

Я очень рад всех вас видеть, жители Вильнюса, после долгой разлуки. Мы здесь собираемся не потому, что я рассказываю какие-то истории, и вы просто слушаете эти истории. В этом есть более глубокий смысл, чем слушание историй. Мы собираемся ради здорового ума. В нашей жизни первая самая главная вещь – это здоровый ум. Если вы имеете здоровый ум, то даже если ваше тело не очень здоровое, даже если у вас очень мало денег, все равно вы сможете жить очень спокойно и счастливо. Если говорить о покое ума, которого мы все желаем, то мы можем обрести его посредством развития ума. Покой ума нельзя купить за деньги. Нам нужно знать, как развить его. А для этого нам необходимо знание – как развить покой ума. Это возникает благодаря устранению омрачений из нашего ума и благодаря развитию позитивных состояний нашего ума. Это непросто. Для этого необходимы знания философии и также знания о том, как медитировать – эти два вида знаний. Вам нужно понимать, что всякая буддийская медитация связана с философией. Без философии наша медитация будет оставаться детской медитацией. Хотя она будет похожа на медитацию, но при этом она не будет той философией, которая поддерживала бы эту медитацию, поэтому это будет детская медитация. Поэтому философия очень тесно связана с медитацией, это также очень важно знать. Без медитации одни лишь философские знания остаются просто интеллектуальной информацией. Так, вы становитесь профессором, рассказываете людям много всяких красивых вещей, но в вашей жизни ваш ум остается больным. Поэтому, когда вы изучаете философию, вы рассматриваете ее как лекарство, которое вы принимаете и делаете свой ум здоровым. А каким образом вы принимаете это лекарство? Посредством медитации. Поэтому в этот раз я поговорю о медитации. Когда я буду говорить о медитации, мне не хотелось бы просто передать вам одну или две техники, чтобы вы сразу приступили к медитации. Вначале я хотел бы описать полную систему медитации. Если это всего лишь одна-две техники медитации, то после того как я уеду, чем вы будете заниматься? Поэтому в любой области очень важна подробная информация. Если вы обладаете большим количеством информации, то даже если занимаетесь небольшой медитацией, вы сразу же сможете увидеть результат.

Итак, первая тема, которую нам нужно обсудить, это медитация. Это слово очень популярно, все говорят: «Медитация, медитация!» Даже голливудские актеры говорят довольно часто, что занимаются медитацией. А теперь в первую очередь, что же такое медитация? Вначале я расскажу вам, какова неправильная интерпретация медитации, которая в наши дни распространяется в нашем мире. Если вы откроете интернет, например, канал Youtube, то обнаружите там очень много неправильной информации о медитации. Когда я открываю такие каналы и вижу, что люди передают неправильную информацию о медитации, то у меня возникает ощущение, что мне нужно говорить людям, чем же на самом деле является медитация, иначе такие знания распространяются, и они нравятся другим людям. Например, вы сможете увидеть на канале Youtube, что некоторые люди говорят о том, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума. Но это нонсенс. Кто бы об этом ни говорил, тибетский мастер или мастер традиции дзен – это в любом случае нонсенс, потому что здесь есть логическое противоречие. Если бы медитация являлась состоянием бездействия тела, речи и ума, тогда каждую ночь по восемь часов мы медитируем. Мы находимся в состоянии такого глубокого сна при полном отсутствии действий тела, речи и ума. Но это означало бы, что к этому моменту мы бы уже достигли очень высоких реализаций. Если бы я был не буддистом, и кто-то говорил бы мне подобные вещи, то я сказал бы, что буддийская медитация – это просто нонсенс, потому что для достижения высоких реализаций все, что вам нужно сделать, это попросить какого-нибудь человека ударить вас тяжелым железным предметом по голове и вы окажетесь в коме и там у вас не будет никаких действий тела, речи и ума, но это нонсенс. То есть это как бы указывает на то, что у нас возникают проблемы из-за того, что мы много всего делаем, но это не так. У нас возникают проблемы из-за того, что мы совершаем неправильные действия, а что касается правильных, то нам они необходимы.

У нас возникают проблемы не из-за того, что много эмоций, а из-за того, что есть негативные эмоции. А позитивные эмоции, наоборот, нам нужны, и нам нужно развивать их до безграничного состояния. Поэтому, каким образом Дхармакирти в «Праманаварттике» доказывал, что Будда является достоверным существом? Дхармакирти не говорил, что Будда является достоверным существом, потому что не имеет никаких концепций. Тогда люди, пребывающие в коме, были бы высоко реализованными. Тут есть противоречие. Также, если говорят, что кто-то является достоверным существом, потому что может видеть на далекие расстояния, то в этом случае полагайтесь на орла, потому что он может видеть далеко вперед. То есть все объяснения Дхармакирти очень логичны. Дхармакирти доказывал, что Будда стал достоверным существом по той причине, что осваивал великое сострадание, и при этом – длительный период времени. И это великое сострадание. Поскольку оно имеет прочную основу, то не требует повторных усилий и может развиваться до безграничного состояния. Таким образом, Дхармакирти доказал, что Будда является достоверным существом, потому что позитивные эмоции: любовь и сострадание могут развиваться до безграничного состояния. С другой стороны, посредством познания пустоты из ума устраниаются все негативные эмоции, и поэтому Будда стал достоверным существом. Здесь не говорится, что Будда стал высоко реализованным существом, потому что пребывает в состоянии бездействия тела, речи и ума. Итак, это ошибочная интерпретация.

Что же на самом деле является медитацией? Слово «медитация», как говорил лама Цонкапа, означает «освоение». В нем нет ничего мистического. Это освоение. Освоение чего? Лама Цонкапа говорил, что это освоение позитивного образа мышления. Теперь возникает вопрос: а зачем нам приучать свой ум к позитивному образу мышления? Ответ на это: поскольку наш ум очень привык к негативному образу мышления и не приучен к позитивному образу мышления, у нас возникает множество негативных эмоций и проблем. В нашей повседневной жизни мы занимаемся анти медитацией, то есть, приучаем себя к негативному образу мышления. Когда открываются глаза, мы сразу же думаем: «Я! Мне нужно это, мне нужно то». Возникает привязанность, затем, гнев, затем зависть – и так мы ведем сансарическую жизнь. Мы очень приучены к эгоистичному уму, мы говорим: «Я, я – самый главный. У меня должно быть все». Если бы мы приучали себя к эгоистичному уму и эгоистичный ум делал бы нас счастливее, то это было бы нормально. Но в действительности эгоистичный ум делает нас более несчастными. Если у человека большое эго, то я со стопроцентной ясностью могу сказать, что у него большие проблемы. Потому что эго – это рана в вашем уме. Если, например, ваше эго сильно связано с красотой, то в этом случае если кто-то вас обзовет, скажет: «Ты – толстый!» – то это будет очень болезненно. А у мужчин эго связано с храбростью. Например, если мужчину вы назовете трусом, то для него это будет очень болезненно. Вы можете провести такой эксперимент, посадить рядом мужчину и женщину, затем зайдет третий человек и скажет: «Вы – два уродливых человека!» Эти слова никак не причинят боли мужчине, потому что внутри у него нет такой раны. Но некоторые мужчины считают себя красивыми и в этом случае тоже могут обидеться. Но в большинстве случаев с мужчинами этого не происходит. Итак, у кого бы ни возникла такая рана эго, когда человек думает: «Я – красивый», – этому человеку легко причинить боль такими словами.

Это логично. Например, если таксисту вы скажете, что он не знает дороги, это его обидит, потому что у него тоже есть такая рана. Или, например, если профессору или лектору, как я, вы скажете: «Ваше учение неинтересное», тоже возникнет дискомфорт из-за такой раны внутри. Если вы скажете, что я уродлив, для меня это не имеет значения. Но только не говорите, что мои лекции неинтересны. Я просто шучу. Поэтому учитель, который дает учения, тоже не должен привязываться к тому, что «мое учение интересное, хорошее» – это тоже эго. Самое главное, вы думаете, что если мое учение будет иметь смысл для людей,

если оно поможет им становиться лучше, это является самым главным. А интересное оно или нет, это не так важно. Поэтому до того, как мне сюда приехать, я не думаю о том, что же мне вам такого интересного рассказать, чтобы ваши глаза стали большими. Вы бы пришли домой, и рассказали друзьям: «Геше Тинлей рассказывает такие интересные вещи», пригласили бы больше народу, но все это игры эго. Это была бы моя игра эго. Я как учитель не должен так думать. А то, что я должен думать: какое мне учение сегодня передать, чтобы оно стало полезным для людей. И даже не задумываться о том, чтобы сделать вас буддистами, чтобы нас, буддистов, стало больше – это тоже игра эго. Если буддистов будет становиться больше, то у буддизма будет все более плохая репутация. В настоящий момент буддистов мало и репутация буддизма достаточно хорошая. Если будет возникать множество буддистов-фанатиков и во имя буддизма они начнут ссориться, драться друг с другом, будут разгораться конфликты, то все скажут, что буддизм – это плохая религия. Из-за таких людей имидж Будды может деградировать. Поэтому я говорю своим друзьям, что нам не нужно слишком много буддистов. Нам необходимы качественные буддисты, которые бы искренне практиковали, а фанатичные буддисты нам не нужны. Я сюда приехал ради буддизма, а не для того, чтобы обращать вас в буддизм.

А что касается вашей мотивации, получайте учение не для того, чтобы просто услышать какую-то новую информацию, получайте учение, чтобы сделать свой ум немного лучше. Чтобы ум становился более здоровым, и чтобы негативных эмоций и болезней ума становилось меньше. С такой целью получайте учение, чтобы укротить свой ум. И это очень важно. Мы, люди, знаем, как укрощать животных, но при этом не знаем, как укротить самих себя, и это большая ошибка.

Итак, мы говорим об укрощении ума посредством медитации, и вначале я расскажу вам, что такое медитация. Итак, лама Цонкапа говорил: «Медитация – это освоение», и речь идет об освоении позитивного образа мышления. Вначале это достаточно просто, но затем эта тема идет всё глубже и глубже. Например, если вы говорите о бизнесе, то, что такое бизнес? Вначале это очень просто – это купить и продавать. А что касается больших подробностей: «Где купить?» «Что купить?» «Когда купить?» – то здесь есть множество подробной информации. Также: «Как продать?» «Что продать?» «Когда продать?» чтобы не нарушать законов страны, платить налоги и так далее, здесь есть множество нюансов. Итак, об этом я не хотел бы много говорить, вы эту тему знаете лучше, чем я. А здесь мы говорим об освоении, привыкании, об освоении позитивного образа мышления. Итак, как освоить позитивный образ мышления? Это сложная тема. Как стать добрым? Это тоже очень сложно и для этого необходимо понимание полной системы философии. Во всех религиях говорится о доброте, о том, что нужно быть добрыми, но каким образом стать добрым, чтобы вы были стабильно добрым человеком, с какими бы плохими условиями вы ни сталкивались – это совсем нелегко. Поэтому очень важна философия.

Теперь, медитация. Итак, чтобы приучить себя к позитивному образу мышления, есть два способа освоения позитивного образа мышления. Как я говорил вам, по причине того, что мы привыкли к негативному образу мышления, из-за этого ум становится более большим, более несчастным. Это причина, по которой у нас возникают проблемы. Если вы меня спросите: «Геше-ла, почему у нас так много депрессии, почему так много проблем, а почему будды, высоко реализованные существа, очень счастливы?» – то я отвечу на это: «Потому что вы не медитируете», и тогда вы спросите: «А что такое медитация?» Вы не приучаете себя к позитивному образу мышления, а приучаете к негативному образу мышления, и в этом причина. И это на сто процентов логично. Исследуйте это. Кто бы ни привык к негативному образу мышления, я про любого такого человека могу сказать с уверенностью на сто процентов, что у него возникают проблемы, у него есть депрессия. Если бы вы мне показали хотя бы одного человека, привыкшего к негативному образу мышления, но чтобы

при этом его ум оставался бы очень спокойным; или на вашем собственном примере вы бы показали, что сегодня у меня было так много гнева, и поэтому в уме я так спокоен, в этом случае мое учение было бы неправильным. Дхармакирти говорил, что все логические заключения, в конце концов, должны сводиться к прямому человеческому опыту. Если в словах есть противоречие нашему прямому человеческому опыту, в этом случае есть противоречие логике. И поэтому логика не должна быть простыми рассуждениями слово за слово, а, в конце концов, она должна сводиться к прямому опыту. Что касается той логики, о которой я только что говорил, то она сводится к такому опыту, что чем больше у вас негативных эмоций, тем меньше у вас покоя ума. Если это правда, то это логично. И чем больше у вас позитивных эмоций, тем больше должно становиться покоя ума, это тоже логично. Это можно установить на эксперименте. Я говорю о том, что посредством медитации в своем уме вы можете установить очень высокую гармонию, высокое состояние покоя ума, потому что вы приучаете себя к позитивному образу мышления.

А теперь, каким же образом освоить этот позитивный образ мышления? Для вас очень важно все то учение, которое я передам сегодня, применять в повседневной жизни и проверить, происходят изменения или не происходят. Вам нужно понять, что медитация необязательно означает, что вы сидите в строгой позе, закрыли глаза, очень строго сосредоточились. Вы можете даже смотреть телевизор, но при этом осваивать позитивный образ мышления, и это будет медитацией. В Тибете бывало так, что некоторые монахи – геше проводили диспуты, а затем после диспутов возвращались к себе в комнату, и когда вставляли ключ в замочную скважину, чтобы открыть дверь, в этот момент размышляли о тех темах, на которые вели диспуты. Бывало так, что они так думали, думали, думали и стояли перед дверью до самого утра. В этот момент, кажется, что он открывает дверь, но на самом деле его ум медитирует и анализирует все эти темы. И затем, когда у него появляется убежденность в теории пустоты, то он естественным образом погружается в медитацию. Когда вы анализируете тему и начинаете чувствовать вкус, то в этом случае ваше сосредоточение само погружает вас в состояние медитации, без всякого выбора вы пребываете в сосредоточении, и даже не замечаете, какое время проходит. Если кто-то в этот момент хлопал по плечу и говорил: «А что ты здесь делаешь?» – то он сразу же вспоминал, открывал дверь и заходил внутрь. Выгляди так, что он просто стоит и открывает дверь, но на самом деле он медитирует.

Теперь, если говорить о людях, которые занимаются ньюэйджевской медитацией, то кажется, что они медитируют, но при этом их ум блуждает по сторонам. Он отправляется даже в другие вселенные, устанавливает контакт с другими вселенными. Но зачем вам нужны контакты с другими вселенными? У нас есть Facebook, интернет и очень много контактов, даже слишком много. Если у вас не установлены хорошие контакты с окружающими вас людьми, а при этом вы поддерживаете контакт в Facebook через интернет, то это неправильно. Я вот вижу, что иногда в наши дни люди встречаются в ресторане после долгой разлуки, но при этом они не общаются друг с другом. Каждый из них сидит в интернете, где-то на своей странице, а затем они расходятся и начинают скучать друг по другу и после этого устанавливают контакт, так что контакт должен установиться только через интернет и не должно быть никаких прямых контактов, но это неправильно. Это на руку бизнесу Google. В конце концов, мы станем такими людьми Google, и станем устанавливать контакты с другими людьми только через Google – и это очень опасно.

Теперь вернемся к нашей теме. Что касается приучения себя к позитивному образу мышления, то есть два способа такого приучения. Первый – вы приучаете себя к позитивному образу мышления посредством однонаправленного сосредоточения, второй – вы приучаете себя к позитивному способу мышления посредством анализа. Поэтому различают два вида медитации. Первый – медитация однонаправленного сосредоточения,

которая называется «шаматха», и второй – аналитическая медитация с помощью шаматхи, которая называется «випашьяна». Поэтому различают два вида медитации: шаматха и випашьяна. Для того чтобы достичь какой-либо буддийской реализации, нужно сказать, что без шаматхи это невозможно. И поэтому лама Цонкапа говорил, что касается однонаправленного сосредоточения, – когда ваш ум фокусируется на каком-то объекте, он должен пребывать на этом объекте подобно горе. Что касается аналитической медитации – випашьяны, то лама Цонкапа говорил, что когда вы отпускаете свой ум, то он должен устремляться ко всем позитивным объектам так, чтобы он был способен пройти по всем возможным позитивным темам и открыть реальность всех феноменов. И с этими двумя видами медитации наш ум способен избавиться от всех видов омрачений и реализовать весь свой потенциал – достичь состояния будды.

Сейчас я объясню, что такое шаматха и что такое випашьяна, основываясь на текстах, написанных ламой Цонкапой. В наши дни часто приезжают люди и говорят, что проведут курс по шаматхе или курс по випашьяне, но при этом говорят очень абстрактные вещи о випашьяне. Во-первых, вам нужно понимать, что без шаматхи випашьяна невозможна. Это знать очень важно. Если вам кто-то скажет, что сначала мы займемся медитацией на випашьяну и вам для этого не нужна шаматха, то это просто бессмыслица. Итак, что касается шаматхи, то лама Цонкапа в «Ламриме» говорил: «Шаматха – это состояние сосредоточения, при котором вы способны пребывать на объекте сколь угодно долго без отвлечений, без каких-либо ошибок медитации, и когда ум исполнен безмятежности и блаженства». Такое состояние сосредоточения, когда вы пребываете с чистой концентрацией очень длительный период времени, и также ваш ум наполнен безмятежностью, это состояние называется «шаматха». Иначе на восьмой, девятой стадиях вы также способны пребывать в сосредоточении длительный период времени, но это еще не шаматха, потому что в вашем уме нет безмятежности. И когда в вашем уме появляется безмятежность, а если вы длительный период времени пребываете в сосредоточении на одном объекте, то в вашем уме порождается такое блаженство и безмятежность, тогда это называется «шаматха». И теперь у вас может возникнуть вопрос: а как же возникает такая безмятежность?

В «Ламриме» очень ясно говорится, что когда наш ум длительное время пребывает в сосредоточении на одном объекте, то наши омрачения постепенно утихают. Они не исчезают, но при этом не проявляются в явном виде. Например, если воду в пруду вы взбалтываете палкой, то в этом случае вода становится грязной. Но если вы остановите свою руку, которая взбалтывает эту воду, – мы говорим о пруде вашего ума, – то постепенно вся эта грязь оседает на дно. Что касается воды в этом пруду, то по природе она чистая, но из-за того, что ваша рука с палкой баламутит её, она становится грязной. И точно также наш ум подобно этому пруду по природе является чистым. Итак, ум по природе чист, но тогда возникает вопрос: «А почему же тогда в нем так много беспокоящих эмоций? Почему возникают депрессия, бессонница и так далее?» Ответ на это: потому что вы постоянно взбалтываете воду в пруду своего ума палкой концептуальных мыслей. Вы говорите: «Он говорит то-то. Она говорит то-то». У вас очень много подобных мыслей, и из-за плохих мыслей о прошлом у вас возникает депрессия, и также из-за ожидания каких-то проблем в будущем у вас возникает страх. В настоящем, если кто-то сделает что-то плохое или скажет что-то плохое – вы начинаете злиться. Вы обдумываете все эти темы, и так возникают омрачения.

На какое-то время перестаньте думать подобным образом, сосредоточьтесь на одном объекте, например, на Будде или на вашем уме. И таким образом эти концептуальные мысли постепенно успокоятся. И вам не нужно будет как-то создавать покой ума, покой уже присутствует в нашем уме, и об этом говорит буддийская философия. Если покой пребывает

в природе нашего ума, то почему мы тогда не переживаем состояние покоя? Причина состоит в том, что есть беспокоящие факторы, которые мешают проявиться этому состоянию покоя. Если вы устранили эти мешающие факторы, то на сто процентов покой воцарится в вашем уме. Например, если вы не видите своими глазами четко какие-либо объекты, причина состоит не в том, что ваше сознание слабое, а в том, что есть определенные мешающие факторы. Если вы устранили эти мешающие факторы с помощью операции, то вы сможете видеть точно так же четко как многие другие люди. В буддизме говорится, что точно так же как и у Будды, у нас есть совершенно одинаковое право обладать покоем ума.

Я, исходя из собственного опыта, могу вам сказать, что когда во время медитации я собирал энергию в центральном канале, то мог даже чувствовать боль. Если говорить с биологической точки зрения, то вы бы ничего этого не обнаружили. Энергетические каналы совершенно точно состоят из плоти, но при этом очень тонкой. И если ветер собирается внутри канала, то вы можете чувствовать боль, этот канал может раздуваться как воздушный шарик. Это правда. Это испытывал не только я, но и люди, которые долго медитировали. Но если с биологической точки зрения вы, например, проведете разрез, проверите тело, то в этом случае вы не обнаружите там ни центрального, ни правого, ни левого канала. Это означает, что они представляют собой нечто очень тонкое, вы можете это чувствовать, но они не из грубой плоти. Я хотел сказать, что Лама Цонкапа говорит о том, что в процессе длительной медитации определенная позитивная энергия и позитивное состояние ума очень тесно связаны друг с другом. И когда такая позитивная энергия движется по энергетическим каналам в вашем теле, то ваше тело наполняется невероятно блаженным безмятежным состоянием.

Сколько бы вы ни пребывали в медитации, вместо того чтобы ваше тело затекало и вы чувствовали боль, наоборот вам будет очень приятно. И это на сто процентов так. Это называется «физическая безмятежность». Благодаря такой физической безмятежности во вторую очередь вы достигаете ментальной безмятежности. Ваш ум становится невероятно спокойным и радостным, так что вас очень трудно пробудить из этого состояния медитации. В настоящий момент нам очень трудно медитировать, но затем, когда вы начинаете медитировать и уходите в состояние собственного умиротворения, то Будде уже очень трудно пробудить такое существо. Он вынужден это делать, и говорит, что еще не развито большое количество благих качеств ума, поэтому нужно выходить из медитации. В будущем, когда вы разовьете шаматху, вас нужно будет пробуждать от этого состояния шаматхи, чтобы вы далее смогли развивать випашьяну. Вам нужен будет будильник, который пробуждал бы вас от медитации. И это возможно. Я не достиг шаматхи, но я достиг определенного уровня концентрации. И мне нужен был будильник, чтобы он пробуждал меня от медитации спустя два часа, потому что мне нужно было заниматься по сессиям. Это правда.

Вначале мне нужен был будильник, чтобы просыпаться, но далее мне уже был необходим будильник для того, чтобы пробуждать себя от медитации. В прошлом, когда я медитировал много лет тому назад, – сейчас у меня концентрация уже слабая, – но тогда я заводил будильник и достаточно громко, и это была ошибка. Когда вы развиваете сосредоточение и получаете очень большое удовольствие от этого, – я говорю не только обо мне, я говорю обо всех, о любом из вас, кто займется медитацией, – вы совершенно точно сможете достичь какого-то уровня концентрации. Вы можете развивать сосредоточение, но вам нужна полная информация для этого. Это очень важно. Чем более хорошей информацией вы обладаете на тему того, как развивать сосредоточение, тем лучше и лучше будет становиться ваше сосредоточение. Это на сто процентов так. Когда я уходил в сосредоточение, я ставил будильник на два часа, и при этом я достаточно громко заводил звонок. Это время для меня

проходило очень быстро, как несколько минут, и затем, когда будильник начинал звонить, то это был очень резкий звук, у меня даже сердце начинало биться очень быстро – это вредно для сердца. Будильник нужно заводить, чтобы он звонил очень тихо, потому что, когда у вас хорошая концентрация, вы сможете услышать даже очень тихий звук, даже он для вас будет очень громким.

Почему я говорю это вам? Не для того, чтобы вас впечатлить, а потому что, если вы увидите, что медитация связана с определенным опытом, то вы тоже почувствуете, что и вы тоже способны на это. Если бы я говорил о том, что раньше кто-то достигал высокого уровня сосредоточения, это было в прошлом, и это не было бы для вас вдохновляющим фактом. Если в настоящий момент кто-то достиг реализаций, развил сосредоточение, имеет свой собственный опыт, то для вас это тоже вдохновляющий факт. Это все должно быть очень практичным, иначе это пустая трата времени.

Теперь вернемся к нашей теме. Когда в процессе сосредоточения ваши ум и тело наполняются безмятежностью посредством однонаправленного сосредоточения, это называется «шаматха». На сто процентов это шаматха. Тогда вы поймете, что это является критерием шаматхи. А что касается випашьяны, то лама Цонкапа говорил: «С помощью шаматхи – однонаправленной концентрации, когда идет анализ относительной или абсолютной природы феноменов, и когда вы обретае уверенность, то далее, когда посредством анализа вы обретае безмятежность, это называется випашьяной». И это на сто процентов чистая интерпретация того, что такое випашьяна. Когда с помощью шаматхи вы проводите абсолютный анализ абсолютной природы своего «я» и феноменов, вы анализируете теорию пустоты и открываете пустоту своего «я» и феноменов. И когда в процессе анализа вы обретае уверенность в этом объекте, то в этом случае вы в процессе анализа также наполняетесь безмятежностью. Вы думаете: «Это реальность. Теперь я понимаю эту реальность». И посредством понимания этой реальности ваш ум также наполняется безмятежностью и это называется «випашьяна».

Когда вы видите, что для моего эго нет основы, то понимаете, что такого «я» не существует. Такого прочного «я», о котором я очень забочусь, к которому я так сильно привязан, его не существует. Такого «я» нет. Когда не существует такого «я» и также не существует тех других людей, которые говорят о вас что-то плохое, то кто же тогда говорит, кто же тогда слышит, кто испытывает боль? Все это существует подобно иллюзии. Например, если при взгляде с Земли мы смотрим на Луну, и нам кажется, что Луна растет, затем становится полной, затем убывает, нужно сказать, что, в действительности Луна не росла, не становилась полной и не убывала. Например, если Луна становится полной, вы радуетесь, прыгаете, а если она убывает, то у вас депрессия. И точно также вы понимаете, что, во-первых, я не рождался, во-вторых, я не пребывал, а поскольку я не пребываю, то, как же я могу умереть? В этой абсолютной природе вы не рождаетесь, вы не пребываете и вы также не умираете.

Но на относительном уровне, номинально существующем, вы рождаетесь, вы пребываете, и вы умираете. Итак, это номинальное «я» и также абсолютная природа «я» – это два разных аспекта единой сущности. Когда после понимания теории пустоты вы думаете: «Я иду», то у вас нет представления, что идет какое-то прочное «я», а вы думаете, что это идет лишь что-то номинальное, поскольку идет объектная основа для обозначения «я», поэтому вы говорите: «Я иду». Но эта объектная основа не «я». С одной стороны, когда вы понимаете теорию пустоты, то исчезают все ваши негативные эмоции, потому что все негативные эмоции опираются на цепляние за истинность. А что касается номинально существующего «я», то на его основе могут породиться все позитивные эмоции. И вот это очень интересный момент! Здесь нужно сказать, что если на основе понимания тонкой относительной истины вы приходите к тому, что все позитивные эмоции возможно развить до безграничного

состояния посредством понимания абсолютной истины, все омрачения, все негативные эмоции разрушаются, потому что они основаны на цеплянии за истинность. Прасангика Мадхьямака говорит о том, что когда вы приходите к правильному пониманию теории пустоты, то с одной стороны рушатся все ваши негативные эмоции, потому что все негативные эмоции основаны на цеплянии за истинность, а у цепляния за истинность не остается основы. Тогда все они рушатся. Что касается всех позитивных эмоций, то понимание теории пустоты не мешает, а наоборот помогает развивать до безграничности все позитивные эмоции. И если в будущем по мере того как я буду давать объяснения вы очень точно поймете эти вещи, то это значит, что вы поймете буддийскую философию.

Теперь тема «Шаматха». Что касается шаматхи, то существует множество наставлений о том, как развить шаматху. В прошлые времена индийские махасиддхи, а также великие тибетские махасиддхи писали множество трудов по развитию шаматхи. Среди всех этих текстов, написанных по теме шаматхи, есть два свода наставлений, которые называются «царем наставления по шаматхе». Их написал лама Цонкапа. В «Большом Ламрима» лама Цонкапа изложил наставления о развитии шаматхи, и они называются «царем наставлений по шаматхе». И в «Среднем Ламрима» также лама Цонкапа дал наставления по развитию шаматхи, которые тоже называются «царем шаматхи». Почему? О каких бы темах в отношении шаматхи ни говорили другие мастера, нет ни одной такой темы, которая не упоминалась бы в этих двух трудах. Но если вы сравниваете эти два текста с множеством других текстов, то вы обнаружите, что в других текстах не хватает одних тем, в других текстах не хватает других тем. Что касается таких наставлений, то вначале я сам не верил этим вещам. Но затем, после того как изучил эти два труда ламы Цонкапы по развитию шаматхи, и после этого также начал смотреть в другие тексты по развитию шаматхи, то действительно обнаружил, что в других текстах не хватает то одних наставлений, то других наставлений. Даже если говорить о махамудре, дзогчене, то там тоже не излагается полных наставлений по развитию шаматхи. Говорится, что просто нужно выбрать ум в качестве объекта медитации и сосредоточиться на нем. Причина состоит в том, что те, кто хочет медитировать на махамудру и дзогчен, подразумевается, что они уже изучили все эти темы, поэтому там не дается подробных наставлений. Если говорить о той науке, которая преподается в университетах, то там не идет речи о самых базовых науках, то есть, подразумевается, что студенты уже изучили все эти темы, и поэтому речь идет о науке высокого уровня. Поэтому, что касается текста по махамудре, который составил Панчен-лама, то там нет подробностей в отношении развития шаматхи, Потому что предполагается, что те, кто его изучают, уже обладают этой основой.

Итак, что касается «Большого Ламрима» и темы «Развитие шаматхи», то главным образом там описывается общий механизм развития шаматхи. Например, если вы хотите построить двадцатипятиэтажный дом, то вначале вам нужен общий план. Например, фундамент должен быть таким-то, стены такими-то и так далее, то есть, вы строите общий план. Затем, когда вы непосредственно приступаете к строительству, то вам необходимо множество технических инструкций. Там недостаточно лишь общих знаний, что фундамент должен быть бетонным и так далее, но существует множество технических нюансов: как правильно проложить канализацию и другие вещи. Что касается «Большого Ламрима», то он больше похож на общий план строительства дома, а если говорить о «Среднем Ламрима», то там предлагаются технические инструкции: как преступить к такому строительству. И тот и другой текст одинаково очень важен для человека, который хочет развить шаматху. Итак, первые наставления, которые вам необходимы, – это общие наставления. И здесь, когда в «Большом Ламрима» лама Цонкапа объясняет тему развития шаматхи, то он говорит, что, во-первых, вам необходимы шесть благоприятных условий. Они очень важны. Он говорит, что с помощью шести благоприятных условий вы устраняете пять ошибок медитации посредством применения восьми противоядий. В «Ламрима» говорится, что у нас плохое

сосредоточение из-за наличия пяти ошибок медитации. Причина, по которой у нас плохая концентрация – это то, что у нас есть пять ошибок медитации, и если это логично, тогда, если мы устраним эти пять ошибок медитации, то должны в этом случае обрести очень хорошее сосредоточение. Это должно быть логично.

Например, если ваши глаза не видят отчетливо, если доктор говорит, что причина – это какой-то дефект вашего органа зрения, то логика такая, что если кто-то устранит подобный дефект, то он совершенно точно должен видеть отчетливо. Это логично. Это должно быть не только логично, но также и проверено на практике, – действительно, есть ли примеры подобного или нет. Если врач скажет, что это логично, а я спрошу: «А есть ли у вас примеры того, что вы устраняли подобный дефект органа зрения, и пациент действительно начинал видеть отчетливо?» Я спрошу: «А есть ли у вас такие примеры?» Он скажет: «Да, есть». Тогда это не только теоретически, но также практически доказанная вещь. И тогда я скажу: «Хорошо, тогда делайте операцию на моих глазах, я хотел бы видеть четко». И точно также, если вас интересует буддийская медитация, не преступайте сразу же к медитации, не просите сразу же делать операцию на ваших глазах, а вначале посмотрите, есть ли те, кто по-настоящему начал видеть четко. Если примеры есть, тогда уже переходите к медитации.

Итак, задается логический вопрос: любой, кто устраняет пять ошибок медитации, действительно ли обретает очень хорошее сосредоточение? И все, у кого есть пять ошибок медитации, обладают плохим сосредоточением, действительно ли это так? Это логическое исследование. Если вы найдете такого человека, у которого есть пять ошибок медитации, но при этом у него очень хорошее сосредоточение, тогда то, о чем я говорю, – бессмыслица. Итак, мы утверждаем, что все, кто устраняет пять ошибок медитации, обретают хорошее сосредоточение. Если это логично, тогда должны быть такие примеры, тех, кто устранил пять ошибок медитации и обрел очень хорошее сосредоточение. Это очень важный момент в буддизме. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит, что если у нас не будет тех людей, которые медитируют, а только те, кто изучают философию, то, где же тогда будут примеры тех, кто устранил пять ошибок медитации и обрел очень хорошее сосредоточение?

Его Святейшество говорил о том, что раньше, когда ему задавали вопрос: «А есть ли у вас примеры тех, кто развил шаматху?» – ему приходилось со стыдом отвечать, что они до сих пор не родились. Итак, это критическая ситуация в буддизме. Когда нет примера реализаций, когда люди говорят о высоких вещах, о тантре, махамудре, дзогчене, а сами не имеют реализации шаматхи, то это позор для буддизма. Теоретические знания в буддизме постепенно возрождаются, но теперь также необходимо возродить и реализации, иначе не будет уверенности в том, будет ли помогать буддизм людям или нет. Это так же, как придут люди из других религий, будут говорить о каких-то красивых вещах, и при этом не будет никаких реализаций. Тогда в чем же разница? И во имя буддизма кто-то начнет говорить, что вот в христианстве такой медитации нет, а в буддизме она есть, и это будет приводить к тому, что эго будет становиться все больше. Тогда какая же польза от такой религии? Христианам это тоже не понравится, и будет существовать опасность конфликта. Поэтому очень важен опыт, очень важны эксперименты. Поэтому Его Святейшество Далай-лама уже много лет подчеркивает, делает упор на том, что нам необходимы люди, которые развили бы шаматху. Поэтому я построил медитационный центр на Байкале, у нас там есть дом шаматхи, чтобы в будущем можно было найти примеры таких людей там, в этом месте. В прошлые времена существовало множество примеров тех, кто развивал шаматху, а в наши дни такие примеры большая редкость. И это критическая ситуация в буддизме.

Итак, что касается пяти ошибок медитации, то применяя восемь противоядий, вы устраняете пять ошибок медитации, – это объясняется в «Ламриме». Я объясню вам эту тему более подробно. Вдобавок к этому, в «Ламриме» лама Цонкапа также объясняет тему девяти

стадий, по которым прогрессирует ваш ум. В наши дни нет полного примера развития шатахмы, но, тем не менее, есть примеры тех, кто достиг третьей стадии, четвертой стадии, и это тоже очень хорошо, и для этого нужно иметь объяснение девяти стадий. Поэтому девять стадий очень важны. Даже не нужны другие люди, если вы сами достигнете определённого прогресса, то для вас уже это будет доказательством. Например, в моем случае, я не принимаю слепо лекарства. Вначале я принимаю небольшую дозу и проверяю, помогают они мне или нет, и если помогают, тогда я хочу принимать их больше. Также и вы должны сохранять скептический настрой, это очень важно. Скептицизм открывает двери к реальности. Сам Будда говорил: «Не принимайте мое учение просто из-за веры в меня. Исследуйте то учение, которое я передаю так же, как вы исследуете золото. Его нужно тереть, резать, жечь, и если блеск золота не исчезает, тогда это чистое золото. Точно так же мое учение необходимо анализировать, а затем проверять на практике, действительно дает оно результат или не дает».

Необходимо теоретическое понимание и также вдобавок к этому необходимы эксперименты. Нужно проверять его на практике и, если оно действительно уменьшает омрачения, а позитивные состояния ума становятся сильнее, то, значит, оно работает. Некоторые люди говорят, что буддизм – это не религия, что буддизм – это наука, но я с этим не согласен. Буддизм на сто процентов – это религия. Мне не нравится, когда люди говорят, как будто религия – это что-то низкое, а наука – очень высокое. Они пытаются похвалить буддизм, но это неправильная хвала буддизма. Когда я был маленьким, меня впечатляли умные люди, а теперь я вырос, и меня впечатляют добрые люди. Для меня один из наиболее вдохновляющих предметов – это Мать Тереза. Для меня, если кто-то говорит, что религия – это что-то очень низкое, то я никак не могу с этим согласиться. Что касается примера такого доброго человека как Мать Тереза, то я готов поклониться перед ней, а если говорить об Эйнштейне, то перед ним я не склонился бы. Итак, вам нужно понять, что на сто процентов буддизм – это религия, потому что корень религии – это доброта и корень буддизма – это доброта. С этой точки зрения все религии обладают чем-то единым, чем-то общим, их корень – это доброта. Поэтому иногда Его Святейшество говорит: «Моя религия – это доброта», и мне по-настоящему очень нравится это. Я чувствую, что таким способом Его Святейшество открывает глаза всем религиозным людям на то, что корень нашей религии – это доброта. Совершенно одинаково нам необходимо становиться более добрыми. Это общее для нас для всех. Благодаря доброте в нашем мире появляется все хорошее. Чего бы хорошего мы ни испытывали в этой жизни, все это является результатом доброты. Если эта доброта умрет, то человечество не сможет выжить.

Если пропадут самолеты, пропадут машины, интернет, – это не проблема, мы спокойно сможем жить, у нас появится даже больше времени. Поэтому я говорю о том, что доброта очень важна. Итак, если говорить о буддизме и других религиях, то они все говорят о том, что корнем является доброта, но что касается подхода к развитию доброты, то буддизм придерживается очень научного подхода. Объяснение дается очень научное, но, в конце концов, оно должно сводиться к прямому опыту, а не так, что Бог является творцом всего сущего. Это тоже некоторая неправильная интерпретация. Кто-то хотел воздать хвалу Богу и сказал: «Бог, вы являетесь творцом всего сущего». Но это избыточная похвала, это все равно, что сказать: «Мой отец – очень сильный человек!» Это хорошо, но это некоторое преувеличение. Некоторые люди, которые следуют буддизму, говорят: «Мы не верим в бога», но это неправильно. Это тоже очень неправильно. В буддизме вам нужно говорить: «Мы верим в бога». В буддизме проводится очень большой анализ богов. В христианстве один бог, а у нас не один, а множество, есть и мирские боги и надмирские боги.

Среди надмирских богов у нас есть Тара, Манджушри, есть мужские божества, женские, есть божество мудрости, божество активности, сострадания. Поэтому не думайте, что в буддизме нет веры в бога. С другой стороны, когда в буддизме говорится о законе кармы, то

вы начинаете думать, что все зависит только от вас, но это неправильное понимание закона кармы. Как будто бы все в одних лишь ваших руках, поэтому вы не хотите полагаться на бога, и это большая ошибка. Когда мы говорим о карме, о причинах нашего счастья, то мы говорим о том, что причины нашего счастья нам нужно создавать самим, а условия могут создать божества, боги. Например, вы можете создать миллионы отпечатков негативной кармы и среди них только один отпечаток позитивной кармы, и по теории вероятности у вас из миллиона есть только один шанс получить хороший результат, потому что из миллиона негативной кармы у вас только один отпечаток позитивной кармы. То есть с точки зрения теории вероятности вам такого хорошего результата достичь почти невозможно. Но посредством опоры на бога, если из миллиона отпечатков негативной кармы у вас есть один отпечаток позитивной кармы, и вы молитесь богу, то в этом случае, благодаря этой молитве, благодаря этой опоре на бога, этот один отпечаток позитивной кармы у вас может проявиться. И это чудо! Поэтому, если вы полагаетесь на бога, то чудеса тоже будут существовать.

Итак, баланс очень важен. Если вы приходите к пониманию закона кармы и затем говорите, что все зависит только от меня, то это неправильно, это нехорошее понимание. И, наоборот, если думаете, что бог является очень могущественным, и полностью полагаетесь на одного лишь бога, то это тоже неправильное понимание. Божества обладают невероятной силой, но первый шаг нужно сделать вам самим. Поэтому, если вы спросите меня: «Почему же бог мне не помогает?» – я на это отвечу, что первый шаг нужно сделать вам самим, иначе как же бог сможет вам помочь?

Есть один такой анекдот, это анекдот, но он мне очень нравится: у одного человека была хорошая мотивация. Он просил бога, молился: «Пожалуйста, подари мне миллион долларов, я хотел бы помочь многим бедным людям». Но он не получил миллиона долларов и умер. После смерти в бардо он встретил бога и задал ему вопрос: «Почему же ты мне не подарил миллион долларов? Я хотел на земле помогать многим бедным людям». И что на это ответил бог? «Ну, если бы ты купил хоть один лотерейный билет – у меня был бы шанс помочь тебе. Но все, что ты делал – это только молился и даже не купил ни одного лотерейного билета. Как же я мог помочь тебе?» Это очень хороший анекдот. Поэтому, в вашей жизни люди могут пойти с вами, могут поддерживать вас, но никто не может пройти вашу жизнь за вас, вам нужно идти самим. Поэтому, с одной стороны, вам нужно понимать: «Мне необходимо быть активным. Первый шаг нужно сделать мне самому. Мне не нужно полностью полагаться на кого-то, полностью надеяться, что все за меня сделает этот человек. Это не так. Я хочу встать на свои ноги, но они могут помочь мне, могут поддержать меня, когда я буду вставать на свои ноги и на путь к освобождению. Я буду двигаться, но на пути к освобождению, Будды, божества, пожалуйста, помогите мне, поддерживайте меня». Это называется «прибежище».

Сейчас вернемся к нашей теме. Итак, девять стадий. Далее лама Цонкапа объясняет шесть сил, с помощью которых вы продвигаетесь по этим девяти стадиям. И это очень важно. Когда вы знаете, как прогрессировать и продвигаться по девяти стадиям с помощью шести сил, тогда в своей медитации вы обнаружите прогресс. Например, через месяц или через два месяца вы увидите уже определенный результат. И скажете, например, что сейчас мой ум уже на второй стадии. А почему? Потому что, если вы точно знаете критерии достижения первой стадии, критерии второй стадии, третьей стадии, пятой, шестой и так далее, вы точно сможете сказать, где вы находитесь. Эти девять стадий очень полезны, для того чтобы вы смогли понять, где вы сейчас находитесь. Поэтому, что касается навигатора, с помощью которого вы далее правильно движетесь, то здесь в первую очередь нужно установить, где вы находитесь. Вам нужно знать, на каком вы месте. Каким бы хорошим ни был навигатор, но если он не показывает точку, где вы находитесь, вы можете продвигаться по нему в

совершенно неправильном направлении. Поэтому, где вы, на какой вы стадии, на каком вы уровне, – это понимать очень важно.

Поэтому, что касается темы шаматхи и девяти стадий, то вам очень важно знать, где вы находитесь. И если говорить о «Ламриме», то в «Ламриме» говорится о трех уровнях личностей: о начальном, промежуточном и высшем уровне личности. И здесь, если вы знаете их определения очень точно, тогда вы поймете, что не являетесь практиком даже начального уровня. Вы просто как поклонники буддизма. Например, если говорить о команде Барселоны, то настоящих игроков – шестнадцать человек, и при этом играют только одиннадцать, а остальные сидят на скамейке запасных. Это настоящие игроки, а все остальные – это фанаты. Они кричат и тому подобное, а по-настоящему играют только эти одиннадцать человек. И точно также в нашем мире настоящих практикующих в религиях – в буддизме, в исламе, в христианстве – их очень мало, подобно тому, как здесь одиннадцать игроков. Это настоящие практикующие, а остальные просто фанатики. Они дерутся друг с другом, обзывают друг друга. Если в соответствии с описанием в «Ламриме» вы имеете квалификацию практика начального уровня, то вы – как игрок молодежной команды Барселоны, – ненастоящие игроки, но в будущем вы станете настоящим игроком, и это хорошо.

Поэтому лама Цонкапа говорил, что объясняет эти три уровня личности, чтобы люди могли понять, где они находятся и каким образом им дальше развиваться. Иначе они сразу же начинают говорить о высоких вещах: о тантре, махамудре, дзогчене, но при этом не знают, где находятся. Если вы подробно будете изучать учение ламы Цонкапы, то вы увидите, что оно просто невероятно. Будда сам делал такое пророчество, он говорил: «Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете с именем Цонкапа и возродишь мое учение во всей полноте и будешь далее распространять его все севернее и севернее». Это единственный тибетский мастер, пророчество о котором давал сам Будда, вы можете обнаружить эти слова в сутрах. А среди индийских мастеров Будда давал пророчества о приходе двух таких мастеров как Асанга и Нагарджуна, один из которых возродил учение о глубинной мудрости, а другой – учение обширного метода. Эти три мастера – те мастера, которые по-настоящему во всей чистоте возродили буддийское учение, и поэтому Будда давал о них пророчество, а в отношении остальных мастеров Будда пророчества не давал.

Затем, в дополнение к этому мы говорим о девяти стадиях и шести силах. Также в «Ламриме» объясняются четыре способа вступления в медитацию, это очень важно. Как приступать к медитации в начале, в середине и также в конце. Если вы этого не знаете, то, например, найдете какие-нибудь тексты по махамудре или дзогчену и увидите, что там написано: «Расслабьтесь, будьте естественны». Вначале мы ленивы, мы скажем: «О, очень хорошо. Нам необходимо это». Не нужно никакого энтузиазма, нужно просто расслабиться, быть естественным, спонтанным, – ну кому это не понравится? Но это не для нас. Эти наставления понадобятся вам, когда вы достигнете очень высокого уровня концентрации. Например, когда орел летит, вначале ему необходима сила, ему нужно использовать свои крылья. Но затем, когда он уже высоко взмывает в небо, то там, чтобы ему парить спонтанно, ему нужно расслабиться и не нужно использовать крылья, иначе это помешает его спонтанному парению. Он должен вести себя естественно, ему нужно парить спонтанно, тогда появится красота полета. И когда в махамудре и дзогчене говорится, что нужно быть спонтанными, расслабленными, то это относится к той стадии, когда орел вашего ума парит высоко в небе, – в этот момент ему нужно быть спонтанным, а не с самого начала. В настоящий момент орел вашего ума сидит на земле, и если вы скажете: «Будь спонтанным!» – то так всегда и будете оставаться на земле.

Я знаю, что в Москве, в России, – не знаю, как насчет Вильнюса, – но многие люди и двадцать лет назад говорили о махамудре, о дзогчене. С тех пор прошло двадцать лет, а они как орлы, так и сидят на земле, раскинув крылья. Поэтому, если вы не знаете полных наставлений, то их можно как-то неправильно понять. И поэтому лама Цонкапа объяснял четыре способа вступления в медитацию. Вначале необходимо вступать в медитацию с усилием, нужно подталкивать себя, никакой спонтанности, никакой естественности, потому что по природе у вас очень плохой характер, природа характера у вас очень плохая. Глубоко внутри ваша природа чистая, но сейчас, если говорить о вашей проявленной природе, то она в более спонтанной форме – негативная. Поэтому, если я скажу: «Будьте спонтанными, естественными», то вы всегда будете оставаться такими и не изменитесь. Наоборот, я буду говорить вам: «Вам нужно меняться». Я буду с вами строг, вам также нужно самим быть с собой строгими, тогда появится прогресс. Определенная строгость очень важна и затем благодаря знаниям вы добьетесь прогресса.

Миларепа стал буддой за одну жизнь, потому что Марпа был очень строг с Миларепой. Впервые, до Марпы, Миларепа встретил мастера дзогчена. И этот мастер дзогчена сказал Миларепе: «У меня есть такие наставления, что если ты будешь медитировать днем, то станешь буддой днем, а если будешь медитировать ночью, то станешь буддой ночью». И Миларепа очень обрадовался: «О, мне очень повезло! Черную магию я изучил очень быстро. А сейчас я встретился с буддизмом, с таким учением дзогчен, и если я буду медитировать днем, то стану буддой днем, буду медитировать ночью и стану буддой ночью». И он оставался в спонтанном состоянии, расслабленным, и не было никакого прогресса. Тогда этот мастер дзогчена сказал ему: «Я слишком переоцениваю свои учения. Сейчас я не могу тебя укротить. Тебе нужно отправиться к Марпе. Это твой Духовный Наставник с прошлой жизни. Он сможет укротить тебя». И тогда, Миларепа отправился к Марпе.

Марпа не сказал Миларепе, что у него есть такие наставления, что если медитировать днем, то днем Миларепа станет буддой. Марпа сказал: «У меня есть наставления, но это непросто, придется пройти через трудности. Если ты не можешь, то уходи. Но если ты готов столкнуться с трудностями, тогда я дам тебе наставления». Итак, встретившись с Марпой, Миларепа – один из величайших йогов Тибета стал буддой за одну жизнь. Миларепа, во-первых, развил шаматху, и с помощью шаматхи он достиг отречения за один месяц. Бодхичитту он развил за три месяца.

После развития шаматхи все реализации приходят очень быстро и далее есть также уникальные тантрические наставления. Для тех, кто обладает шаматхой, а также развил отречение, бохичитту и мудрость познающую пустоту, для них тантра становится настоящей тантрой. В тантре, главным образом, говорится о том, как использовать свой наитончайший ум. Почему? Однажды лама Цонкапа спросил у Манджушри: «Что нам необходимо сделать, чтобы стать буддой как можно скорее?» Манджушри ответил: «Если ты хочешь стать буддой очень быстро, то тебе необходимо создать прямые причины тела формы будды и тела истины будды – Рупакаи и Дхармакаи». До тех пор, пока нет прямых причин Рупакаи и Дхармакаи будды, невозможно будет их обрести. В сутрах не объясняется прямых причин Рупакаи и Дхармакаи будды. В сутрах говорится об общих причинах. А что это такое? Собрание больших заслуг – это причина Рупакаи, но это не прямая причина, это косвенная причина. Что касается накопления мудрости, то это причина Дхармакаи, но тоже не прямая причина. А теперь, что такого объясняется в тантрах, чего не в сутрах? Это прямые причины Дхармакаи и Рупакаи. Если говорить просто, то Дхармака – это ум будды. Святой ум будды и качества ума будды называются «Дхармакаей». А святое тело будды называется «Рупакаей». Необходимо создать прямые причины этих двух. Это ваш наитончайший ум, ясный свет, напрямую познающий пустоту, является прямой причиной святого ума будды. Поэтому медитация на ясный свет очень важна и является прямой причиной святого ума будды. Этот наитончайший ум, ясный свет, напрямую познающий

пустоту, когда он устраняет все омрачения и познает все феномены, тогда он называется «святым умом будды».

Итак, этот наитончайший ум, ясный свет, когда напрямую познает пустоту, превращается в святой ум будды. Этот ясный свет, напрямую познающий пустоту, – это тот наитончайший ум, который у вас есть сейчас. И этот наитончайший ум существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать, даже в состоянии будды. Поэтому, если говорить о ясном свете, то можно говорить о ясном свете основы, ясном свете пути и ясном свете плода. Поэтому в одном из комментариев к тантре Нагарджуна объясняет три вида ясного света. Что касается ясного света основы, то он есть у нас всех – это природа будды. В момент смерти все ваши грубые состояния ума растворяются в этом наитончайшем уме. А где пребывает этот наитончайший ум? В вашей сердечной чакре. Поэтому, когда тибетцы говорят «я», то указывают пальцем сюда на грудь, потому что наитончайший ум пребывает здесь, в сердечной чакре. И отсюда этот наитончайший ум становится все более и более грубым и пронизывает все ваше тело. Что касается состояния глубоко сна, то оно подобно состоянию смерти, когда ваши грубые состояния ума растворяются постепенно в тонких, в центральном канале, и находятся здесь. В этот момент, например, то, что есть какие-то звуки, ваши уши их не слышат. То есть ваше сознание не слышит, потому что оно не связано с вашими органами чувств. Например, если вы слушаете музыку и потом постепенно засыпаете, то вы прекращаете ее слышать, а затем, когда просыпаетесь, вы снова начинаете слышать музыку, потому что ваше сознание снова обретает связь с органами чувств. Такое впечатление, что музыка вот-вот возникла, но на самом деле она звучала и до этого. Просто не было связи вашего сознания с органами чувств.

Сейчас вернемся к нашей теме. Мы говорим о ясном свете основы, пути и плода, и ясный свет плода – это Дхармакая. Когда проявится основа – наитончайший ум, и он напрямую познает пустоту, то он уже называется «ясным светом пути». Поэтому в махамудре и дзогчене говорится о том, как пробудить это наитончайшее состояние ума. Потому что, когда активно грубое состояние ума, наитончайший ум не проявлен. Поэтому есть техники для того, чтобы пробудить это наитончайшее состояние ума посредством растворения грубых состояний. После того, как вы обретете полные наставления о развитии шаматхи, махамудра и дзогчен – это дополнительные наставления, которые тоже очень полезны для проявления этого наитончайшего ума. Для тела формы прямая причина – это иллюзорное тело. И это иллюзорное тело с помощью ясного света также проявляется. Что касается основы иллюзорного тела, то это наитончайшая энергия ветра, которая является основой для ясного света ума. С помощью уникальных тантрических техник эта наитончайшая энергия превращается в иллюзорное тело. И это бессмертное тело. Ваше грубое тело является временным, а если вы сделаете свое наитончайшее тело иллюзорным телом, то оно называется «ваджрным телом» и оно бессмертно. Вы можете в этом теле сидеть здесь, а ваше иллюзорное тело отправится в другие вселенные, получит там учение и затем вернется обратно. Это буддийская наука очень высокого уровня.

Во всех подробностях эта тема объясняется в тантре Гухьясамаджа, которая называется «царем тантры». Для этого, во-первых, вам необходимо обрести контроль над снами, нужно научиться использовать тело сна. Тело сна вы также можете использовать, чтобы перемещать в какие-то другие места, но не слишком далеко. А это иллюзорное тело далее уже превращается в тело формы будды, которое способно эманировать бесчисленное количество форм.

Итак, это небольшое введение в буддизм, основанное на коренных текстах, а не на том, что я сам придумал. Также оно основано на учениях, которые я получил от Его Святейшества Далай-ламы и моих других Духовных Учителей, в особенности – от Пананга Ринпоче,

который тридцать пять лет медитировал в горах. Итак, я дал эти объяснения, чтобы у вас в уме появилось ясное представление о том, что такое буддизм и медитация. Теперь вы поняли, что медитация – это совсем непросто. Увидимся с вами завтра.

Завтра я объясню вам общий механизм того, как развить шаматху на основе «Среднего Ламрима» и дам подробное наставление по развитию шаматхи, опирающееся на «Большой Ламрим». Очень важно, чтобы вначале вы услышали тему в сжатой форме, а затем разворачивали ее более подробно, тогда это будет очень интересно. Презентация учения в этом смысле очень важна. Иногда у меня есть такое чувство, что если правильно преподнести учение, тогда учение, Дхарма, наука будут очень интересны. Мне очень нравится, как некоторые ученые дают объяснения, мне это интересно, потому что у них хорошая презентация знаний, а когда другие что-то начинают объяснять – мне становится скучно из-за плохой презентации. Также и в буддийской философии, некоторые мастера объясняют так, что мне хочется спать. Затем я засыпаю, открываю глаза, а он все так и говорит о тех же самых вещах. Я думаю: «Ну, когда же он перейдет к новой теме?! Я уже хочу услышать что-то другое». Но если бы он одну и ту же тему раскрывал с разных точек зрения, это было бы интересно. Когда Его Святейшество дает объяснение, то он какую-то одну тему может рассматривать с многих разных точек зрения, это становится очень интересным, а затем, другие темы рассматривает и показывает, каким образом они взаимосвязаны между собой. Объяснения превращаются в какую-то определенную цепочку, вы как бы дышите всеми этими наставлениями, и время проходит очень быстро и незаметно. Я стараюсь преподнести учения как Его Святейшество Далай-лама, но на самом деле, подражать Его Святейшеству очень трудно, невозможно. Но я стараюсь, насколько могу. И также я даю учение с мотивацией – помочь вам.