

Я очень рад видеть вас после долгой разлуки. Главным образом, мы собрались здесь для укрощения ума. Со стороны Духовного Наставника то учение, которое он передает, тоже должно восходить к укрощению ума. И вы со своей стороны, когда получаете учение, получайте его для укрощения ума. И это самое эффективное, что вы можете сделать в вашей жизни. Если вы получаете учение с мирской мотивацией, это то, что называется восемь мирских дхарм, то в этом случае вы получаете просто обывательское образование. Ради славы, репутации, ради здоровья вашего тела, ради богатства, когда вы получаете учение с подобной мотивацией, это для вас неэффективно. Итак, с пониманием того, что корень всех страданий – это не укрощенное состояние ума, и для того чтобы укротить свой ум, сегодня я получаю учение от своего Духовного Наставника.

Главное учение, которое Будда передавал по укрощению ума, это восемьдесят четыре тысячи томов учения, и все они входят в три раздела, которые называются «три корзины учения», их знать очень важно. Из этих трех корзин учения одна называется корзиной учения «Абхидхарма». Другая корзина учения – «Сутра». Третья называется корзиной учения «Виная». И у этих трех корзин главные темы – это воззрение, медитация и поведение. В корзине учения «Абхидхарма» Будда объяснял воззрение. В корзине учения «Сутра» Будда объяснял медитацию. В корзине учения «Виная» Будда объяснял темы нравственности, этики. Что Будда пытался объяснить, это то, что для эффективного укрощения ума необходимо выполнять эти три вида практики, практиковать правильное поведение, правильную медитацию и также правильное воззрение. Это три наших главных практики. Зачем объясняются учения по воззрению и учения по медитации? Для того чтобы изменить поведение. Причина состоит в том, что, как говорил Будда, наше поведение является творцом наших страданий и наше поведение также творец нашего счастья. Поэтому наше счастье и наше страдание создано не богом, это творение наших собственных действий тела, речи и ума. Поэтому наше поведение на уровне тела, речи и ума необходимо изменить с негативного на позитивное. Если вы все время придерживаетесь позитивного поведения тела, речи и ума, в особенности позитивного поведения ума, когда у вас даже на одно мгновение не возникает негативных состояний ума, вы непрерывно поддерживаете позитивное состояние ума, то это результат. Тогда невозможно, чтобы вы страдали. Почему это так? Здесь Будда объяснял воззрение, и речь идет о таком воззрении как взаимозависимость. Будда говорил о том, что все, что происходит в нашей жизни, взаимозависимо, и зависит от наших прошлых действий. Какие бы проблемы у вас ни возникали, вы никого не можете в них обвинять, а винить можете только свое неправильное поведение в вашем прошлом.

Что касается воззрения, то первый уровень воззрения – это взаимосвязь причины и следствия. И когда речь идет о воззрении – взаимозависимости, связи причины и следствия, в рамках этой темы Будда объяснял закон кармы. Поэтому Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы, который я открыл». Будда говорил: «Какое бы действие вы ни совершали на уровне тела, на уровне речи или на уровне ума, оно не исчезнет бесследно. Отпечаток каждого вашего действия, даже если прошли миллионы лет, остаются в вашем уме». Подобным же образом в наши дни ученые пришли к такому открытию, что какую бы пищу мы ни принимали, информация о ней не исчезает бесследно, а остается у нас в теле на клеточном уровне. Это закон природы. Например, если вы съели что-то вредное и говорите: «Вот, это мне никакого вреда не причинило», через несколько дней, когда вы встретитесь с условиями, или, может быть, через несколько месяцев или несколько лет, когда столкнетесь с условиями, вы испытаете плохие последствия. Как мы говорим об уровне нашего тела, так же можно говорить о механизме нашего ума, он является еще более точным. Поэтому все действия, которые мы совершаем, полезные действия или вредные действия, оказывают очень большое влияние на наше будущее. И таким образом Будда передал подробное учение о законе кармы.

А теперь второй уровень взаимозависимости – это учение о теории пустоты. Здесь Будда говорил о том, что все наши действия, физические или вербальные, возникают в силу действия ума. Если ум находится под влиянием негативных эмоций, то в этом случае возникают негативные действия тела, речи и ума. Почему в нашем уме негативные эмоции проявляются спонтанно, а позитивные состояния ума развить очень трудно, почему это так? Будда на это давал следующий ответ. Дело в том, что наш ум с безначальных времен и до сих пор очень привык к неведению. Что касается неведения, то здесь мы очень верим видимости и не стараемся понять то, каким образом вещи существуют на самом деле. Явления кажутся нам истинно существующими, наше «я» тоже кажется нам истинно существующим, и когда мы цепляемся за эту видимость, это называется неведением. Из-за этого неведения негативные эмоции появляются спонтанно. Поэтому для того чтобы обрести безупречное поведение, нам нужно устранить неведение из нашего ума. А если мы не устраняем неведение, и просто говорим, что нам необходимо иметь безупречное поведение на уровне тела, речи и ума, это все равно, что стараться ветрянную мельницу, которая вращается в одном направлении, развернуть и заставить вращаться в другом направлении. Для того чтобы изменить вращение ветряной мельницы с вращения, скажем, по часовой стрелке на вращение против часовой стрелки, нам нужно изменить механизм. И тогда она спонтанно начнет вращаться в том направлении, в котором вы хотите. Поэтому спонтанная нравственность – это безупречная нравственность, когда спонтанно в уме у вас появляются позитивные состояния ума, и вы не испытываете ни одного негативного состояния ума, и это соответствует пресечению омрачений. Это называется нирвана, освобождение. Благодаря безупречному поведению тела, речи и ума вы обретаете пресечение омрачений, а для этого вам необходимо верное воззрение. Итак, что касается развития правильного воззрения и того, как породить все позитивные состояния ума, все это рассматривается в корзине, относящейся к воззрению.

Но если у вас лишь однажды проявилось правильное воззрение, то этого недостаточно, вам необходимо медитировать, и здесь рассматривается тема медитации. Как говорил лама Цонкапа, медитация означает «освоение». В общем, медитация означает «освоение», «привыкание». Это не внимательность, внимательность – это одна небольшая область медитации. Это тоже медитация, но это лишь одна небольшая часть медитации, а в целом медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления, это главная медитация. Здесь существует два способа приучения своего ума к позитивному образу мышления. Один – посредством однонаправленного сосредоточения, а второй – с помощью аналитической медитации. Итак, два главных класса медитации – это аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. И то и другое является одинаково важным для полного укрощения ума и для обретения безупречного поведения тела, речи и ума. Однонаправленная концентрация – это такой вид медитации, который является инструментом для развития аналитической медитации, аналитическая медитация важнее. Поэтому в «Ламриме» лама Цонкапа объясняет темы шаматхи и випашьяны: как развить шаматху и также как развить випашьяну. Шаматха – это развитие однонаправленного сосредоточения, чтобы вы могли сколь угодно долго пребывать на одном объекте, не имея ошибок медитации. Это шаматха, и при этом также вас наполняет безмятежность. Это если в простой форме объяснять, что такое шаматха. А випашьяна – вам нужно понимать, что без шаматхи випашьяна невозможна. Когда с однонаправленным сосредоточением вы анализируете, медитируете на темы отречения, бодхичитты или мудрости, познающей пустоту, когда вы обретаете убежденность, и также когда вас при этом наполняет блаженство, это называется випашьяна.

Итак, когда с помощью однонаправленного сосредоточения, шаматхи вы проводите аналитическую медитацию, исследуете природу сансары, то сможете очень ясно увидеть ее.

Вы увидите то, что сансара на самом деле обладает невероятной природой страдания. Без какого либо выбора вы рождаетесь под властью омрачений и также умираете под властью омрачений, и без выбора возвращаетесь в сансаре. Вы думаете, что обладаете свободой, но на самом деле, до тех пор, пока вы не избавились из тюрьмы омрачений, у вас нет свободы, вы находитесь в тюрьме сансары. Итак, у нас нет свободы. И когда с помощью шаматхи вы все это очень ясно видите, то у вас появляется желание: «Пусть я освобожусь от сансары», и это называется отречением. Это тоже випашьяна. И когда вы достигаете реализации бодхичитты, это тоже випашьяна.

Итак, что касается випашьяны, то существует випашьяна относительных реализаций и випашьяна абсолютных реализаций. Когда с помощью однонаправленного сосредоточения вы медитируете на абсолютную природу феноменов и познаете пустоту, это то, что называется випашьяной абсолютных реализаций. И это то, что представляет цель медитации. Итак, если вы думаете, что медитация означает не думать о прошлом, не думать о будущем, пребывать в настоящем моменте просто в состоянии безмыслия, это не эффективно. Если бы это было эффективно, если бы просто пребывание в состоянии безмыслия было бы эффективной медитацией, то в этом случае каждую ночь по восемь часов мы занимались бы очень эффективной медитацией. Восемь часов вы ничего не говорите, тело отдыхает, ум тоже ничего не думает, но утром встаете – никакого развития нет. Просто заморозка мозга – это не буддийская реализация. Если говорят, что это махамудра, дзогчен, то это позор махамудры, позор дзогчена. Тогда лучше попросите людей, чтобы ударили вас по голове металлом, будет кома, никаких концепций не будет, но в этом нет ничего особого, это не медитация – сидеть без концепций. Это не то, чему старался научить Будда.

Познание абсолютной природы феноменов, обретение верного воззрения – это очень трудно. Когда Будда достиг состояния будды, какими были первые слова Будды? Будда сказал в лесу: «Я обнаружил глубинное, чистое, ясное. Я обнаружил глубинный ясный свет, непроемкий ясный свет, подобный нектару Дхармы, который, если я отдам, понять никто не сможет. Поэтому пока я буду оставаться в лесу, не передавая учения». Поэтому такой нектар учения, который полностью устраняет омрачения из нашего ума, глубинный, ясный, который является противоядием от всех омрачений и противоядием от всех наших страданий, для всех наших страданий есть решение, имеется только одно решение – это мудрость, познающая пустоту. С помощью, каких бы других теорий, кроме мудрости, познающей пустоту, вы ни старались решить свои проблемы, у вас одни проблемы будут уходить, но на смену им будут приходить другие проблемы, и так проблемам не будет конца. Это сансарический образ жизни. И поэтому, когда вы обретаете такую глубинную мудрость, которую обретаете в процессе медитации с помощью шаматхи, это решает все ваши проблемы.

Теперь, когда мы медитируем на мудрость, познающую пустоту, зачем нужна эта медитация, какова цель медитации на пустоту? Для этого объясняется учение по отречению. Учение по отречению опирается на четыре благородные истины. Благодаря пониманию четырех благородных истин вы также понимаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. И тогда вы приходите к очень ясному пониманию того, что все ваши проблемы коренятся в первом звене двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, это неведение. Из этого звена возникают все двенадцать звеньев, из которых вновь возникает это звено, и таким образом происходит бесконечное вращение в сансаре. И таким образом у вас появляется такое чувство, что для того чтобы устранить это неведение, которое является корнем всех моих страданий, мне нужно медитировать на пустоту. И поэтому одна из групп буддистов, это буддисты Хинаяны,

медитируя на четыре благородные истины для того чтобы освободиться от сансары, они переходят к медитации на пустоту, и это один из путей, путь Хинаяны.

Что касается цели медитации в Махаяне, то одного лишь этого недостаточно. Как говорит Его Святейшество Далай-лама, главный объект отбрасывания в Хинаяне – это омрачения. А для Махаяны омрачения не являются главным объектом отбрасывания. Для практика Махаяны главный объект отбрасывания – это препятствия к всеведению. Почему? Потому что для практика Махаяны наша коренная мотивация должна быть движима любовью и состраданием. Для подхода Махаяны собственное освобождение не является важным, а самое главное – это освобождение всех живых существ от сансары. Поэтому Шантидева говорил: «Если вам в ногу попадает колючка, то ваша рука вынимает эту колючку, помогает ноге, почему?» В действительности это проблема ноги, а не проблема руки, но, тем не менее, ваша рука достает эту занозу. Почему? Потому что в вашем уме есть такое маленькое понимание в отношении полного вашего тела, то, что если проблема возникает у какой-то части тела, тем не менее, все это относится к единому телу, и поэтому любая другая часть вашего тела помогает устранить эту проблему. Если вы поступаете таким образом, тогда вам нужно устранять и страдания любых других живых существ, поскольку это страдание, и это очень мудро. И так обретите такой более широкий взгляд и понимание того, что все живые существа взаимосвязаны в их счастье и страдании. Какое бы страдание вы ни испытывали, все это происходит из-за того, что вы игнорировали других людей, старались как-то их использовать ради собственного преимущества, и это главная причина, по которой мы создаем негативную карму и непрерывно страдаем.

Итак, если вы создаете страдания любого живого существа, то косвенно это причиняет страдания также вам самим. И таким же образом, какое бы живое существо ни страдало, если вы желаете ему освободиться от страданий, и принимаете на себя ответственность: «Я сам избавлю его от страданий», то это также становится косвенной большой причиной вашего собственного освобождения от страданий. И это очень мощная основа для учения об обмене себя на других, которое передается в восьмой главе «Бодхичарьяаватары». И с таким состоянием ума вы обретаете заботу о том, чтобы помочь всем живым существам избавиться от страданий, и заботитесь о том, чтобы привести их к безупречному счастью. И далее, если вы взглянете на свой реальный потенциал, желание это очень хорошее, но потенциал у вас очень маленький.

Так можно говорить о двух видах потенциала – это природный потенциал, он у всех одинаков, а что касается текущего потенциала в проявленном виде, то он очень слабый. Затем спросите себя: «Почему у меня не реализован потенциал так же, как у будд и бодхисаттв? Из-за того, что не устранены омрачения и препятствия к всеведению, и если я устраню препятствия к всеведению, то реализуется весь мой потенциал, и я смогу спонтанно приносить благо всем живым существам». Поэтому для последователя Махаяны главным объектом отбрасывания являются препятствия к всеведению, но без устранения неведения и омрачений устранить препятствия к всеведению невозможно. И поэтому цель практика Махаяны, цель его медитации на пустоту – это устранение омрачений, неведения и также устранение препятствий к всеведению. Итак, с таким воззрением объясняется медитация. Главная медитация – это медитация на отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Это три основы пути. А для того, чтобы обрести спонтанные реализации отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, то без шаматхи это почти невозможно. И поэтому мы развиваем шаматху главным образом для того, чтобы развить реализации трех основ пути: отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. В этом главная цель медитации.

Итак, когда вы развиваете отречение в ходе медитации, после развития шаматхи, когда вы медитируете на четыре благородные истины и двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, это называется випашьяна, когда вы обретаете отречение, то привязанность к сансаре полностью исчезает из вашего ума. Будет оставаться тонкая привязанность, которая возникает из-за цепляния за истинность, но при этом не будет грубой привязанности к сансаре. Когда вы порождаете бодхичитту, любовь и сострадание у вас проявляются спонтанно, а эгоистичного ума почти не возникает. А когда вы обретаете реализацию прямого познания пустоты, и когда вы полностью устраняете омрачения из вашего ума, то в вашем уме вы достигаете пресечения омрачений. И тогда каждый миг вы испытываете только позитивные состояния ума и не переживаете ни одного мгновения негативного состояния ума, вы их полностью отбросили, и это то, что называется безвозвратным отбрасыванием. Итак, это безупречное поведение тела, речи и ума возникает благодаря медитации, а медитация – благодаря правильному воззрению.

Чтобы медитировать, в первую очередь вам необходимо получить учение, и благодаря получению учения вы обретаете правильное воззрение. Итак, лама Цонкапа говорил, что получение учения, а также медитация, правильное воззрение и правильное поведение – эти три одинаково важны. Каждый раз, когда вы получаете учение, и когда ваш ум осваивает это учение, должно меняться ваше поведение. Так, если вы получаете учение десять лет, а ваше поведение тела, речи и ума остались такими же, как десять лет назад, то ваше получение учения для вас бесполезно. Но если вы получаете учение даже один год, и при этом меняется ваше поведение на уровне тела, на уровне речи, на уровне ума, оно становится более полезным, более безвредным, то в этом случае получение учения имеет для вас эффект. Итак, результат медитации – это когда поведение вашего тела, речи и ума спонтанно становится позитивным, и когда в них не остается ничего негативного. Итак, благодаря такой позитивной причине вы также испытываете позитивный результат, и это закон природы. Например, вы делаете разный бизнес, и не знаете, будет у вас результат или нет, вы боитесь: будет, не будет. Здесь закон кармы: если со своей стороны ваши тело, речь и ум никому не вредят, вы всегда готовы помогать, всегда делать доброе через понимание взаимозависимости, теории пустоты, тогда ваше будущее на сто процентов хорошее, бояться не надо! Итак, день за днем вам надо укреплять свое позитивное поведение тела, речи и ума, и тогда день за днем вы будете создавать все больше позитивной кармы. А также с помощью очистительных практик вам нужно очищать негативную карму. И это ваша главная практика для повседневной жизни. Например, опытный бизнесмен каждый день или каждый вечер ведет подсчет: получил он прибыль или убыток, или нет. И таким же образом вам нужно каждый день подсчитывать, сколько в течение дня вы создали позитивной кармы, сколько негативной кармы. Если вы видите, что за день вы создали больше позитивной кармы и меньше негативной, то вам нужно похвалить себя и сказать: «Молодец, завтра поступай точно так же».

Теперь, чтобы более логичным образом объяснить, каким образом такое преобразование может произойти, на основе этого в буддизме рассматриваются четыре философские школы. Школы Вайбхашика и Саутрантика – это буддийские философские школы Хинаяны. Школы Читтаматра и Мадхьямака – это философские школы Махаяны. Эти философские школы дают представление об основе, пути и результате. Это три главные темы каждой философской школы. Школы Хинаяны Вайбхашика и Саутрантика на основе представления основы, пути и результата доказывают то, что возможно достичь состояния освобождения, что нирвана достижима. Школы Читтаматра и Мадхьямака, которые являются школами Махаяны, тоже дают представление об основе, пути и результате, но при этом более глубокое, чем школы Хинаяны. Мы с вами не будем затрагивать школы Хинаяны, для нас главная тема – это школы Махаяны Читтаматра и Мадхьямака, и Мадхьямака является главной школой Махаяны.

Итак, в школе Мадхьямака презентация основы, пути и результата. Что касается преобразования, то оно объясняется не каким-то абстрактным образом. Для того чтобы оно произошло, необходимо, чтобы имела место основа, именно то, что превращается в тело формы будды и тело истины будды, то, что превращается в Рупакаю и Дхармакаю, что представляет собой святое тело и святой ум будды. Что именно в них превращается? Не что-то иное, а ваш собственный ум и ваше собственное тонкое тело превращаются в святой ум будды и святое тело будды. Итак, в философских школах говорится о двух основах – это абсолютная истина и относительная истина. И опираясь на эти две истины – на относительную истину и абсолютную истину, развиваются метод и мудрость.

Метод – это отречение и бодхичитта. Когда вы анализируете относительную природу того, каким образом страдают живые существа, на этой основе вы развиваете метод – отречение и бодхичитту. Здесь вы проводите анализ четырех благородных истин, а также двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и развиваете отречение, бодхичитту, и это метод. Этот анализ основан на относительной истине. Далее, посредством анализа абсолютной природы феноменов, то, что основано на абсолютной истине, вы обретаете мудрость, познающую пустоту. И эти два – эти метод и мудрость, это главное, что освобождает вас от сансары и приводит к состоянию просветления.

Если кто-то вам скажет, что есть какая-то медитация в отличие от развития метода – бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, это будет просто нонсенс. Если говорят, что бодхичитта не нужна, мудрость понимания пустоты не нужна, а нужно просто смотреть в свой ум, увидишь ясный свет и станешь буддой – это чепуха. Вы не можете увидеть свой ум. Вам нужно понять, что для вас невозможно увидеть ясный свет. Даже если вы разовьете сильную любовь и как-то постараетесь ее увидеть, вы не сможете увидеть любовь. Ум не может увидеть ум. Вы можете почувствовать любовь, но не можете увидеть ее. Даже грубую эмоцию – любовь, когда вы ее развиваете с силой, вы не можете увидеть, а как же тогда вы сможете увидеть тонкое состояние ума, ясный свет? Поэтому думать, что вы просто увидите ясный свет и так освободитесь – это просто нонсенс.

Почему тогда в текстах по махамудре и дзогчену говорится об освобождении посредством видения? Эти слова имеют другой смысл. Они не означают, что если вы увидите ясный свет, то освободитесь. Они означают, что ваш наитончайший ум, который вам необходимо активизировать, а это сделать очень трудно, как, например, вам нужно активизировать атомную энергию, – это очень непросто. Если вы просто трете два камня друг о друга, так вы не сможете активизировать атомную энергию. Что касается атомной энергии, то она возникает, если расщеплять наитончайшие частицы. И точно также, когда вы очень грубое состояние ума сводите к самому тонкому, и когда грубое состояние уже не функционирует, то в этом случае активируется ваш наитончайший ум. Ясный свет начинает функционировать тогда, когда прекращают функционировать грубые состояния ума. А когда вы пребываете в состоянии грубого ума, то в этом случае ваш наитончайший ум ясный свет не может функционировать. Итак, смысл здесь следующий: когда ваш наитончайший ум ясный свет обретает прямое познание собственной абсолютной природы, пустоты, то в следующий же миг вы освобождаетесь от сансары. Это уникальная практика тантры. Итак, мудрость, познающая пустоту, и бодхичитта как метод, то есть метод и мудрость – это как два крыла, с помощью которых вы можете перелететь океан сансары и достичь состояния освобождения, и можете достичь двух кай – Рупакаю и Дхармакаю, то есть святое тело будды и также святой ум будды. Такой механизм объясняется в сутре. Но при этом в сутрах не приводятся подробных объяснений того, что представляют собой прямые причины Рупакаи и прямые причины Дхармакаи. Такие объяснения уникальны для тантры, это то, что не излагается в сутре. В сутре объясняется общая причина обретения

Рупакаи, и также общая причина обретения Дхармакаи, но при этом не объясняется прямых причин обретения Рупакаи и Дхармакаи будды. Причина состоит в том, что сутра, главным образом, дает объяснения с точки зрения грубого уровня, и в ней нет объяснений с точки зрения тонкого уровня. Эти объяснения есть в тантре, и поэтому тантра в буддизме – это как квантовая наука. Тантра – это буддийская квантовая наука. Это когда вы используете свой наитончайший ум и также свою наитончайшую энергию, далее превращаете их в путь, а далее путь превращаете в результат. Итак, это то, что вам необходимо знать в первую очередь, иметь такое общее, полное представление о буддизме.

Существует четыре класса тантры. Один из них – это крия-тантра. Главный упор в крия-тантре делается на внешних ритуалах, на поведении и так далее. Это также очень важно, но не самое главное. Для ленивых людей крия-тантра очень полезна. Если такому ленивому человеку сразу дать учение по махаануттарайога-тантре, то он скажет: «Нужно просто расслабиться, быть естественным» и из-за этого станет еще более ленивым. Итак, что касается крия-тантры, то там нужно придерживаться очень строгой дисциплины, поведение должно быть чистым, чистым должно быть помещение, где вы находитесь, также вы начитываете мантры. Очень строгая дисциплина в отношении подъема и когда вы ложитесь спать, это также очень полезно. Когда вы все время неразлучны с йогой божества. Для нас это также очень важно и очень полезно. Дисциплина очень важна. Мы избалованные дети. Если я сразу передам вам махаануттарайога-тантру, в особенности махамудру или дзогчен: «Пребывайте в естественном состоянии ума, даже нет необходимости начитывать мантры», – тогда вы полностью расслабитесь.

Его Святейшество Далай-лама рассказывает о том, что Миларепа, после того как убил большое количество людей с помощью черной магии, первым встретил мастера дзогчена. Этот мастер дзогчена сказал Миларепе: «У меня есть такие наставления, что если ты будешь медитировать днем, то достигнешь состояния будды днем, а если будешь медитировать ночью, то станешь буддой ночью». Миларепа очень обрадовался, он подумал: «О, я очень легко освоил черную магию, а теперь получу такие наставления, при которых, если я буду медитировать днем, то стану буддой днем, а если буду медитировать ночью, то стану буддой ночью». И так Миларепа заснул. Прошло несколько дней, но у него не было никакого прогресса. Далее этот мастер дзогчена сказал Миларепе: «Я слишком высоко восхвалял свою практику, но это учение по дзогчену тебе не подходит, отправляйся к Марпе, это твой Духовный Наставник из прошлой жизни. Он поможет укротить тебя». Его Святейшество рассказывает, что когда Миларепа отправился к Марпе, Марпа не сказал Миларепе, что у него есть такие особые наставления. Марпа сказал Миларепе: «Если ты хочешь практиковать Дхарму, то тебе придется пройти через большое количество трудностей, а в противном случае у меня нет для тебя какой-то легкой практики». Он ругал, бил его, и потом Миларепа стал буддой, один единственный очень популярный тибетский йогин. Через какие трудности он прошел! Итак, все учения хороши, но то, что вам подходит, для вас является более глубинным. Например, в вашей аптеке есть много лекарств, и вы говорите: «Я хочу самое сильное лекарство!» Если у вас слабое тело, то это лекарство вам не подходит. Поэтому опытный врач согласно вашему телу предписывает такое-то лекарство. Это настоящее лекарство, потому что оно вам подходит. Так же у учения Будды есть много разных уровней, поэтому вам надо посмотреть – какое вам подходит.

Поэтому существует крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра, это три низких класса тантры, но при этом вам не нужно смотреть на них свысока. А махаануттарайога-тантра – это высший класс тантры. И в махаануттарайога-тантре объясняется, что представляет собой прямая причина Дхармакаи будды и также прямая причина Рупакаи будды. И если вы, концептуально хотя бы немного поймете, что представляет собой прямая причина

Дхармакаи и также прямая причина Рупакаи, святого ума и святого тела будды, то уже это станет для вашего ума очень важным механизмом.

Когда в махаануттарайога-тантре объясняется тема ясного света, то говорят о ясном свете основы, ясном свете пути и ясном свете плода. Это словосочетание «ясный свет» очень популярно, вы много, где можете его услышать, но при этом существует множество разных классов ясного света. И так все виды ясного света входят в три категории – это ясный свет основы, ясный свет пути и ясный свет плода. Что касается ясного света пути, то здесь также различают ясный свет по подобию и ясный свет по сути. Если говорить о ясном свете основы, то его также разделяют на материнский ясный свет и сыновний ясный свет. Все эти термины могут помочь вам обрести ясное представление о ясном свете. У меня нет времени, чтобы подробно рассматривать все эти виды, но здесь я для вас объясню общий механизм. Что касается ясного света по подобию, то здесь также различают полный ясный свет по подобию и неполный ясный свет по подобию. Существует множество разных видов, и все они помогают вам обрести понимание, что такое ясный свет, и как развивается ясный свет. Если без таких знаний вы просто пытаетесь пребывать в состоянии медитации, не думая о прошлом, не думая о будущем, просто пребывая в настоящем моменте времени, это будет пустой тратой времени. Если вы не понимаете, что такое ясный свет основы, ясный свет пути, ясный свет плода, и как происходит прогресс, тогда это пустая трата времени.

А теперь, что такое ясный свет основы. Тот ум, которым мы обладаем в настоящий момент, это, например, своими глазами мы можем видеть, ушами мы что-то слышим, это грубые чувственные виды сознания. Когда мы засыпаем, эти грубые виды ума растворяются в нашем центральном канале. Также вам надо понимать, что ум пронизывает в целом все наше тело, и везде, где у вас есть ощущения, также присутствует и ум. В ногтях и в волосах сознания нет, но во всех остальных частях вашего тела, везде, где у вас есть какие либо ощущения, также присутствует и ваш ум. Например, если у тибетцев спросить, где находится ум, то он покажет здесь, в сердце. Хотя ум пронизывает все тело, но почему тибетец покажет, что ум находится здесь, в сердце? В центральном канале в сердечной чакре есть маленькие белая и красная капли, которые мы не можем видеть своими глазами, но между ними находится ясный свет. Из этого ясного света ум огрубевает, появляются грубые виды сознания, а затем они растворяются обратно в этом же ясном свете. И этот ясный свет существует с безначальных времен.

Этот ясный свет не зависит от мозга. В тибетском обществе существует множество случаев, когда практик медитации в момент смерти, хотя мозг его уже мертв, но его ум остается в состоянии медитации на ясный свет в течение семи дней. Есть очень много примеров того, как мастера пребывают в таком состоянии, и недавно мой Духовный Наставник геше Вангчен также в течение семи дней пребывал в медитации на ясный свет. В этот момент мозг уже мертв, но остается некоторое тепло в сердечной чакре, и при этом тело не является мертвым, это все еще живое тело. И этот ясный свет, это ясный свет основы, он существует с безначальных времен, и далее будет продолжать существовать вплоть до достижения состояния будды. Это ясный свет основы. Что касается основы для тела формы будды Рупакаи, то это наитончайшая энергия, которая поддерживает ваш ясный свет ума. И эта наитончайшая энергия и наитончайший ум ясный свет являются неразделимыми. Поэтому «я» всегда продолжает существовать и никогда не исчезает. В момент смерти эти тонкие тело и ум отделяются от грубого тела и устремляются к поиску нового тела. Эта основа – тонкая энергия должна превратиться в путь, и этот ясный свет должен превратиться в путь, а как это происходит? Здесь в махаануттарайога-тантре объясняются такие темы как изоляция ума, изоляция речи и изоляция тела. Это йога изоляции тела, йога изоляции речи, йога изоляции ума. И затем, когда с помощью этой йоги ваш наитончайший ум ясный свет обретает концептуальное постижение пустоты, то он превращается в ясный свет по



подобию. А когда познание пустоты становится прямым, то он превращается в ясный свет по сути. Когда наитончайший ум обретает концептуальное познание пустоты, то вместе с этим энергия ветра, которая его поддерживает, превращается в нечистое иллюзорное тело, которое может отделяться от этого вашего грубого тела и посещать другие вселенные. А когда вы обретаете ясный свет по сути, то это нечистое иллюзорное тело становится чистым иллюзорным телом. Когда вы выходите из медитации на прямое постижение пустоты, та энергия ветра, которая до этого у вас была нечистым иллюзорным телом, становится чистым иллюзорным телом. И далее, когда вы медитируете на союз ясного света и иллюзорного тела, то они превращаются в ясный свет и иллюзорное тело плода. И это уже Дхармакая.

Вам нужно понимать, что ясный свет плода – это Дхармакая. Это святой ум будды, который, не выходя из состояния медитации, спонтанно познает все феномены. И нет таких феноменов, которые не познавал бы этот святой ум будды. Далее, когда вы длительное время медитируете с таким иллюзорным телом и ясным светом, то святой ум будды и святое тело будды становятся едиными по сути, одной сущностью. Нет таких феноменов, которые не познавал бы будда, и когда будда познает тот или иной феномен, то его также пронизывает и ум будды. Там, где присутствует ум будды, там же присутствует и святое тело будды. Поэтому, что касается буддийского понимания будды, то будда является вездесущим, присутствует повсюду. В других религиях говорится о боге, но при этом нет ясного понимания, где именно существует бог. Есть представление, что он находится где-то в небе и сверху смотрит на нас вниз.

Один духовный человек однажды решил выпить водки в самолете. Когда самолет набрал высоту пять тысяч метров, он попросил принести ему сто граммов водки, а затем, когда высота уже была десять тысяч метров, он снова попросил сто граммов водки. Стюардесса поняла, что этот пассажир каждые пять тысяч метров просит сто граммов водки, и когда высота была уже пятнадцать тысяч метров, она принесла этому человеку сто граммов водки. Он спросил у нее: «Зачем вы принесли мне водку?» Она ответила: «Каждые пять тысяч метров нашего подъема вы просите сто граммов водки, поэтому я принесла вам еще сто граммов водки». Он сказал: «Нет, сейчас я не могу пить водку». Она спросила: «Почему?» Он сказал: «Теперь я уже очень близко к богу, он увидит». Поэтому, если у вас есть очень ясное понимание, что представляет собой Бог или Будда, то вы понимаете, что они являются вездесущими.

После ухода Будды из жизни Ананда был очень сильно огорчен, однажды он шел по берегу океана, по пляжу и очень скучал по Будде. И здесь в пространстве он услышал голос Будды: «Ананда, почему ты так расстроился? Я нахожусь повсюду, когда тебя касается ветер, ты должен чувствовать, что это я дотрагиваюсь до тебя. Для того чтобы продемонстрировать непостоянство людям, я ушел из этого мира, но при этом я присутствую повсюду». Поэтому Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорил: «Если Будда является вездесущим, то почему Будда не проявляется?» И ответ он на это давал следующий: «Проявление Будды подобно радуге. Будда находится везде, но проявление Будды – это как радуга. Радуга проявления Будды возникает не только благодаря солнечному свету, но также благодаря дождю веры. Везде, где появляется подобная дождю вера в Будду, а что касается вездесущего Будды, то это как солнечный свет, и благодаря этим двум факторам появляется радуга проявления Будды». Итак, Будда присутствует повсюду, но он проявляется там, где вы развиваете веру в Будду. Поэтому вам нужно понимать, что каждый раз, когда вы зародили веру в Будду, Будда оказывается перед вами. Следующий вопрос, который возникает, это если Будда появляется перед нами, то почему мы его не видим? Дело в том, что это тонкое энергетическое тело, которое наши глаза не могут увидеть напрямую. Когда Будда рождается как человек, то такое его человеческое тело мы увидим

можем, но что касается его тонкого энергетического тела, Нирманакаи или Самбхогакаи, то их может увидеть только очень очищенный человек. Если мы длительное время очищаем негативную карму, тогда мы сможем увидеть такие проявления Будды. Аспект сострадания Будды является в форме Авалокитешвары, аспект мудрости Будды предстает как Манджушри, аспект активности Будды проявляется как Тара, аспект могущества Будды проявляется как Ваджрапани. Это разные проявления, которые вы можете видеть в силу кармических связей.

Теперь, что касается прямых причин – Дхармакаи и Рупакаи, которые представляют собой святой ум и святое тело будды, то это ясный свет по сути и также чистое иллюзорное тело. Такие объяснения даются только в тантре, их нет в сутре. Заниматься такой практикой без практики стадии керим – стадии зарождения, без йоги божества просто невозможно. А для того чтобы практиковать йогу божества, основой должно быть отречение, должно иметь место сильное отвращение к сансаре и сильное желание достичь освобождения. Мотивацией должна быть бодхичитта. Это то, что должно быть нашей целью. Цель – это достичь состояния будды на благо всех живых существ, в этом состоит наша цель. Если вы хотите решить все проблемы, не только свои, но и проблемы всех живых существ, то лучший способ их решения – это достичь состояния будды. Если вы хотите благополучия себе и желаете его всем живым существам, то самый лучший способ – это только достичь состояния будды. Это единственный способ, каким вы можете осуществить и все свои желания, и желания всех живых существ.

Например, наша мирская цель – думать, что если я стану миллиардером, то буду счастлив. Так вы не будете счастливы. Когда вы станете миллиардером, вы будете думать, что десять лет назад, когда у меня не было больших денег, как я был счастлив! Какие у меня были друзья! Карман пустой, но я был студентом и так счастливо жил. Сейчас у меня вроде много денег, а спать не могу, кушать не могу, отдыхать не могу. Если вы думаете, что будете счастливы, когда станете мэром города, то даже когда им станете, это ничего не решает. Наоборот, может быть больше проблем, больше опасностей в жизни. Раньше вы по улице гуляли туда-сюда, а мэром города стали – везде телохранители. Иногда телохранители даже сами убивают. Вы платите ему деньги, а он может вас убить. Поэтому постоянная паника. Посмотрите – мирские цели, когда вы думаете, что если я получу это, то буду счастлив, все они – иллюзия. Это иллюзия. Если вы проводите такой анализ, то понимаете, что именно это должно являться вашей целью – достичь состояния будды на благо всех живых существ, и ради этого я готов практиковать жизнь за жизнью. Даже если завтра я умру, это не проблема, моя цель в том, чтобы продолжать свою практику жизнь за жизнью, чтобы достичь состояния будды. Даже если я получу рождение животным, оленем, все равно это путь Махаяны, тело будет оленя, но ум – ради блага всех живых существ я хочу стать буддой. Поэтому Будда, когда был бодхисаттвой, много жизней он рождался животным, оленем, птицей, он всегда помогал им, рождался в разных телах животных, но ум имел одну цель, всегда одна цель: ради блага всех живых существ пусть я стану буддой. Ради этого читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ: «Я хочу стать буддой ради блага всех живых существ, тогда и я и все живые существа будут счастливы. Остальное – кем я буду, что я получу, это не решает проблем». Такую надо иметь цель!

Благодаря освоению двух методов развития бодхичитты – это метод обмена себя на других и метод семи пунктов причинно-следственной связи, вы приходите к пониманию, что нет цели более высокой, чем достижение состояния будды на благо всех живых существ. Шантидева говорил: «На коне бодхичитты вы восходите к все более и более высокому счастью. Как же вы можете лениться?» Если у вас есть такая цель, когда вы думаете: «Ради блага всех живых существ пусть однажды я достигну состояния будды», если это становится

вашей главной целью, то даже если вы потеряете две свои ноги, вы не падете духом, потому что даже и без них вы можете продолжать продвигаться к этой вашей цели.

Наоборот, еще лучше. Когда есть ноги, вы туда-сюда гуляете, а сейчас ног нет – можно медитацией заниматься. Ради этой цели я с большим эффектом буду заниматься. Тогда ваш дух не упадет. Если ваша главная цель – быть красивой, чтобы все вас уважали, чтобы было много денег, то когда вы попали в аварию: денег нет, ногу сломали, вы говорите: жить не хочу. Дух упал, почему? Это стало вашей главной целью – быть красивой, иметь много денег, тогда я буду счастлива, но когда бизнес упал, ногу сломали, вы говорите: жить не хочу. Почему? У вас нет правильной главной цели, а то, что было вашей главной целью, потом разрушается. Почему у людей депрессия? Потому что цель неправильная, очень узкая цель, поэтому они говорят: жить не хочу. Если ваша цель: ради блага всех живых существ пусть я стану буддой, – ногу сломали, ваши деньги украли – вы смеетесь. Потому что моей цели это не затронуло. Нет такого чувства: я неудачник. Пока живой, я буду идти к этой цели, но даже если умру – я жизнь за жизнью пойду этим путем. Поэтому у бодхисаттвы дух невероятно сильный. Какие бы препятствия ни пришли к бодхисаттве, его дух не упадет, потому что у него невероятно большая цель – ради блага всех живых существ. Поэтому эти люди называются героями. Я решил для себя: «Я этим путем пойду». Получать такое учение – большое счастье! В буддизме есть много разных учений, но бодхичитта – это для меня самое главное! Иллюзорное тело, ясный свет – хорошо, но когда я слушаю учение о бодхичитте, у меня глаза открываются, уши больше открываются, я хочу еще больше слушать это учение о бодхичитте. Вы тоже так должны.

Поэтому в «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева говорит, что если все Будды соберутся вместе и проведут совещание на тему того, какой же лучший способ принести благо всем живым существам, какое учение им передать, чтобы они освободились от страданий, то единогласно все Будды скажут, что это бодхичитта, учение о добром состоянии ума, который заботится о других больше, чем о себе. Все Будды единогласно скажут, что это самое главное.

Итак, чтобы практиковать тантру, йогу божества, вашей мотивацией должна быть бодхичитта, ваша цель – это бодхичитта. Тогда эта йога божества станет настоящей йогой божества. Если вы йогой божества занимаетесь с эгоистичным умом, то это просто детская йога божества. Далее, воззрением должна быть мудрость, познающая пустоту. Из сферы пустоты вы являетесь в облике божества, с пониманием того, что и это божество, которое является вам, также является пустым от самобытия. И это йога божества. Здесь метод и мудрость присутствуют в одном состоянии ума. Отличие тантры от сутры возникает на основе йоги божества. Итак, это полная система учения, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы, и стараюсь объяснить вам в простой форме.

Далее, в традиции Ньингма говорится о девяти колесницах. О трех внешних колесницах – это колесница шраваков, колесница пратьекабудд и колесница Махаяны. Далее говорится о трех внутренних колесницах – это колесница крия-тантры, колесница чарья-тантры и колесница йога-тантры. Далее три тайных колесницы – это маха, ану, ати. Это означает: практика стадии керим махаануттарайога-тантры; далее практика стадии дзогрим; и далее практика необычного дзогрима. Что касается школы Ньингма, то это школа старых переводов, а к школам новых переводов относятся три остальные школы: Кагью, Сакья и Гелуг. Они используют другие термины, но смысл точно такой же. В школах новых переводов не говорится о девяти колесницах, а говорится о трех колесницах. Некоторые люди говорят, что это Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна, но это нонсенс. Три колесницы – это колесница шраваков, колесница пратьекабудд и колесница Махаяны. То, что в школе Ньингма называется тремя внешними колесницами, это основа для всех остальных делений.

Колесница Махаяны подразделяется также на две колесницы: Сутраяну и Ваджраяну. Далее, в Ваджраяне есть четыре класса тантры, из которых три – это внутренние колесницы, которые объясняются в традиции Ньингма.

В последнем классе тантры, в махаануттарайога-тантре есть практика стадии порождения и далее есть практика стадии завершения, и также практика необычной стадии завершения. В традиции Ньингма, когда говорится об ати-йоге, девятой колеснице, это практика дзогчен. Здесь, главным образом, объясняется практика ясного света, проявление ясного света ума. А в традициях Кагью и Гелуг мы говорим о практике махамудры. Необычная стадия дзогрим – это практика махамудры. Это означает использование наитончайшего ума ясного света, когда ясный свет основы превращается в ясный свет пути, а ясный свет пути – в ясный свет плода. Это будет результат.

А для того чтобы превратить ясный свет основы в ясный свет пути, вначале нам необходимо распознать, идентифицировать ясный свет основы и активизировать этот наитончайший ум ясный свет. Для этого существуют два метода. Это прямой и непрямой метод достижения ясного света. Прямой метод объясняется в махамудре и дзогчене, когда Духовный Наставник говорит, что ясный свет выглядит так-то и так-то, и практик старается далее медитировать и распознать ясный свет. Но здесь есть большой риск с чем-то его спутать, ошибиться. Пример приводится следующий. На улице находится много людей, и если ребенок никогда не видел своей матери, и кто-то объяснил ему, что мать выглядит так-то и так-то, то ему на этой улице будет очень трудно распознать свою мать. Там много народу, много женщин с белыми или желтыми волосами, очень трудно их различить. Это прямое руководство к ясному свету, и некоторым людям оно может подойти, они смогут его распознать таким образом, но это учение не для всех.

Что касается непрямого руководства к ясному свету, то Наропа объяснял эту тему в «Шести йогах Наропы». Посредством использования чакр, каналов, энергии ветра, посредством активации туммо, когда все ваши грубые концепции растворяются в центральном канале. Это не похоже на то, что Духовный Наставник объясняет вам, как выглядит ваша мать, а это похоже на то, что он всех остальных людей, кроме вашей матери, разводит по другим домам, и на улице остается только один человек – это ваша мать.

Однажды Миларепа спросил у своего ученика: «Как долго ты можешь медитировать?» Тот ответил: «Я могу медитировать в течение семи дней». Миларепа спросил у него: «А ты переживал ясный свет?» Тот ответил: «Нет». Миларепа сказал ему: «Если бы ты медитировал на мой атунг, то к этому моменту ты уже пережил бы ясный свет». Так Миларепа с помощью практики шести йог Наропы и непрямого руководства к ясному свету обрел переживание ясного света и достиг ясного света плода. Итак, есть два разных метода, но результат один и тот же – это переживание ясного света. Но одного лишь этого недостаточно. Когда вы активируете свой наитончайший ум ясный свет, то он должен напрямую познать пустоту. И тогда он станет прямой причиной Дхармакаи. В этом случае вы сможете достичь своей цели – достичь состояния будды на благо всех живых существ за одну жизнь. Такая мудрость сохранена в Тибете.

Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что тибетский буддизм – это полный, целостный буддизм. Поскольку, если говорить о тибетском буддизме и японском буддизме, о дзэне, то здесь найдутся общие темы, и также, если говорить о тибетском буддизме и буддизме Тхеравады, то и здесь тоже будут общие темы. Но если между собой будут говорить практик Тхеравады и практик дзэна, то они не найдут общих тем для обсуждения. Один говорит – ясный свет, другой говорит – четыре благородные истины, но общего нет. В тибетском буддизме и это есть и это тоже есть. Но фундамент – это четыре благородные истины. Поэтому лама Цонкапа давал нам такой совет. Если вы можете выбрать, лишь

только одно – либо сутру, либо тантру, вам нужно выбрать сутру. Хотя это более медленный путь, но на сто процентов вы получите результат. Если вы выберете тантру без сутры, то на сто процентов она не даст результата. Но если вы можете выбрать и то, и другое, то это самое лучшее, это союз сутры и тантры.