

Перед учением породите правильную мотивацию: «Сегодня я получаю это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией принести благо всем живым существам». Вначале через получение учения вы можете достичь самой лучшей реализации. Вы почувствуете реализацию, если во время слушания учения подумаете так: «Пять лет назад мой ум был совершенно слеп, а сейчас я кое-что понимаю: благодаря получению учения мой ум стал более открытым». Вы можете это почувствовать каждый раз, когда получаете учение. Например, если в конце этой утренней сессии вы увидите, что ваш ум стал чуть более открытым, то это будет для вас настоящей реализацией, потому что ваш ум обретает мудрость, которой раньше в нем не было, и это называется реализацией.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Не думайте, что реализация – это когда в результате медитации вы обретаете способность взлетать в небо или уходить под землю. Также не думайте, что реализация – это когда вы умеете читать мысли других людей. Эти способности не являются духовными реализациями». Например, существа в бардо также видят то, что думают другие люди. Каждый раз, когда оказываемся в бардо, мы знаем, что думают другие люди, но от этого ничего особого обрести не можем. Ваша способность читать мысли других людей не поможет вам решить свои проблемы. Источник ваших проблем – это не то, что думают другие люди, источник ваших проблем – это то, что думаете вы, это механизм вашего ума. Чтобы решить свои проблемы, вы должны знать, как вам реализовать позитивные качества ума. Благодаря получению учения вы как раз и понимаете то, каким образом обрести благие состояния ума и как избавиться от негативных состояний ума. Кхедруб Ринпоче говорил, что реализация – это когда в вашем уме становится на одно негативное состояние меньше и на одно позитивное состояние больше, когда в вашем уме увеличивается знание. Вот это реализация. Когда вы получаете учение, какое-то одно неправильное понимание устраняется, и вы обретаете какое-то правильное понимание, какое-то новое знание.

Поэтому Будда говорил: «Развивайте мудрость, сначала слушая учение, затем обдумывая его, а потом медитируя». Итак, Будда указал правильную последовательность в развитии мудрости: сначала – слушание учения, затем – размышление над учением, и после этого – медитация. В наше время люди часто делают наоборот: они начинают с медитации, затем думают, а потом начинают получать учение. Сначала они медитируют в надежде на то, что станут необычными людьми со сверхъестественными способностями, а затем в их уме начинают возникать всевозможные сомнения. Когда в их уме возникают сомнения, они начинают думать, у них начинается процесс размышления. В результате они приходят к тому, что не знают учения – тогда у них появляется интерес, и они начинают получать учения, то есть все происходит в обратном порядке.

Но если в духовной практике появляется даже обратный порядок – это тоже хорошо, потому что некоторые люди всю свою жизнь проводят в такой слепой медитации. Кхедруб Ринпоче говорил, что некоторые люди думают, что всю жизнь медитируют на ясный свет, но в действительности они создают причины для рождения в мире животных. Они находятся просто в ясном и осознанном состоянии, но у них нет понимания пустоты, нет бодхичитты и отречения. В этом случае, благодаря ясности и осознанности они обретают какой-то уровень концентрации, но остаются с тонкой притупленностью ума. Когда вы медитируете с тонкой притупленностью ума, вам кажется, что у вас хорошая концентрация, но в действительности в силу этого ум становится все более тупым. У вас нет концептуальных мыслей просто потому, что ваш ум притупляется. Когда человека бьют по голове, это тоже выглядит так, как будто он имеет хорошую концентрацию, но у него в

этом случае ум просто не работает. Травма головы приводит к нарушению работы мозга, поэтому нет мыслей, но это – не концентрация.

Вы можете весь день просидеть, имея такую тонкую притупленность ума, но в этом нет никакой пользы. Вы похвалите себя: «Как хорошо, что у меня нет концепций», но такие рассуждения неправильны. У вас нет концепций, потому что ум находится в тупом состоянии. Знак этого следующий: когда люди длительный период времени находятся в таком притупленном состоянии, их ум становится очень сухим – он неспособен эффективно анализировать. Они ходят с расширенными глазами и не могут даже различить сигнал светофора – зеленый он или красный. Для них нет в этом никакой разницы: все – ясный свет. Тогда они становятся как дети. Чистота детского ума – это хорошо, но детский ум неспособен к анализу, и в этом нет ничего хорошего. Это слабый ум. Такие люди думают: «У меня ясный ум, как у ребенка», но они теряют способность к анализу. Поэтому Ваджрапани говорил, что если вы не знаете, как правильно медитировать на ясный свет, то в такой медитации есть большая опасность того, что ваш ум может стать сухим, вы не сможете правильно анализировать, ваш ум просто отупеет. Вы можете быть уверенными на сто процентов в том, что, если приступите к медитации на ясный свет без правильной подготовки, такой как развитие отречения, бодхичитты и мудрости познающей пустоту, то в результате такой медитации ваш ум станет более тупым, чем прежде.

Но вам обязательно нужно медитировать на ясный свет: без медитации на ясный свет вы не сможете стать буддой. Вы должны понимать, что когда ваш грубый ум находится в медитации на прямое постижение пустоты, то требуется очень длительный период времени для того чтобы достичь Пробуждения, но без ясного света, напрямую постигающего пустоту, достичь состояния будды все равно невозможно. Если строго говорить, с точки зрения Тантры, с точки зрения Варджраяны, те люди, которые практикуют Сутру, в конце должны приступить к практике Тантры, потому что без практики Тантры невозможно достичь состояния будды. Поскольку в Сутре нет объяснений, каким образом с помощью наитончайшего ума познать пустоту, также нет объяснений и о способах реализации иллюзорного тела, которое является прямой причиной Дхармакайи и Рупакайи Будды. То есть все практикующие, в конце концов, достигают состояния будды через практику Варджраяны. Такая же последовательность существует в отношении практик Хинаяны и Махаяны: с помощью практики Хинаяны существа достигают состояния архата, но далее они продвигаются с помощью практики Махаяны, потому что без Махаяны дальнейшей дороги нет. В Махаяне различают Сутраяну и Варджраяну. Сколько бы вы ни практиковали Сутраяну, в конце вы достигаете состояния будды через Варджраяну, потому что другого пути нет.

Поэтому мы, как последователи Ламы Цонкапы, являемся практикующими единства Сутры и Тантры. Исходя из этого, вы должны готовить свой ум следующим образом: «В настоящий момент я создаю основу, а далее с помощью пути Варджраяны я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». В вашем уме должна присутствовать очень большая склонность к Варджраяне, вы должны понимать, что возможность практиковать Варджраяну – это большая удача. У вас должна быть очень сильная предрасположенность к Варджраяне, но это не означает, что вы прямо сейчас должны заниматься практикой Варджраяны. В этом – ваша крайность. Ваши крайности таковы: либо у вас вообще нет склонности к Варджраяне, либо вы говорите, что практиковать Варджраяну вам нужно прямо сейчас.

Итак, у вас должна быть сильная предрасположенность, сильная вера в Тантру, но нужно понимать, что в настоящий момент время еще не пришло. Как умный бизнесмен, у которого бизнес подвержен сезонным колебаниям, вы говорите: «Я хочу заниматься этим бизнесом, но тогда, когда наступит сезон, в настоящее время сезон еще не наступил, поэтому я пока отдохну». Когда придет сезон, этот бизнесмен скажет: «О, сейчас нужно быть особенно активным». Вы же ведете себя, как маленькие дети и требуете: «Я хочу сейчас!» Не нужно так поступать. Взрослый человек знает, когда приходит время для активных действий, а когда действовать не нужно. Вы должны сказать себе: «Я хочу этого, но пока рано». Также очень важно иметь склонность к занятиям интенсивной медитацией, но не сейчас. Скажите себе: «Я хочу медитировать в горах как Миларепа, но пока время еще не пришло. Когда придет время, я хочу заняться интенсивной медитацией». Молитесь: «Пусть в будущем я смогу заняться медитацией так же, как Миларепа».

Нам очень подходит тот путь, который указывал Лама Цонкапа. Он спасает нас от двух крайностей. Лама Цонкапа сам является Буддой Шакьямуни. Будда Шакьямуни говорил, что в будущем он будет приходить и приносить благо живым существам. Когда Будда уже почти покинул этот мир, Шарипутра обратился к нему с вопросом: «Когда вы уйдете из этого мира, кто будет заботиться о живых существах, кто будет указывать им путь?» Будда ответил: «Не волнуйся. Чтобы показать людям непостоянство и смерть, я уйду, но, тем не менее, я буду приходить, чтобы приносить благо живым существам: иногда в форме обычного монаха, иногда в форме Духовного Наставника. В этот момент постарайтесь узнать меня». То, что Будда сказал Шарипутре, было не единственным его пророчеством. Будда знал, что в будущем его слова будут записаны в текстах, ученики будут читать эти тексты, и поймут, что Будда это говорил для них, то есть для нас. Будда в своих пророчествах говорил о приходе в мир двух своих основных учеников: Нагарджуны и Ламы Цонкапы. Это означает, что Нагарджуна и Лама Цонкапа являются воплощениями Будды Шакьямуни.

Вам необходимо понимание того, что когда Будда давал учение, его собственный аспект мудрости являлся в форме Манджушри, его собственный аспект сострадания являлся в форме Авалокетишвары, и его собственный аспект силы являлся в форме Вардхрапани. Они задавали вопросы Будде и получали в ответ учение, но в действительности они имели одну сущность с Буддой. Вы должны понимать, что Манджушри по сути неотделим от Будды Шакьямуни.

В Сутрах говорится: «Будда посмотрел на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в стране снегов, в Тибете, под именем Цонкапа. Ты в чистоте и во всей полноте раскроешь мое учение, сохранишь его и будешь распространять все севернее и севернее». Это очень ясное пророчество, которое упоминается в Сутрах. В Тибете существовало множество высоких мастеров, но только в отношении одного тибетского мастера Будда сделал такое пророчество, и это очень ясно указывает на то, что Будда говорил о своем собственном появлении в Тибете. Будда Шакьямуни приходил в этот мир в облике Ламы Цонкапы, Гуру Пандасамбхавы, Атиши, Нагарджуны и будет продолжать приходить, являя воплощения великих мастеров. Сейчас Будда Шакьямуни – это Его Святейшество Далай-лама. Это ясно: Будда Шакьямуни продолжает приходить в этот мир и приносить нам благо. Реализации великих мастеров не деградируют, но дело в том, что если они продемонстрируют нам свое безупречное тело, мы не сможем его увидеть. Поэтому они являются в облике обычных людей.

Ваши Духовные Наставники являют себя в облике обычных людей для того, чтобы принести вам максимальную пользу. Если они будут проявлять высшие способности, как у Далай-ламы, то у вас не хватит кармы на то, чтобы вы могли извлечь из контакта с ними большую пользу. Поэтому если вы хотите больше пользы, то ваш Духовный Наставник должен выглядеть менее значительным. В этом есть тонкий смысл. Когда Будда Майтрея явился Асанге в образе собаки, это было проявлением его невероятной доброты. Если Духовный Наставник является вам в облике обычного человека, такого же, как вы, то это является проявлением его невероятной доброты. И это называется преобразованием кажущихся недостатков Духовного Учителя в еще более сильную веру в него.

Итак, нам как последователям Ламы Цонкапы очень важно практиковать единство Сутры и Тантры. Вам необходимо знать все четыре класса тантр: Крийя, Чарья, Йога и Махааннутаарайога-тантру. Если вы хорошо поймете низшие Тантры: Крийя-тантру, Чарья-тантру, то будете ценить невероятные техники, которые даются в высших Тантрах. Тогда каждая техника, которая объясняется в Махааннутаарайога-тантре, будет для вас невероятно значимой, и вы сможете высоко оценить эти техники.

Если я не являюсь знатоком компьютеров, и мне предложат разные типы ноутбуков, я не смогу понять разницы между ними, потому что я не знаю, как их правильно использовать. Даже если мне предложат самую последнюю модель, то я не смогу это оценить. Если мне достаточно иметь возможность посмотреть фильмы, DVD, поиграть в шахматы, то модель компьютера для меня большого значения не имеет, потому что я не знаю его полного назначения. Люди, знающие, как использовать компьютеры, очень высоко ценят новые, более совершенные модели, они говорят: «Эта самая последняя модель просто невероятна, я хочу ее приобрести». Если вы знаете общую теорию Сутры и Тантры, то можете в полноте оценить возможности Махааннутаарайога-тантры, для меня они просто невероятны. Иногда я предлагаю вам очень редкий невероятный ноутбук, но вы не знаете, как его правильно использовать, поэтому для вас он существует просто для просмотра DVD. Это потому, что у вас нет хорошей основы.

Поэтому в настоящий момент нам очень повезло – мы являемся последователями Ламы Цонкапы, единства Сутры и Тантры. Лама Цонкапа объединил в своей традиции все четыре школы тибетского буддизма: Кагью, Нингма, Сакья и Кадампа. Так образовалась традиция Гелуг. В переводе с тибетского Гелуг обозначает «добродетельные». Лама Цонкапа доказал, что нет никаких противоречий в учении всех четырех школ: они дополняют друг друга. Он изучил тексты всех школ и собрал все наставления вместе.

До того как Лама Цонкапа пришел в Тибет, буддизм в Тибете был очень слабым. Те, кто практиковал Тантру, говорили, что Сутра – это очень медленная практика низкого уровня. Они говорили: «Мы – практики Тантры, Варджраяны, мы имеем высшие способности и быстро достигнем состояния будды, а Сутра является очень медленным методом». Подобные высказывания являются признаком непонимания того, что такое Тантра. В то же время приверженцы практик Сутры говорили, что Тантра не является аутентичным, подлинным учением, что также является ошибочным утверждением. Но они видели, как тантристы пили водку, и указывали им на неправильное поведение. Поэтому учения Сутры и Тантры рассматривались как противоречивые, как огонь и вода. Лама Цонкапа продемонстрировал, что Сутра и Тантра – это не противоречие, наоборот, они находятся в гармонии и поддерживают друг друга. Он установил полную систему практики Сутры и Тантры.

Нам очень повезло получать учение, которое давал Лама Цонкапа – это невероятное учение. Он систематизировал учение в таком виде, что если у вас есть энтузиазм, то в течение двенадцати лет вы сможете достичь состояния будды. И эти полные, целостные наставления, все сущностные наставления от Сутры до Тантры существуют в настоящее время.

Один монах однажды обратился к Панчен-ламе с просьбой: «Пожалуйста, помолитесь, чтобы в будущем я снова родился человеком и встретился с Дхармой». Панчен-лама подумал и сказал: «Хорошо, я могу об этом за тебя помолиться». Далее монах попросил: «Пожалуйста, помолитесь, чтобы в будущем я снова встретился с учением Ламы Цонкапы». Панчен-лама подумал и сказал: «Вот этого я тебе обещать не могу. Тебе нужна невероятная удача, чтобы вновь встретиться с учением Ламы Цонкапы – это невероятно сложно».

Такие целостные наставления, которые Лама Цонкапа давал в нашем мире, в полном виде не существуют даже в некоторых чистых землях. Поэтому нам очень повезло в том, что такое целостное учение присутствует в нашем мире благодаря Ламе Цонкапе. Лама Цонкапа – это Будда Шакьямуни. Это доброта Будды Шакьямуни, который продолжает приносить нам благо. Не будьте фанатиками, но вы должны понимать: то, что вы имеете сейчас – это нечто невероятное. У вас в руках невероятная драгоценность. Драгоценное сокровище находится у вас в руках, но я боюсь, что вы бросите его и погонитесь за каким-то камнем, который ярко блестит, но не является настоящей драгоценностью.

Теперь продолжим рассмотрение темы двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Итак, среди этих двенадцати звеньев пять являются причинами ваших страданий, а семь являются результатом. Поэтому пять звеньев – это благородная истина источника страдания, а семь звеньев – это благородная истина страдания. А теперь слушайте внимательно. Рассмотрим группу из пяти звеньев, являющихся причинами страдания. Три звена из этой группы: первое звено – неведение, восьмое звено – влечение и девятое звено – цепляние являются омрачениями. Еще два звена: второе звено – карма и десятое звено – существование – это кармические отпечатки. Итак, благородная истина источника страдания – это омрачения и кармические отпечатки. Оставшиеся 7 звеньев – это результат благородной истины источника страдания.

Рассмотрим соотношение между этими группами звеньев с помощью следующей аллегории: пять звеньев, являющихся благородной истиной источника страдания, – это отец, а оставшиеся семь звеньев, являющихся благородной истиной страдания, – это сын. Этот отец является отцом для своего сына, но в то же время у него есть свой собственный отец, то есть он является сыном для своего отца. Итак, пять звеньев – это благородная истина источника страдания, но это не означает, что они не могут быть благородной истиной страдания, то есть отец является отцом для своего сына, но также сыном – для своего отца.

В то же время эти пять звеньев благородной истины источника страдания: неведение, омрачения и кармические отпечатки – являются результатом своей собственной предыдущей благородной истины источника страдания. Оставшиеся семь звеньев – это исключительно благородная истина страдания, а пять звеньев – это благородная истина страдания и благородная истина источника страдания. Итак, если нечто является

благородной истиной источника страдания, то оно должно быть также благородной истиной страдания.

Нагарджуна сказал: «Из трех возникают два, из двух возникают семь, а из семи возникают три, и таким образом мы бесконечно вращаемся в сансаре». Что это означает? Рассмотрим утверждение «из трех возникают два». Здесь наше неведение как создатель кармических отпечатков – это первое звено, а еще два звена, восьмое и девятое – это влечение и цепляние, которые являются условиями для проявления кармы, ввергающей кармы. Что обозначает выражение «из трех возникают два»? Здесь под этими двумя подразумеваются сухие кармические отпечатки – второе звено, и десятое звено – существование. Из неведения возникают отпечатки, сухие кармические отпечатки – это второе звено. Когда эти сухие кармические отпечатки встречаются с условиями: влечением и цеплянием, они становятся существованием. Поэтому «из трех возникают два». Далее «из двух возникают семь»: семь звеньев – это результат, благородная истина страдания – имя и форма и так далее. Утверждение «из семи возникают три» подразумевает, что когда мы испытываем этот результат, то одновременно с этим у нас есть неведение, и постоянно порождается влечение и цепляние – так «из семи возникают три». Затем «из трех возникают два», то есть под влиянием неведения мы вновь создаем карму, эта карма встречается с условиями и становится существованием, так из трех возникают опять два, из двух – опять семь и так далее. Так бесконечно мы вращаемся в сансаре. Это очень сжатый способ медитации на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Если вы, хорошо зная эту тему, произнесете слова «из трех – два, из двух – семь, из семи – три», то невозможно чтобы ваши глаза не наполнились слезами. Для мастеров Кадампы эта медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения была основной на начальном, среднем и высшем уровне.

Теперь рассмотрим, каким образом вам нужно использовать медитацию на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения для обретения реализации начального уровня. Начальный уровень реализации – это понимание того, как под влиянием неведения вы создаете негативную карму. Здесь под неведением подразумевается не тонкий уровень неведения, а непонимание закона кармы. Наш ум совершенно слеп: мы не знаем, в чем состоят причины счастья, а в чем – причины страдания. Мы хотим счастья, но при этом постоянно отбрасываем причины счастья, как будто это – яд. Мы не хотим страдать, но все время гонимся за причинами страдания, как будто они являются причинами счастья – это и есть неведение. Так неразумно работает механизм нашего ума. Из-за этого неведения, незнания закона кармы люди не понимают, что вредить другому – косвенно причинять вред себе. Это похоже на то, что человек рубит ветку, на которой сидит – так мы живем в сансаре. Причинять вред другому существу – это рубить ветку, на которой мы все вместе сидим – вместе и упадем. Поскольку все мы зависим от этой ветки, то причиняя вред кому-то другому, мы вредим и самому себе. Если бы мы увидели человека, который сидит на ветке и рубит ее, то мы подумали бы: «Какой он тупой!» – ведь вследствие взаимозависимости ветка упадет, и он тоже упадет.

Так мы выглядим в глазах бодхисатвы. Мы считаем, что одни из нас чуть-чуть умнее, а другие – глупее, но все мы одинаково глупые. На взгляд бодхисатвы мы все одинаковые, как тараканы. Если мы посмотрим на тараканов, то поведение всех тараканов покажется нам одинаково примитивным. Но сами тараканы скажут: «Нет, этот таракан особенно умный, его ум такой острый, он так далеко чувствует запах, я так не могу». Этот таракан скажет: «Да, у меня очень длинный нос, поэтому я могу издали различать запахи», – это очень гордый таракан, но все они – в равной степени тараканы. Когда бодхисатва смотрит

на нас, он видит, что один человек во время диспута говорит чуть-чуть больше, но все равно общий уровень у всех одинаковый. Вы не понимаете, что причиняя вред другому, наносите вред себе, но красиво говорите: «Ясный свет, иллюзорное тело, все – пустота». Услышав ваши слова, бодхисаттвы будут смеяться, и жалеть вас. Вы не понимаете в своем сердце, что вредить другому – это вредить самому себе. Иногда вы поступаете так: сидите на дереве и рубите ветку, на которой сидите, чтобы сбросить другого человека, а потом падаете вниз вместе с ним. После этого вы говорите: «Нет, нет, нужно заботиться о других больше, чем о себе». Когда я это вижу, то думаю, что я – нищий, потому что наш ум очень легко взлетает. Если кто-то вас чуть-чуть похвалит, то вы сразу возносите: «О, сейчас я стал мудрым, как арья, но я не хочу быть как арья, быть как арья – для меня не так уж хорошо, я хочу быть как Будда, я буду медитировать на ясный свет и быстро стану буддой, самым высшим».

Итак, вначале, когда вы размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, думайте о неведении как о непонимании закона кармы. Как говорил Асанга, неведение – это отсутствие мудрости. Асанга говорил об общем неведении, для нас это также очень полезно, но когда вы говорите о специфическом неведении, которое является корнем сансары, то это неведение, о котором говорил Нагарджуна – это цепляние за образ существования феноменов, противоположный тому, как феномены существуют на самом деле. Это более специфическое неведение. Сначала попытайтесь понять общее неведение, тем более то неведение, которое не знает о законе кармы: из этого можно сделать вывод о том, как мы вращаемся в сансаре. Из-за этого неведения – непонимания закона кармы, непонимания настоящих причин счастья и настоящих причин страдания мы создаем много негативной кармы. Итак, на начальном уровне вы думаете о том, как вы создаете негативную карму, и здесь неведение – это непонимание закона кармы.

На начальном уровне практики вы порождаете страх перед рождением в низших мирах. Какова причина рождения в низших мирах? Это отпечатки негативной кармы. В настоящий момент не думайте об устранении загрязненной кармы, потому что есть также позитивная загрязненная карма, от которой нужно будет избавляться, но не на вашем уровне. Вы редко создаете позитивную карму, и если скажете: «О, мне нужно избавиться от позитивной загрязненной кармы» – тогда можно вообще ничего не делать. Нужно понимать различие в уровнях практики. Если в настоящее время я скажу вам: «Эта положительная карма загрязнена, ее также нужно устранить», то вы обрадуетесь: «О, как хорошо, мне ничего не нужно делать: не нужно медитировать на ясный свет, тем более, не нужно делать простирания, читать молитвы и мантры». С вашим ленивым умом вы будете рады: «Как хорошо, мне не надо слушать учение, не надо думать, только сидеть и созерцать ясный свет». Это легко. Ваш ленивый ум говорит: «О, как хорошо – я легко и быстро стану буддой». Это вам не подходит.

После того как Миларепа понял пагубность занятий черной магией, он стал искать подлинного Духовного Наставника и встретил одного нингмапинского мастера. Этот мастер сказал Миларепе: «У меня есть такое учение: если вы будете медитировать днем, то станете буддой днем, если вы будете медитировать ночью, то станете буддой ночью». Миларепа подумал: «Как мне повезло, я быстро научился черной магии, а сейчас я слушаю такую великую Дхарму: если буду медитировать днем, то стану буддой днем, если буду медитировать ночью, то стану буддой ночью». Таким образом, Миларепа спал, ничего не делал, но прогресса не было. Тогда этот мастер сказал: «Наверное, я слишком хвалил мое учение, оно тебе не подходит, тебе лучше найти Марпу, он твой Учитель из прошлой жизни, он сможет тебе помочь, а я не могу тебе помочь. Мое учение тебе не подходит».

Тогда Миларепа поехал к Марпе. Марпа не сказал Миларепе: «У меня есть такое учение, медитируя на которое ты за один день станешь буддой», он сказал: «Если хочешь слушать мое учение, тебе нужен энтузиазм, без энтузиазма ты не можешь практиковать». После этого Марпа дал Миларепе очень много тяжелой работы. Миларепа прошел через огромное количество трудностей, и в конце достиг состояния будды. Итак, достичь состояния будды – нелегко.

Если вы хотите достичь реализации начального уровня, то размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, порождая страх перед рождением в низших мирах, и желая обрести более высокое перерождение. Вы думаете о том, как под влиянием неведения вы создаете негативную карму. Из-за неведения в вашем уме возникают отпечатки негативной кармы – сухие отпечатки. Далее влечение и цепляние становятся условиями для проявления этих негативных кармических отпечатков, и они становятся существованием: из трех возникают два. Из этих двух возникают семь, то есть рождение в низших мирах. Особенно, если вы рождаетесь в аду, то это обуславливает ваше страдание в течение долгого промежутка времени. Если вы рождаетесь животным, то также испытываете результат – эти семь звеньев, и поскольку у вас есть неведение, вы создаете негативную карму. Вы родились животным и пока у вас есть такое неведение: незнание того, что является настоящими причинами счастья и настоящими причинами страдания, вы спонтанно создаете негативную карму. Например, тигры не думают, что поедание оленей – это негативная карма. Для них это просто пища, поэтому они все время думают: «Когда же я встречу оленя?» – для них это причина счастья. У них постоянно присутствует чувство голода, страх, что они не встретят свою жертву и им нечего будет есть. В результате негативной кармы они родились животными и в мире животных под контролем неведения спонтанно создают негативную карму. Эта негативная карма встречается с условиями: влечением и цеплянием и в момент смерти опять проявляется в виде ввергающей кармы в низшие миры. Поэтому им практически невозможно выбраться из низших миров.

Когда вы рождаетесь в низших мирах, то избавление от сансары для вас – очень далеко, потому что освободиться из низших миров практически невозможно – один, два шанса на миллион. Размышляйте так: в низших мирах под постоянным контролем неведения вы автоматически создаете негативную карму, и в уме появляется привычка: привычка вредить, привычка к гневу, привычка к привязанности. Если сравнить с алкоголизмом, то эта привычка еще более сильная. Результат подобного действия такой кармы очень опасен, он называется привычкой, он создает вам привычку. Поэтому вы крутитесь в низших мирах и освободиться оттуда очень трудно. Получить перерождение человеком из низших миров – это очень большая редкость. Вы можете выбраться из низших миров только через благословение Будды.

Один человек родился маленьким насекомым. Однажды он сидел на лепешке сухого навоза, когда началось наводнение. Поток воды пронес навозную лепешку с насекомым вокруг ступы, и благодаря этому был создан такой кармический отпечаток, в силу проявления которого он родился человеком и встретился с учением Будды. Такой шанс может возникнуть только благодаря весомости объекта, благодаря состраданию Будды.

Медитация на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения в отношении рождения в низших мирах такова: здесь из трех звеньев – неведения, влечения и цепляния возникают два – негативная карма и существование, из двух – негативной кармы и существования возникают семь, и на протяжении этих семи звеньев вы опять под



контролем неведения постоянно создаете негативную карму. Далее возникают условия – влечение и цепляние, и в момент смерти эти условия встречаются с негативной кармой, поэтому вашему существованию в низших мирах практически нет конца.

Васубандху в своем труде «Абхидхарма» описывает вероятность проявления негативной кармы в момент смерти следующим образом. С точки зрения количества: если вы в течение жизни создаете больше негативной и меньше позитивной кармы, то в момент смерти больше вероятность для проявления вашей негативной кармы. Далее с точки зрения привычки: если вы привыкли создавать больше негативной кармы, то ее вероятность проявления в момент смерти больше. Если ваш ум привык к негативному образу мысли, то во время смерти больше шансов, что у вас в уме возникнут негативные мысли, и они станут условиями для проявления негативной кармы. Для рождения в низших мирах условия: влечение и цепляние – должны быть негативными. Здесь влечение – это желание.

В отношении видов желания: существуют не только негативные, но и позитивные желания. Если вы хотите получить высшее перерождение человеком, то это – желание, но оно не является негативным, в особенности, если у вас есть желание обрести высшее перерождение человеком для того, чтобы избавиться от сансары. Вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня» – это желание, цепляние, но оно становится условием для проявления позитивной кармы. Не думайте, что влечение и цепляние могут быть только негативными. А для рождения в низших мирах влечение и цепляние должны быть негативными. Например, если у вас начинает проявляться карма рождения в горячем аду, то вы очень сильно привязаны к холоду. Условием для проявления этой кармы будет сильный гнев по отношению к каким-то людям. Гнев как желание проявляется в том случае, когда вы хотите от кого-то избавиться, кого-то убить – такие влечение и цепляние являются условиями для проявления негативной кармы, в результате которой вы рождаетесь в аду.

Если в момент смерти у вас проявляются сильная привязанность и сильный гнев, то они становятся условиями для проявления ввергающей кармы рождения в аду. В вашем уме хранится огромное количество сухих кармических семян, которые созданы под влиянием неведения – непонимания закона кармы. В момент смерти у вас могут возникнуть привязанность или гнев, которые станут условиями для проявления одного из этих кармических отпечатков – тогда вы обретете следующие семь звеньев цепи и родитесь в аду. Находясь в аду, не зная закона кармы, под влиянием неведения вы будете вновь создавать негативную карму, и так хранилище ваших отпечатков негативной кармы будет все более увеличиваться. Вы не сможете уменьшить негативную карму, не зная как ее очищать. Позитивная карма в вашем уме будет возникать очень редко, поэтому причин для счастья будет очень мало, зато причины для страдания будут огромными. В то время, когда вы переживаете семь звеньев в аду, вы испытываете огромные страдания и одновременно создаете негативную карму. Разве это может закончиться? Этому практически нет конца – вы будете продолжать вращаться в низших мирах. Здесь во время медитации на ваши глаза наворачиваются слезы.

Подумайте о действии цепи взаимозависимого возникновения в вашем уме. Из-за непонимания закона кармы в течение множества жизней вы создавали негативную карму, и ваш ум стал невероятным хранилищем негативных отпечатков. Сейчас вы должны применить научный, математический анализ. Исследуйте свой ум, и вы поймете, что вероятность рождения в низших мирах составляет приблизительно девяносто пять

процентов – так много причин рождения в низших мирах содержится в вашем уме. О пяти процентах позитивной кармы я упомянул, чтобы вы не слишком огорчились. Итак, существует только пятипроцентная вероятность того, что вы можете опять родиться человеком. Это очень нехорошая ситуация. В такой ситуации Тантра находится от вас пока еще очень далеко, так же далеко, как и достижение состояния будды. Если вы в точности не знаете закона кармы, то не время говорить красивые слова о высоких духовных реализациях. Сейчас для вас самое время искать прибежище в Будде, чтобы не упасть в низшие миры. Также для вас очень важно знать в точности закон кармы и стремиться к тому, чтобы вообще перестать создавать негативную карму. Поэтому в коренном тексте Гухьясамаджа-тантры сказано: «На начальном уровне Гухьясамаджа не является для вас глубинным учением. Вначале самое глубинное учение – это Прибежище и понимание действия цепи взаимозависимого происхождения – это самое глубинное учение потому, что оно открывает ваши глаза». Вначале не нужно ехать слишком быстро и слишком далеко. Вначале лучше ехать осторожно и внимательно смотреть на дорогу: нужно научиться замечать на дороге ямы и осторожно их объезжать.

Далай-лама сказал, что состояние будды – это снежная вершина далекой красивой горы, и нужно найти правильный способ добраться до этой вершины. Если по дороге туда вы будете смотреть только вверх, на эту вершину, то не заметите, что под ногами встречаются ямы. Есть три особенно опасных ямы: если не будете смотреть вниз, под ноги, то сразу угодите в одну из этих ям. Эти слова для меня являются очень особым учением. Состояние будды, Тантра – это хорошо, но это далекая снежная гора, а вначале нужно смотреть вниз, где вас подстерегают три очень опасные ямы. Если вы в них попадете, то выбраться оттуда будет практически невозможно. Вначале смотрите вниз, чтобы не попасть в яму, а потом можно посмотреть наверх. Так что нужно смотреть и вниз и вверх.

Математическая теория вероятности подобна ясновидению: если вы знаете теорию вероятности, то сможете рассчитать, что для вас вероятно в будущем. Из слов самого Будды следует, что теория вероятности является не только научной, но и буддийской теорией тоже. Что сказал Будда? Если у вас нет ясновидения, то вы можете узнать, что было в ваших прошлых жизнях, или что произойдет в будущем, используя теорию вероятности. Будда сказал: «Вы сможете узнать, кем вы были в прошлой жизни, если посмотрите на то, кем вы являетесь сейчас, а кем вы будете в будущей жизни – узнаете по тому, какие поступки вы совершаете в настоящее время». В современном мире это называют теорией вероятности. Если вы создаете негативной кармы больше, чем позитивной, то существует большая вероятность того, что в будущем вы будете получать рождение в низших мирах. Какова причина – таков и результат. Чем больше вероятность создания определенных причин, тем больше вероятность получения результата, подобного этим причинам.

Итак, когда вы об этом думаете, у вас появляется страх перед низшими мирами. Вы думаете о том, что не всегда будете человеком, не всегда будете обладать драгоценной человеческой жизнью. Вы понимаете теперь, насколько редкой является ваша драгоценная человеческая жизнь, которую в любой момент вы можете потерять. Если у вас есть хорошее понимание двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения, то вы понимаете: «Моя драгоценная человеческая жизнь подобна тому, что сейчас мне досталась невероятная вещь».

Все учения зависят друг от друга и взаимосвязаны. Если вы обретете более глубокое понимание четырех благородных истин, двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения, и на новом этапе начнете размышлять над драгоценной человеческой жизнью, то поймете эту тему еще глубже. Вы скажете: «Я понял, насколько редка и невероятна та вещь, которую я сейчас получил». Чем больше вы узнаете о функционировании двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения, тем больше понимаете, что рождение человеком подобно обладанию невероятной вещью.

В прошлом мастера Кадампы знали двенадцатизвенную цепь взаимозависимого происхождения очень хорошо, поэтому они говорили: «В этой жизни я родился человеком – это подобно тому, что сегодня я получил невероятную вещь. Я похож на человека без ног и без глаз, который спал на скале и, упав во сне, попал на спину дикого оленя. Этот человек подумал: «Как я без ног и без глаз оказался верхом на олене? Сегодня я получил невероятную вещь – это практически невозможно: человек без глаз и без ног сидит на олене. Сегодня произошло что-то невероятное. Если сегодня я не спою свою песню, то когда же мне ее спеть?»

Вы слепы, потому что не знаете закона кармы. Я сейчас не говорю о пустоте от истинного существования и так далее. Я сейчас говорю просто о грубом законе, законе кармы. Вы не знаете точно закона кармы, а говорите красивые слова. У вас еще глаза не открыты на закон кармы, нет стопроцентной веры в закон кармы, а вы говорите: «Убийство – это негативная карма». Для вас это просто слова. Если я скажу, чтобы вас проверить: «Убей это насекомое, или я ударю тебя палкой по голове», то вы, наверное, убьете его. Вы сможете убить это насекомое, чтобы защитится от удара палкой по голове. У вас нет внутренней убежденности в законе кармы. Если вы не ударите в барабан, то не поймете, насколько хорошо он звучит.

После аккупации Тибета китайские власти угрожали монахам смертью, если они не будут критиковать Далай-ламу, и некоторые монахи, имевшие степень геше, когда китайцы говорили им: «Критикуй Далай-ламу, или я тебя убью!» – начинали критиковать. Они видели опасность в угрозах китайцев, а в том, чтобы говорить критические слова в адрес Далай-ламы, они опасности не видели. Это происходило потому, что внутри у них не было понимания закона кармы, они просто говорили красивые слова о Дхарме. Но были другие случаи, когда монахи, имевшие небольшие теоретические знания, но сильную внутреннюю убежденность, говорили: «Вы можете меня убить, но я не могу сказать ни одного плохого слова о своем Учителе. У него нет ни одной ошибки. Мне жаль, что я сейчас умру, но против своего Учителя я никогда не пойду». Они говорили так и были спокойны, потому что точно знали закон кармы. Они думали так: «Если я сейчас умру – это не конец, я буду переродиться и жить дальше». Они не боялись смерти. Это говорит о том, что они поняли закон кармы. Поэтому, когда человек говорит красивые слова, неизвестно, понял он учение или не понял. Внутренняя убежденность – это настоящее понимание.

Если человек по-настоящему понимает закон кармы, то он чувствует себя счастливым и никого не боится: ни китайцев, ни злых духов. Если это тело умрет при наличии у вас большого количества хорошей кармы, то в следующей жизни вы получите тело еще лучше, чем это. Если у вас отобрали однокомнатную квартиру, а у вас в банке лежит много денег, то это не страшно: можно купить двухкомнатную или даже трехкомнатную квартиру – это еще лучше. Это не кошмар. Поэтому вам необходимо развить сильную убежденность в законе кармы, сказать себе: «Да, это точно так: хорошая причина дает на сто процентов

хороший результат. Вред другим существам, обман – всегда дают только негативный результат. Так было раньше, так есть сейчас, и в будущем будет только так, потому что это – закон природы». Также невозможно, чтобы хорошие, добрые поступки дали негативный результат.

Подумайте о четырех характеристиках кармы – тогда вы будете меняться изнутри, и ваша практика будет очень простой. Вы будете жить согласно закону кармы. Вы можете кушать, петь песни со счастливым состоянием ума. Почему нет? Но не нужно совершать дурных поступков, не нужно никому вредить. Что в этом трудного? Иметь даже небольшое понимание закона кармы – это значит жить согласно закону кармы. Это и есть духовная практика. Эту практику можно делать в течение двадцати четырех часов.

Однажды я спросил моего Учителя Панора Ринпоче, который провел тридцать пять лет в медитации в горах: «Сколько сессий мне нужно проводить в течение суток?» Он подумал и ответил: «Зачем сессии? Надо практиковать двадцать четыре часа». Мой Учитель был немногословным: не стал объяснять подробно, что он имел в виду и опять погрузился в медитацию. Я задумался: «Как я могу практиковать двадцать четыре часа?»

Когда европейцы приезжали к Панору Ринпоче и просили его дать им учение, он отвечал: «Я не знаю». Он не давал учение европейцам и объяснял: «Что в этом пользы? Они практиковать не будут». У него был такой характер: зачем давать учение людям, которые не будут практиковать? Однажды я услышал, как один знакомый американец сказал: «У Панора Ринпоче вообще нет сострадания». Я спросил: «Почему?» Он ответил: «Я просил его дать мне учение, но он отказался». Учитель просто понимал, что потратит время впустую, если даст учение тому, кто не будет применять его на практике, поэтому он считал более полезным делать упор на медитацию. Он давал учение только тем, у кого было твердое намерение заниматься медитацией в горах. У него был такой упор: готовить учеников для медитативной практики. Если он видел, что человек не будет заниматься медитацией, то отвечал желающим получить от него учение: «Нет, я не знаю», хотя у него были огромные знания всей Сутры и Тантры.

Итак, я задумался: «Как это возможно: двадцать четыре часа в сутки заниматься практикой?» Потом я понял, что сначала нужно сделать упор на законе кармы: открыть для себя закон кармы, породить сильную убежденность в законе кармы. Итак, сначала нужно обрести очень сильную убежденность в законе кармы. Тогда двадцать четыре часа в сутки ваша практика будет состоять в следующем: создавать позитивную карму, не накапливать негативную карму, очищать негативную карму. Если вы не можете двадцать четыре часа в сутки накапливать позитивную карму, то тогда убедитесь, что вы двадцать четыре часа в сутки не создаете негативную карму, а также очищаете негативную карму. Это практика. Даже во сне нужно стремиться к тому, чтобы не создавать негативную карму. У вас должно быть твердое намерение: «Даже во сне я никому не буду приносить вреда». Вот такая сила у вас должна быть. Тогда поток негативной кармы, которая является причиной рождения в низших мирах, будет становиться все меньше и меньше, и вероятность рождения в низших мирах также будет уменьшаться. Но если вы не будете заниматься такой практикой, то велика вероятность того, что в момент смерти, не породив Прибежище в своем сердце, вы получите рождение в низших мирах. Тогда вероятность родиться еще раз человеком будет для вас очень мала.

Мастера Кадампы говорили: «Если вы попадете в низшие миры, то тогда родиться человеком вам будет труднее, чем, будучи человеком, достичь состояния будды. Человек станет буддой быстрее, чем из низших миров опять станет человеком. Это очень тяжело». Поэтому очень мудро иметь страх перед рождением в низших мирах. Скажите себе: «Я хочу создать все причины, чтобы опять обрести драгоценную человеческую жизнь».

Это начальный уровень практики Ламрим. Итак, развеите очень сильный страх перед рождением в низших мирах. Думайте об этом с точки зрения теории вероятности: есть очень большая вероятность рождения в низших мирах. Чего вам следует бояться? Вам следует бояться создавать негативную карму, потому что вы боитесь рождения в низших мирах. Как вы создаете негативную карму? Вы ее создаете из-за отсутствия убежденности в законе кармы. Это неведение, и его вы должны делать все меньше и меньше посредством получения учения по карме вновь и вновь. Думайте над законом кармы вновь и вновь. Думайте над четырьмя характеристиками кармы вновь и вновь, развивайте убежденность в законе кармы сильнее и сильнее, тогда неведение будет становиться все меньше и меньше. Когда этого неведения станет меньше, у вас будет уже меньше шансов создать негативную карму. В любых условиях, с которыми вы встречаетесь, вы почти не будете создавать негативную карму. Когда вы встретитесь с неблагоприятным условием, у вас будет знание того, что это плохое условие является результатом вашей негативной кармы. У вас будет понимание: «В прошлом я создал негативную карму, и если сейчас, когда я имею такое негативное переживание, вновь разозлюсь, то снова буду создавать причины для новых страданий. Это страдание, которое я испытываю сейчас – очень хороший учитель, который мне говорит, что если я не хочу испытывать страдания, то мне необходимо очищать негативную карму. Если я не могу вытерпеть вот это маленькое страдание, как же я смогу вытерпеть большое страдание в аду?» У вас есть огромное количество отпечатков негативной кармы, которые могут стать причинами рождения в аду. Это переживание страдания пробудит ваш ум, скажет вам: будьте активными, вам нужно отчищать негативную карму, потому что вы не можете вытерпеть даже такое маленькое страдание.

В буддизме не говорится, что переживание страдания – это хорошо, что оно отчищает вас от негативной кармы. Если бы само страдание очищало нас от негативной кармы, то к настоящему моменту мы должны были бы полностью очиститься от негативной кармы, поскольку нет страдания, которое бы мы ни испытали. Например, если вы приняли яд и чувствуете боль, то эта боль не очищает вас от яда. Действие этого яда, может быть, станет чуть-чуть слабее, но оно не исчезнет. Точно также, когда мы переживаем страдания, мы переживаем результат негативной кармы, но это не очищает карму. Просто переживание страдания не очищает негативную карму. Потенция кармы, может быть, станет чуть-чуть меньше, а в некоторых случаях даже вовсе не уменьшится. Если из океана забрать одну каплю воды, то в океане воды меньше не станет. Поэтому простое переживание страдания ничего не очищает. Когда вы переживаете страдание, и при этом у вас есть убежденность в законе кармы, то переживаемое вами страдание способствует раскаянию в созданной негативной карме. Вы порождаете четыре противоядия, и так можете очиститься от негативной кармы. Поэтому в буддизме говорится, что в самом страдании ничего хорошего нет, это объект отбрасывания, как яд. Но у страдания есть определенные благие достоинства, и если вы знаете, как их использовать, то можете их использовать для очищения негативной кармы. Как, например, если вы знаете благие качества какого-то яда, то можете их использовать для лечения. Достоинства страдания в том, что благодаря страданию легко породить отречение. Страдание также поможет вам породить убежденность в карме, развить сострадание, оно сделает вас скромным. Когда человек страдает, он становится скромным, это тоже полезно.

Эти качества страдания вы можете использовать, но никогда не говорите, что само по себе страдание очищает негативную карму, потому что это – индуистская концепция. В индуизме говорится, что если вы испытываете страдания, то это очищает негативную карму. Поэтому в индуизме есть концепция о пользе самоистязания, о том, что истязая свое тело, можно очистить негативную карму. В буддизме говорится, что это неправильный метод. Например, вы приняли яд и думаете, что избавитесь от него, если будете мучить свое тело, издеваться над собой – в этом случае вы будете страдать дважды: от негативной кармы и от физической боли. Вставить ногами на битое стекло, или всю ночь спать на иголках – это лишь дополнительное страдание к негативной карме. Это неправильный путь: принять яд, а потом резать ножом тело и думать, что яд уйдет из тела таким образом. Это просто отсутствие знания. Если вы приняли яд, то вам нужно принять противоядие, а не причинять себе боль. Чтобы удалить яд из тела, не нужно испытывать никакой боли: если вы приняли противоядие, то яд сам по себе уйдет. Точно также в отношении очищения негативной кармы: бесполезно причинять себе боль – так вы ничего не очистите. Бить себя по голове, страдать от того, как вам плохо, винить себя: «Я создал столько негативной кармы!» – это тоже не мудрый поступок. Злость на себя – это тоже злость. Обвинять себя – это тоже злость, гнев. Убить себя – это тоже убийство. Никогда не злитесь на себя. Ум, который испытывает злость по отношению к себе – это тоже злой ум. Надо любить себя. Как мы можем любить всех живых существ, если не любим себя? Что такое любить себя? Это – желать себе счастья: «У меня тоже есть право быть счастливым», но не надо думать только о своем счастье в ущерб другим, что мое счастье – это самое главное. Буддизм не говорит: не люби себя. Иногда, когда я говорю о вреде себялюбия, люди думают, что себя вообще не надо любить, но злиться на себя – это неправильно. Буддизм говорит: как у другого есть право на счастье, так и у вас оно тоже есть, но вредить другим ради своего счастья – это эгоизм. Эгоизм – это вредить другим ради своего счастья. Себя надо любить. Сначала нужно полюбить себя, сделать себя счастливым, а потом уже полюбить других людей. Это разумно, а злиться на себя, не любить себя, не заботиться о своем будущем – это тоже неправильно. Эгоизм – это другое. До свиданья, время закончилось.