

Я очень рад всех вас здесь видеть. С сильным вдохновением к укрощению ума получайте учение, с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ. Такая альтруистическая мотивация очень важна. Учение, которое вы получите, это учение по махамудре, которое существует в традиции Гелуг-Кагью. Чтобы получить это учение, чтобы медитировать, очень важно знать базу, основную теорию развития шаматхи. Объяснения, которые даются насчет развития шаматхи в «Большом Ламриме» – касательно пяти ошибок медитации, восьми противоядий, девяти стадий сосредоточения, шести сил, четырех способов вступления в медитацию, – очень важны. Вам нужно помнить их наизусть. Сейчас я перечислю их в краткой форме, далее они будут выпущены на бумаге и станут своего рода картой для развития шаматхи.

Пять ошибок медитации: лень, забывание объекта медитации, блуждание и притупленность ума, неприменение противоядия, когда это требуется и применение противоядия, когда это не нужно. Противоядий от лени четыре: вера, вдохновение, энтузиазм и безмятежность. Противоядие от второй ошибки, от забывания объекта медитации – внимательность. Противоядие от блуждания ума и притупленности – это бдительность. Это не прямое противоядие, это косвенное противоядие и посредством узнавания того, какая ошибка у вас возникла, вам нужно применять прямое противоядие. Противоядие от четвертой ошибки, от неприменения противоядия, когда это нужно – это применение противоядия. Пятая ошибка – применение противоядия, когда этого уже не требуется. Когда вы достигаете восьмой, девятой стадии, на этом уровне у вас уже нет ни притупленности, ни блуждания ума, даже на тонком уровне. Поэтому применение противоядия на этом этапе – это ошибка. Противоядие – это без применения противоядия медитировать с равностностью.

Каковы девять стадий и в чем разница между девятью стадиями? Объясню в краткой форме. Это очень важно, это нужно издать в виде брошюры. Я исследовал множество разных текстов. Поскольку многие вопросы для меня были неясными. Затем, по ходу исследования для меня многое прояснилось. Первая стадия называется «установка ума». Критерий достижения этой стадии состоит в том, что вы способны пребывать в сосредоточении в течение одной минуты. Не один раз, а постоянно можете, в любой момент можете сосредоточиться на одну минуту, – это значит, что вы достигли первой стадии. Вторая стадия называется «продолженная установка». Критерий ее достижения в том, что вы способны пребывать в сосредоточении вдвое дольше, чем на первой стадии. Это означает две минуты. На тот момент, когда были написаны эти тексты, время не измерялось и говорилось, что необходимо пребывать в сосредоточении в течение того времени, когда вы на четках прочитаете полный круг мантр «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Я проверил, и оказалось, что это одна минута.

Третья стадия называется «возобновляемая установка». Критерий этой стадии – что касается вашей старой внимательности, то когда вы ее вот-вот уже почти потеряете, вы ее полностью не теряете, но связываете с новой внимательностью, поэтому у вас внимательность продолжается. Это третья стадия. На второй стадии вы теряете объект медитации и затем вновь развиваете внимательность. На третьей стадии у вас уже не происходит полной потери объекта медитации, как только ваша внимательность начинает ухудшаться из-за блуждания, вы сразу же возобновляете ее и продолжаете внимательность. Поэтому она называется «возобновляемая установка». Это означает, что, когда у вас веревка внимательности заканчивается, то вы сразу же к ней привязываете следующий отрезок веревки внимательности, то есть, возобновляете ее, и она продолжается. Четвертая стадия называется «близкая установка». Когда у вас нет грубого блуждания ума и ваша внимательность полностью развита, – это критерий достижения четвертой стадии. Пятая стадия называется «укрощение». Когда вы полностью устраняете грубую притупленность ума, то вы достигаете пятой стадии. Она называется «укрощение» или «усмирение ума».

Шестая стадия – «умиротворение». Здесь вам нужно использовать такую терминологию. Если вы проявляете бдительность в отношении тонкого блуждания ума, и в этом случае тонкое блуждание у вас никогда не возникает, то это критерий достижения шестой стадии.

Седьмая стадия называется «полное умиротворение». Здесь вы проявляете бдительность по отношению к тонкой притупленности ума, и тонкая притупленность уже никогда не проявляется. Это означает, что когда вы не проявляете бдительность, то может проявиться тонкая притупленность и прервать медитацию. Восьмая стадия называется «однонаправленность». Почему она так называется? Потому что, даже если вы не проявляете бдительности по отношению к тонкому блужданию и тонкой притупленности, они все равно никогда не возникают, поэтому это однонаправленность. Этот момент очень важно понимать. Девятая стадия называется «погружение» или «поглощение». На восьмой стадии вам необходимо прикладывать определенные усилия к тому, чтобы вступить в медитацию. Здесь вы усилий не прикладываете и вступаете в медитацию спонтанно, поэтому девятая стадия называется «погружение». Когда без всяких усилий вы способны погрузиться в медитацию, то вы достигаете девятой стадии.

Например, когда мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче передавал учение по теории взаимозависимости, он не хотел в это время медитировать, он передавал нам учение. Но когда он давал объяснение, однажды автоматически он ушел в медитацию. Это называется «спонтанным погружением». Нам далее пришлось сидеть двадцать минут молча. Спустя двадцать минут он продолжил давать учение с того же самого положения, на котором он завершил. И как будто бы он всего лишь на минуту задумался об этой теме. Он думал, что размышлял одну минуту, но для нас прошло двадцать минут. Он даже не заметил, что погрузился в медитацию, просто продолжил тему. Это и является погружением, когда на девятой стадии без всяких усилий вы погружаетесь в медитацию.

Следующий этап – шаматха. Каковы критерии достижения шаматхи? Здесь вы не только спонтанно погружаетесь в медитацию и в вашем уме есть не только полностью развитое сосредоточение и совершенная ясность ума, ясность объекта медитации, но также вы наполнены физической и ментальной безмятежностью и блаженством (при этом не грубым, а тонким блаженством), тогда вы достигли шаматхи.

Как с помощью шести сил вы достигаете этих девяти стадий? Эта теория очень важна и во время медитации она по-настоящему вам поможет. Тогда вы будете знать, на какой стадии, на чем нужно делать упор, на что больше полагаться. Первая сила называется «сила слушания». С помощью силы слушания вы достигаете первой стадии. Чтобы достичь первой стадии вам необходимо получить подробное учение, не только слушать его, но также читать книги и с помощью силы слушания вы достигаете первой стадии.

Сила размышления. О чем вы здесь размышляете? Вы вновь и вновь обдумываете объект медитации. Это то, что помогает вам достичь второй стадии – продолженной установки. Очень важно и во время медитации, и в течение сессии, и в перерывах между сессиями все время обдумывать объект медитации и тогда вы намного быстрее достигнете второй стадии. Третья сила называется «сила внимательности». Благодаря силе внимательности вы достигаете третьей и четвертой стадий. На третьей и четвертой стадиях главное, что вы развиваете – это внимательность. Прикладываете усилия к развитию внимательности, когда ваша внимательность будет полностью развита, вы достигнете четвертой стадии. Четвертая сила называется «бдительность». Бдительность помогает вам достичь следующих трех стадий – пятой, шестой и седьмой стадии. Пятая сила – сила усилия. С помощью силы усилия вы можете достичь восьмой стадии. С восьмой до девятой стадии вы также переходите с помощью силы усилия. Шестая сила называется «спонтанность». С помощью

этой силы вы переходите с девятой стадии к шаматхе. Вам нужно понимать, каковы шесть сил и как они связаны с девятью стадиями.

Четыре способа вступления в медитацию. Как они связаны с девятью стадиями? Первый вид вступления в медитацию называется «вступлением с усилием». На первой и второй стадиях вам нужно приступать к медитации с усилием. С третьей по седьмую стадии – вступление в медитацию называется «вступлением с перерывом». Потому что будут проявляться блуждание и притупленность ума, и они будут прерывать ваше сосредоточение. Поэтому это называется «вступлением в медитацию с перерывом». «Вступление в медитацию без перерыва» – это способ вступления в медитацию на восьмой стадии. На восьмой стадии ваша медитация совершенно не прерывается, потому что не проявляется уже даже тонких видов блуждания и притупленности ума, даже если вы не проявляете к ним бдительности, они все равно не возникают, поэтому это вступление в медитацию без перерыва. Но это не спонтанное вступление, поэтому и на восьмой стадии вам необходимо определенное усилие, чтобы вступить в медитацию. Четвертый способ вступления – это спонтанное вступление. На девятой стадии вам не требуется даже усилий, чтобы приступить к медитации, поэтому это называется спонтанным вступлением.

Сейчас я объяснил вам в очень краткой форме темы обширного Ламрима касательно развития шаматхи. Если вы сможете на листах бумаги представить теорию, которую я только что вам изложил с диаграммами, то это будет очень полезно и очень легко для понимания. Это тот способ презентации информации, который используется в современном образовании. Это очень хорошо. Я могу сказать, что в прошлые времена способ презентации информации был достаточно медленным и что касается нашего времени, то сейчас человечество уже развито и научилось эффективно представлять информацию, это тоже полезно, это нужно использовать. При этом нам нужно проявить осторожность. Если мы выливаем воду из ванны, в которой купаем младенца, то не нужно вместе с водой выплескивать и самого младенца. Слишком творческий подход мне не нравится, но немного творчества – это очень хорошо. Очень важен срединный путь.

Теперь мы вернемся к учению по махамудре, к тому моменту, до которого мы дошли. Я уже закончил рассматривать обычные и необычные практики неन्द्रо. Теперь мы подошли непосредственно к самой практике, то есть, как медитировать на махамудру. Здесь автор говорит о том, что такое махамудра. Автор говорит о том, что махамудра очень популярна не только в Тибете, но и в прошлые времена была популярна в Индии. Очень многие мастера говорили о махамудре и все по-разному объясняли махамудру. Если говорить о санскритском слове «махамудра», то оно означает «великая печать». Что означает «великая печать»? В прошлые времена царь и высокие должностные лица, когда приходили к каким-то заключениям и составляли соглашение, они излагали его на бумаге и в конце скрепляли печатью, то есть утверждали его. Это означает, что это окончательное заключение. Поэтому махамудра означает «окончательное заключение». Это означает, что нет воззрения выше этого воззрения, что махамудра – это конечное воззрение. Если есть какое-то воззрение выше, чем исследуемое, то оно не является конечным воззрением, не является махамудрой. Если говорить о махамудре, в простой форме можно говорить, что это конечное воззрение. Различают два вида махамудры – махамудру в сутре и махамудру в тантре. С точки зрения сутры, с точки зрения философской школы Прасангика Мадхьямака, когда ум познает пустоту от самобытия и при этом, если это прямое познание, тогда это махамудра сутры. Что такое махамудра тантры? Когда речь идет о конечном воззрении, то в чем состоит разница между воззрением в сутре и воззрением в тантре? В традиции Гелуг и в традиции Сакья скажут, что воззрение в сутре и тантре совершенно одинаковое, разницы нет. Это означает, что с точки зрения объективного воззрения разницы нет, оно одинаковое. Поэтому нужно понимать, что когда в традиции Гелуг и Сакья говорится о том, что в сутре и тантре

воззрение одинаковое, речь идет о том, что с объективной точки зрения, с точки зрения вида пустоты, пустота одинаковая. Но если спросить у мастера традиции Гелуг или Сакья, есть ли разница в субъективном воззрении, то они скажут, что разница есть.

В сутре грубый ум познает пустоту, то есть это грубый субъективный ум. В тантре пустота познается с помощью наитончайшего ума. Здесь уже используется другой субъективный ум – наитончайший ум, поэтому это более глубинное воззрение. Поэтому с объективной точки зрения нет разницы в воззрении между сутрой и тантрой, потому что пустота от самобытия одинаковая, разницы нет. В тантре нет другого представления о пустоте от самобытия, она совершенно одинаковая. Но, что касается субъективного ума, который познает пустоту, то различия есть. В одном случае – это грубый ум, в другом – тонкий ум. В традиции Ньингма и Кагью скажут, что есть разница в воззрении между сутрой и тантрой. Если вы спросите: «Есть ли разница в виде пустотности?» – они скажут, что нет, в этом разницы нет. Если вы спросите: «В чем же состоит разница?», то они скажут, что разница есть с точки зрения субъективного познания. Тогда смысл точно такой же. По-настоящему подлинными мастера в традиции Гелуг, Ньингма, Сакья, Кагью все приходят к одному и тому же. Но в настоящие дни очень мало тех, кто по-настоящему понимал бы эти вещи.

Некоторые мастера в традиции Ньингма и Кагью говорят о «пустоте от другого», и это неверное представление. При этом говорят, что пустота от другого превосходит воззрение о «пустоте от себя», которое излагается в «Сутре сердца». Это ошибочная интерпретация. Что такое «пустота от другого»? Когда в махамудре и дзогчене говорится о «пустоте от другого», то речь идет не о воззрении. Когда говорится о «пустоте от другого» в махамудре и дзогчене, то речь идет о том, что все феномены являются пустыми в уме. Они все завершаются в ясном свете ума, потому что когда они возникают, они возникают из ясного света. Когда они исчезают, то исчезают также в ясном свете ума. «Дзогчен» означает, что все видимости завершаются в обнаженном, изначальном состоянии ума, это называется «дзогчен». Это техника обнаружения наитончайшего ясного света ума. Но позже в учении по дзогчену также говорится о том, что и сам ясный свет является пустым от самобытия, и здесь речь идет о пустоте от себя. Когда говорится, что все видимости пусты в уме, это означает, что все феномены пусты в ясном свете ума. Это пустота от другого, но это не воззрение, это техника обнаружения ясного света ума, наитончайшего ума.

В традиции дзогчен говорится, что, во-первых, необходимо удостовериться в том, что все видимости неотделимы от ума. Это означает, что когда они возникают, они возникают из ясного и осознанного состояния ума и когда исчезают, то также исчезают в этом ясном и осознанном состоянии. Здесь речь идет не об абсолютной природе, а об относительной природе. Вторая убежденность – это убежденность в том, что этот проектор, ясный свет ума также сам является пустым от самобытия. Третья убежденность – этот ясный свет, пустой от самобытия, это Дхармакая. Не Дхармакая плода, а Дхармакая основы. Если вы будете давать такие объяснения, то никаких противоречий не будет. Если вы скажете, что это Дхармакая плода, тогда возникнут противоречия. Четвертая убежденность – это убежденность в том, что такая Дхармакая неотделима от нашего ума. Поэтому Панчен-лама говорит о том, что если вы приходите к пониманию махамудры с ясным умом, то в этом случае вы увидите, что презентация махамудры в школе Гелуг, Кагью, Сакья, Ньингма одинаковые, разницы нет. Опытный мастер видит, что нет никаких противоречий, – хотя названия даются разные, но при этом суть везде одна и та же.

Но в наши дни, когда кто-то говорит о «пустоте от другого», они начинают интерпретировать его как воззрение Читтаматры. При этом они унижают воззрение о «пустоте от себя», представление о котором дается в рамках второго поворота колеса учения и это неправильно. Некоторые мастера дают такое неправильное представление. Они

говорят о том, что воззрение о «пустоте от другого» выше, чем воззрение о «пустоте от себя». Это не является подлинным учением махамудры и это не подлинный дзогчен. Что касается воззрения о «пустоте от другого» в Читтаматре, то здесь речь идет о том, что все феномены пусты от отдельного от ума существования – это абсолютное воззрение, и оно противоречит Прасангике Мадхьямаке. То есть здесь речь идет о том, что нет никаких внешних объектов отдельно от ума, что все объекты являются пустыми в уме. Такая «пустота от другого» противоречит воззрению Прасангики Мадхьямаки. Атиша, Шантидева говорили, что если какое-то воззрение противоречит воззрению Прасангики Мадхьямаки, то это не конечное воззрение, будьте осторожны. Атиша говорил: «Если вы хотите обнаружить конечное воззрение Будды, то следуйте наставлениям Нагарджуны и Чандракирти».

Далее, каким образом мастер Кагью Гьялва Дрегун объясняет махамудру? Он говорит о мудре бодхисаттвы с точки зрения сутры. Мастер Дрегун говорит о том, что для бодхисаттв сутры неразделимость действий с шестью парамитами – это мудра действия. Видение всех феноменов как пустых от самобытия – это дхармамудра. Не иметь даже запаха эгоизма – это самая мудра. Это три мудры бодхисаттв, которые следуют Сутраяне. Если говорить о Тантраяне, то опора на супругу – это мудра действия с точки зрения Тантраяны. Когда наитончайший ум познает абсолютную природу феноменов – это махамудра. Когда грубый ум познает пустоту в сутре, это то, что автор называет «дхармамудрой». Когда наитончайший ум обретает прямое познание пустоты, то это махамудра. Дхармамудра в тантре – это практика йоги ветров, каналов, капель. Когда наитончайший ум обретает прямое познание пустоты – это махамудра. Дрегун Ринпоче – один из великих мастеров махамудры дает такие объяснения. Поэтому автор говорит, что существует множество разных интерпретаций махамудры. Есть интерпретации с точки зрения сутры, с точки зрения тантры, но суть в том, о чем говорит этот автор.

В другом тексте «Капля махамудры» Шанкья Тинле говорится следующее. Про махамудру говорится следующее. Что касается мудрости, то когда наитончайший ум обретает прямое познание пустоты, это называется «мудра». Тибетское слово «чакгья» – «чак» и «гья». «Чакгья» – это в действительности два слова, которые переводятся как «мудра». Первая часть слова мудра – «чак» – символизирует мудрость прямого познания пустоты. Вторая часть – «гья» – означает «свободу от оков сансары». «Маха» означает «великий» и под «великим» здесь имеется в виду, что это союз наитончайшего ума и познания пустоты. В этом смысл махамудры. Это традиционный способ передачи комментария и вам нужно постараться его понять. Я стараюсь объяснить вам это в очень простой форме. Если вы даже это не сможете понять, тогда вам вообще будет невозможно понять.

Здесь автор говорит, что для того чтобы практиковать махамудру и дзогчен, в первую очередь очень важно знать, что такое изначальная чистая осознанность. В этом ясном свете, в его природе нет омрачений, и он существует с безначальных времен – наш наитончайший ум. Например, когда ученые говорят о законе сохранения массы и энергии, если вы рассматриваете материальные частицы на самом тонком уровне, то они уже могут представлять собой энергию, но когда они собираются вместе, то образуют что-то грубое. С точки зрения закона сохранения массы и энергии, материя существует с безначальных времен. Невозможно полностью прервать поток материи, он всегда будет продолжаться. Поэтому нет создателя и нет какого-то первого момента, первой материальной частицы. Это научное воззрение, с помощью которого легко опровергнуть представление о божьей творце. Также и в буддизме говорится в отношении материи и сознания, что не существует какой-то первой материальной частицы, что все частицы возникают из предыдущих частиц, из своих причин, так они существуют с безначальных времен, и поэтому нет бога-творца.

Наше сознание также возникает из предыдущего момента и не существует какого-то первого момента сознания. Когда мы говорим, что мы существуем с безначальных времен, то мы не подразумеваем, что наше грубое сознание существует с безначальных времен. Здесь мы говорим о нашем наитончайшем уме – ясном свете. Это просто ясное и осознанное состояние ума. Он сравнивается с водой. Некоторые мастера говорят о том, что это ясное осознанное состояние ума, изначальная незапятнанная осознанность ума – это как вода. Когда она встречается с такими условиями как холод, она превращается в лед. Каким бы прочным ни казался лед, по природе он неотделим от воды. Точно также, когда ясное и осознанное состояние ума встречается с негативными условиями, подобными холодной погоде, то появляются подобные льду омрачения. Но какими бы грубыми ни проявлялись омрачения, по природе они неразделимы с ясным светом. Когда температура поменяется, когда вы создадите безупречную, теплую погоду, тогда у вас всегда будет вода. С точки зрения тантры, в особенности махамудры, если вы пребываете только в состоянии ясного света и никогда не выходите из ясного света, то это состояние будды. Поэтому в четвертой йоге специально используются такие техники, чтобы не терять состояние ясного света, чтобы все время продолжать пребывать в наитончайшем уме, но при этом он также должен познавать пустоту, иначе это не будет состоянием будды.

Чтобы практиковать махамудру, во-первых, очень важно иметь просто общее представление о четырех йогах махамудры, как введение в махамудру. Первая называется «йога однонаправленного». Здесь вы используете относительный ясный свет, простое ясное и осознанное состояние ума и с ним развиваете шаматху. С помощью особой техники махамудры вы учитесь тому, каким образом пребывать в состоянии ясного света, в состоянии ясности и осознанности, тем не менее, это все еще не является практикой махамудры. Как только с помощью этих средств вы достигнете шаматхи, то вы осуществите первую йогу однонаправленного.

Вторая называется «йогой неконцептуального». Здесь, когда с помощью шаматхи, которую вы развили, с помощью ясного света, посредством медитации вы ищете воззрение, то используете такую технику. Я говорил вам до этого, что в махамудре и дзогчене существует два подхода, один из них – это с помощью медитации искать воззрение, а другой – поиск медитации с помощью воззрения. Для нас искать воззрение с помощью медитации является более надежным, более практичным способом. Все опытные великие мастера прошлых времен говорили, что поиск воззрения с помощью медитации – это более надежный метод. Но для некоторых учеников, у которых очень высоки отпечатки воззрения, для них также может использоваться метод поиска медитации через воззрение. Если у вас очень хорошее понимание воззрения, то, когда вы развиваете шаматху, вы можете искать медитацию через воззрение, и так тоже развить шаматху. Если у вас есть такой навык, такая искусственность, то в этом случае, когда вы с помощью воззрения ищете медитацию, вы сможете развить шаматху намного быстрее. Попробуйте оба способа, это неважно. Я пробовал использовать и тот, и другой метод, в них не противоречий. Иногда я чувствовал так, что с хорошим пониманием пустоты от самобытия пребывать в состоянии ясного света, который тоже пуст от самобытия, – это помогает несколько углубить чувства. Это на ваше усмотрение. Я не могу сказать вам, какой из методов выбрать, – вы можете попробовать и тот и другой, здесь нет ничего неправильного.

Учение по дзогчену я получил от Его Святейшества Далай-ламы, это традиция пятого Далай-ламы. Излагается это немного по-разному, но смысл один и тот же, различия нет вообще никакой. Говорить, что учение школы Ньингма – нехорошее, учение Кагью – тоже нехорошее, а хорошее только учение школы Гелуг – это очень опасно, никогда этого не говорите. Есть некоторые неправильные учения, написанные мастерами Ньингма или Кагью, но это другой случай, они не являются настоящими мастерами школы Ньингма или

Кагью. Есть также ошибочные учения, которые написаны мастерами школы Гелуг. Из-за одного или двух неправильных учений вы не можете говорить, что вся школа плохая, нехорошая, – это очень тяжелая негативная карма. В конце концов, все эти традиции – это учения Будды. Очень важно уважать их, но это не означает, что вы должны следовать каждой традиции, – это глупо.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что вам нужно уважать все религии, но это не означает, что вам нужно следовать сразу всем религиям. Его Святейшество говорит, что нужно с уважением относиться к исламу, но это не означает, что вам сразу же нужно отправиться в мечеть и молиться там. Говорится, что нужно уважать все религии, все школы, все традиции, но при этом следовать своей религии, своей традиции. В традиции Гелуг существует множество разных подходов. Вам нужно держаться подхода вашего Духовного Наставника. В традиции Гелуг есть множество разных подходов, и если говорить о моем подходе, то это подход Его Святейшества Далай-ламы и Пананга Ринпоче, в котором Ламрим – это самое главное. В этой традиции нет такого, как использование дамару, практики чод и так далее, использование ганлина и так далее. Вы не увидите Его Святейшество Далай-ламу за практикой чод с барабанчиком, ганлином, также и Панага Ринпоче в таком виде. Эта традиция главным образом удержания Ламрима, учения по тренировке ума, лоджонга – это наша традиция. Разные мастера придерживаются разного подхода, вам нужно следовать традиции вашего Духовного Наставника, и вот в чем она заключается. Также я получил множество учений и посвящений от прошлого воплощения Линга Ринпоче. Каждый раз, когда Линг Ринпоче давал учение, он очень большой упор делал на учении Ламрим. Даже говорил о том, что необязательно использовать колокольчик и ваджру. Даже если используете, то используйте тайно, не используйте открыто. Очень важно следовать своей традиции.

Йога неконцептуального помогает вам достичь пути подготовки, когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное познание пустоты, тогда вы достигаете пути подготовки.

Третья йога – йога одного вкуса. Эта йога поможет вам достичь пути видения. Что означает «одного вкуса»? Когда ваш наитончайший ум – ясный свет обретает прямое познание пустоты, то для него сансара и нирвана становятся одинаковы на вкус. Когда ваш наитончайший ум – ясный свет обретает прямое познание пустоты с помощью шаматхи, то эта практика называется «йогой одного вкуса», и вы становитесь арьей.

С точки зрения тантр, когда вы обретаете прямое постижение пустоты с помощью наитончайшего ума, то полностью избавляетесь от омрачений, и в следующее же мгновение вы сразу же становитесь и архатом. То есть вы одновременно становитесь и арьей и архатом, – это возможно только в тантре. В сутре сначала вы становитесь арьей, затем практикуете очень длительный период времени, избавляясь от омрачений, и после этого становитесь архатом. В Сутраене Махаяны, когда вы достигаете восьмого бхуми, вы становитесь архатом, потому что вы полностью уничтожили омрачения в вашем уме. На седьмом бхуми вы полностью избавляетесь от всех омрачений, далее достигаете восьмого бхуми и становитесь архатом. Поэтому восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми, поскольку на них уже нет омрачений. Практики Хинаяны, когда достигают пути более-не-учения, тогда становятся архатами, на пути медитации они еще не архаты. Что касается практикующих Сутраяну Махаяны, то на пути медитации они могут стать архатами, но еще не буддами. Сейчас я говорю вам об окончательных заключениях.

Причина, по которой ваш наитончайший ум, обретая прямое познание пустоты, в следующий же миг полностью избавляется от всех омрачений. Разные мастера приводят разные аналогии, по какой причине это происходит. Они приводят в пример кусок металла, который покрыт пятнами. Если вы хотите от них избавиться с помощью обычных чистящих

средств, то уйдет длительное время. Вначале вам нужно будет отскоблить самые грубые пятна, затем более тонкие, а затем – самые тонкие. Это способ устранения омрачений в Сутраяне. В тантрах, в особенности в махамудре и дзогчене, говорится об освобождении посредством видения. Некоторые мастера это неправильно интерпретируют. Они говорят, что если вы увидите свой ясный свет, то освободитесь от сансары, станете буддой – это ошибочная интерпретация. Вам невозможно увидеть ваш ясный свет, даже не пытайтесь. Это все равно, что стараться увидеть свою любовь.

Любовь – это чувство, вы можете почувствовать его, но не увидеть. Сколько бы вы ни смотрели внутрь, закрыв глаза, сколько бы вы ни старались разглядеть так свою любовь, смотреть внутрь и думать, что у вас в груди в области сердца есть нечто в форме сердца и это ваша любовь, – это глупо, это просто визуализация. Я слышал, что в Европе раньше некоторые мастера просили учеников медитировать на ясный свет. Затем они спрашивали: «Видите ли вы свой ясный свет?» Те отвечали: «Да, мы видим свой ясный свет» и кто-то говорил, что он у него красноватый, кто-то говорил, что слегка белого оттенка, кто-то говорил, что желтый, но это нонсенс. Мастер на это отвечал: «Это близко, но не точно». Это полная бессмыслица. Если я попрошу вас постараться увидеть вашу любовь, как же вы сможете ее увидеть, это бессмысленно. Если я скажу вам, что когда вы увидите свою любовь, то, вы станете бодхисаттвой, – это полный нонсенс, это чепуха. Люди, которых в голове нет логики, верят в такое учение.

Некоторые в наши дни говорят, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, но это тоже ошибочное учение. На «YouTube» многие пишут отзывы, что это очень высокое, особое учение, но если бы это в действительности была медитация, то каждую ночь вы занимались бы такой медитацией. Когда вы находитесь в состоянии глубокого сна, то это, как раз, и есть состояние бездействия тела, речи и ума. Тогда практиковать махамудру было бы очень просто – попросите какого-нибудь человека ударить вас тяжелым предметом по голове. Вы окажетесь в коме. Даже если захотите думать, вы не сможете думать. Но это не состояние медитации. Если бы я не был буддистом, то я сказал бы: «Зачем тогда как-то усложнять этот процесс медитации? Можно просто попросить кого-то ударить вас тяжелым железным предметом по голове, и вы окажетесь в коме. Если это реализация, то так вы достигнете реализаций махамудры». Но не в этом состоит уникальность буддийской медитации.

Лама Цонкапа в очень простой форме говорил, что медитация – это приучение нашего ума к позитивному образу мышления. Почему? Причина в том, что поскольку наш ум привык к негативному образу мышления, то мы и сами несчастны и не даем другим жить счастливо. Поэтому противоядие – это развитие позитивного образа мышления. Таким образом, и вы сами станете счастливы и позволите другим людям жить счастливо, – в этом состоит цель нашей жизни, счастье. Цель духовной практики – это поиск счастья, в этом состоит духовная практика. Поэтому Эйнштейн давал правильный ответ. Когда ему было десять лет, его наставник спросил у него: «В чем состоит твоя цель?» Он ответил: «Счастье». Учитель ему сказал: «Ты не понял моего вопроса». Тот ответил: «Вы не поняли моего ответа». Почему вы хотите стать доктором, хотите стать профессором? Потому что, в конце концов, вы хотите обрести счастье. Маленькие насекомые бегают взад и вперед, для чего? Ради счастья. Когда в Махаяне говорится о счастье, то речь идет о поиске не только собственного счастья, но и счастья для всех живых существ. Это очень правильный подход.

Каждый раз, когда вы видите, что кто-то счастлив без вашей помощи, вы должны еще больше радоваться за этого человека. Потому что вы пообещали, что сделаете других счастливыми. Если они сами без вашей помощи становятся счастливыми, как же вы можете завидовать? Это очень важное послание Шантидевы. Если кто-то принял обет бодхичитты и при этом видит другое существо, которое обрело определенное счастье и завидует ему, то

это очень нездоровый образ мышления. Как вы поступаете? Вы пообещали, что поможете другим обрести счастье. Если они достигают его сами, без вашей помощи, то, как же вы можете завидовать, как можете быть несчастны из-за этого? Аналогия приводится следующая: когда ваш наитончайший ум – ясный свет обретает прямое познание пустоты, то в следующий же миг вы полностью избавляетесь от всех омрачений, это называется «освобождением посредством видения». Здесь, когда говорится об освобождении посредством видения, речь идет не о том, что вам нужно как-то увидеть свой ясный свет. Говорится о том, что, когда ваш наитончайший ум – ясный свет обретет прямое видение своей абсолютной природы, в следующий же миг не останется никаких омрачений, – вы от них полностью освободитесь. Это уникальность только тантры.

Такое возможно только в тантре, в сутре нет такого, чтобы вы увидели абсолютную природу феноменов и в следующий же миг полностью избавились от омрачений. Этого нет в Сутраяне, есть только в тантре. Приводится следующий пример, когда грязный кусок металла вы помещаете в очень жаркое пламя, то вся грязь моментально исчезает, сгорает и металл становится чистым. С помощью чистящих средств уйдет очень долгое время на то, чтобы избавиться от этой грязи, поэтому вам необходимо использовать очень мощное пламя мудрости, познающей пустоту, и также использовать свой наитончайший ум, и в этом случае вы моментально избавитесь от всех омрачений. С точки зрения тантры, самое мощное – это наш наитончайший ум и нет никакого явления более мощного, чем ясный свет ума. Ученые скажут, что это наитончайшие частицы, атомы, если расщеплять атомы, то вырабатывается невероятная энергия, поэтому они занимаются этой областью. Суть в том, что если вы используете материю или используете сознание, когда доходите до самого наитончайшего уровня, тогда в нем заключается большая мощь. Поэтому я говорю о том, что тантра – это квантовая буддийская наука, ментальная наука, наука об уме.

Очень важно иметь такое общее представление, введение, тогда, если вы будете медитировать, вы не потеряетесь, поскольку будете знать полную картину. Те, кто раньше уже это слышал, слушайте снова и снова, чтобы удостовериться, что вы полностью все поняли, без ошибок. В моем случае, когда я слушал учение Его Святейшества Далай-ламы, то в большинстве случаев я слышу те учения, которые раньше уже слушал. Но при этом очень внимательно их слушаю и получаю понимания, которых у меня не было раньше. Даже если то же самое учение, которое вы раньше уже слышали, вы слушаете снова, но при этом слушаете его очень внимательно, то, хотя вы не услышите ничего нового, но вы сможете обрести новое понимание. Это означает, что вы глубже поймете это учение.

Например, тема драгоценной человеческой жизни, – эта тема считается самой простой. Тем не менее, когда я слушаю учение по драгоценной человеческой жизни от Его Святейшества Далай-ламы, хотя я не слышу ничего нового, но я прихожу к более глубокому пониманию, чем раньше. В глубине моего сердца я прихожу к чувству, что я обладаю драгоценной человеческой жизнью, и я более счастлив, испытываю больше радости от этого. Если вы по-настоящему понимаете тему драгоценной человеческой жизни, то вы становитесь очень счастливыми, так же как нищий, который нашел сокровище у себя дома. Даже если у вас нет хорошей одежды, нет хорошей работы, или вы, например, толстый человек, если вы понимаете тему драгоценной человеческой жизни, вы будете очень счастливы. Вы подумаете: «Какая разница, толстый я или нет, богатый или бедный, все равно у меня есть драгоценная человеческая жизнь», вы будете очень счастливы.

Четвертая йога называется «йога немедитации». Здесь ваша цель – оставаться в состоянии ясного света и никогда уже не выходить из ясного света. Когда вы сможете оставаться в состоянии ясного света даже вне медитации, когда вы ходите, прыгаете и так далее, тогда вы достигнете состояния будды. Поэтому, когда медитируют йогины, то, как они стараются

делать? Сначала они медитируют на ясный свет, затем выходят из состояния медитации, но стараются не терять состояние ясного света. Для них нет разницы между медитацией и не медитацией. Не сейчас! Русские люди любят говорить, что для них нет разницы между медитацией и не медитацией. Это означает, что они косвенно называют себя арьей. Вы не арьи, вы очень далеки от арьев. В настоящий момент даже не пытайтесь практиковать эту четвертую йогу, которая называется «йогой немедитации». Это очень красивые, очень приятные слова, но в настоящий момент это вам не подходит. Они выходят из состояния медитации, но остаются в ясном свете. Далее они смотрят по сторонам, начинают что-то делать и стараются не потерять ясный свет. Что бы они ни видели, на все они стараются смотреть, как ребенок смотрит на картинку. Это просто картинка и не более того. Когда слышат речь, то для них это просто высокие и низкие звуки. Критика для них – это просто высокие и низкие звуки, похвала – это просто череда высоких и низких звуков, они едины на вкус.

Далее вы начинаете прыгать и при этом стараетесь убедиться, что ваш ум не теряет состояние ясного света. Далее йогины отправляются в город и начинают вести себя странно, практиковать необычное поведение. Они делают это с целью удержать состояние ясного света. Что бы ни говорили о них другие люди, это никак на них не влияет. Они надевают очень странную одежду. Говорят очень много всего странного, но при этом сами вовсе не являются странными. Таким образом, они прыгают и практикуют необычное поведение. Затем спустя восемнадцать месяцев, когда они уже близки к достижению состояния будды, рано утром они будут пребывать в состоянии медитации на ясный свет, имея союз с иллюзорным телом. Состояние будды всегда достигается рано утром. Таким образом, эти практики рано утром пребывают в медитации на абсолютную природу феноменов и одновременно с этим познают все относительные феномены – и так становятся буддами. Это уникальная характеристика одного лишь будды – одновременное познание и абсолютной и относительной истины. Одновременно с этим, из их тела исходят бесчисленные эманации и передают учение другим живым существам, приносят благо всевозможным образом. Их ум никогда не выходит из состояния медитации на пустоту, но при этом спонтанно они эмануруют бесчисленное множество тел для принесения блага живым существам, – это является уникальной особенностью только будды.

В будущем вы тоже сможете такое. У вас будет такой потенциал, и при наличии кармической связи, в какой бы удаленной вселенной ни существовало другое существо, вы в следующий же миг сможете в одном из своих тел оказаться рядом с ним и помочь ему. В особенности, это станет очень хорошей новостью для тех живых существ, которые обладают очень близкой кармической связью с вами. Им вы сможете принести намного больше блага, чем другие будды, потому что с ними ваша кармическая связь наиболее сильная. В тибетском обществе есть множество высоких мастеров, но они не могут принести вам благо по той причине, что у вас нет с ними сильной кармической связи. Я обладаю низким пониманием Дхармы, низкими способностями, но при этом могу приносить вам больше блага благодаря сильной кармической связи. Когда вы станете буддой, то тем существам, с которыми у вас есть сильная кармическая связь, вы сможете помочь больше, чем другие будды. И это главная причина, почему вам стоит достичь состояния будды. В учении мы подошли к вашему достижению состояния будды, поэтому сейчас сохраняйте такое чувство, что вы достигли состояния будды, это станет хорошим знаком.

Вскоре по этому учению выйдет книга, она будет называться: «Обширный комментарий к махамудре». В будущем, когда вы будете медитировать, это станет очень хорошим руководством для вашей медитации. Тогда, если у вас будет энтузиазм и не будет лени, для вас будет невозможно не развить шаматху, потому что все ошибочные интерпретации уже отсечены. Поэтому вам нужно чувствовать большую радость.