий уровень, и вы достойны высокого учения. Они учат, что теория не важна, главное – медитация. Это весьма опасное учение. Если вы следуете за такими учителями, за друзьями, которые дают вам такие советы, это так же опасно, как принимать яд. Этот яд опаснее, чем тот, который дал наставник Ангулимале. Ангулимала встретил подлинное учение, раскаялся и исправил свои ошибки. Если встанете на путь учения без концепций, то в течение многих жизней вы будете тупым. Кхедруб Ринпоче говорил, что ваш ум уже достаточно тупой, такой медитацией вы создаете причины для рождения в низших мирах, в особенности в мире животных.

В настоящий момент знание буддийской философии поможет тем знаниям, которые уже есть в вашем уме: науке, математике. Эти знания будут более активными. Все знания, которые у вас есть, станут полезны. Математическая теория вероятностей будет более активна, когда вы знаете буддийскую философию. Когда вы сопоставляете их, вам становится легко понять буддизм. Тогда учение пойдет вам на пользу. Буддизм – глобальное учение. Если вы понимаете основные его принципы, то любые ваши знания становятся для вас более эффективными. Если вы умеете играть в футбол, то стратегию ведения игры вы можете применять в развитии ума. Это настоящее знание Дхармы.

Поэтому Миларепа говорил, что нечего достигать, нет плотного первого или второго бхуми. Когда ваш ум обретает определенное качество, это называется первым бхуми, но нет такого первого плотного бхуми, которого можно обрести. Это просто название. Потом вы получаете еще какие-то качества, и это будет называться вторым бхуми. Нет такого, что конкретный второй бхуми приходит к вам. Это как название периода времени, например 2010 год. Нет плотного 2010 года. 2010 год – это название, возникающее в зависимости от

времени рождения Христа. В зависимости от этого вы отсчитываете время и говорите о 2010 годе. С одной стороны, 2010 год существует, но не существует истинного 2010 года.

Меня попросили дать передачу мантры Ваджрасамайи. Ваджрасамайя – это особое божество, которое помогает очистить нарушенные самайи. Я говорил, что для очищения негативной кармы существует божество Ваджрасаттвы. Для того чтобы очищать нарушение тантрических обетов, обетов бодхичитты, нет божества лучше, чем Ваджрасамайя. Наруженные самайи – это тоже кармические отпечатки, которые возникают из-за нарушения обетов тантры, бодхичитты и обета Прибежища. Практика Ваджрасамайи похожа на практику Ваджрасаттвы, но вы визуализируете божество Ваджрасамайю не над головой, а у себя в сердце. Это божество зеленого цвета с супругой, у него шесть рук. Выполняйте нисходящее, восходящее и спонтанное очищение, убедитесь, что присутствуют четыре противоядия, не позволяйте шести причинам уменьшать силу мантры. В конце сделайте посвящение заслуг. Здесь та же самая процедура призывания божеств посвящения, божеств мудрости и так далее.

Визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой – Ваджрасамайя зеленого цвета. В действительности – это ваш Духовный Наставник в облике Ваджрасамайи. Вы принимали тантрические обеты, обеты бодхичитты, нарушали эти обеты, также нарушали обеты Прибежища. Обещайте каждый день выполнять короткую практику Ваджрасамайи. Вы можете быстро сделать визуализацию, породить противоядия. Читаете мантру, представляя, что свет очищает нарушения обетов. Когда вы знаете, как делать эту практику, можете сделать ее в течение двух – трех минут. Самое главное – чистота и качество практики.

Теперь повторяйте за мной, визуализируя белый свет, который исходит из моего рта, попадает к вам в рот и остается в вашем сердце в виде передачи мантры.

ОМ А ПРАДЖНЯТИКА ХУМ ПЭ.

Это короткая, но полезная мантра. Некоторые болезни вашего тела тоже возникают из-за нарушений самайи. Если вы будете выполнять эту практику, то сразу же почувствуете облегчение и избавитесь от болезней, но это не должно стать вашей основной целью. Вы должны думать, что отпечатки нарушения самайи, обетов станут худшими препятствиями к достижению реализаций, к оздоровлению ума. Именно здоровье ума, а не избавление от телесных недугов должно стать основной целью для выполнения этой практики.