

Как обычно, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Поскольку правильная, здоровая мотивация не порождается у нас спонтанно, нам нужно прикладывать усилия к ее порождению. Какой бы духовной практикой вы ни занимались, в первую очередь, очень важно прикладывать усилия к зарождению правильной мотивации, а также проверять, есть у вас мирская мотивация или нет. Устраните мирскую мотивацию и зародите правильную мотивацию – мотивацию Махаяны. Подумайте: «Я хочу достичь состояния будды ради принесения блага всем живым существам, с этой целью я получаю учение, с этой целью я занимаюсь практикой». Тогда, даже если вы пять минут занимаетесь практикой или пять минут получаете учение, это становится махаянской практикой. Если вы совершите ошибку и у вас будет нейтральная мотивация, это не станет практикой Махаяны. Если у вас мирская мотивация, это превратится в мирскую дхарму.

Лама Цонкапа говорил, что есть два главных действия, которые совершаются в начале и в конце практики. Вначале важно порождение правильной мотивации, вы устанавливаете правильное направление. Перед тем как куда-либо отправиться, вначале установите для себя направление, тогда с каждым шагом вы будете приближаться к цели. Если направление неправильное, вы можете даже бежать, но будете только отдаляться от нужного места. Это не очень трудно, но это очень важно в духовной практике. Иногда мы думаем, что в практике Дхармы важны какие-то очень сложные вещи, но в действительности, в практике Дхармы большую роль играют очень простые вещи. Так же и в повседневной жизни, какими бы делами вы ни занимались – бизнесом, развитием карьеры, какие-то простые вещи могут играть очень важную роль, поэтому не пренебрегайте ими. Мы пренебрегаем простыми вещами, стараемся заниматься чем-то очень сложным, из-за этого наши проблемы становятся только хуже и хуже. В действительности, у большинства проблем в нашей жизни очень простые решения, но когда мы не знаем, как их правильно решить, начинаем искать очень сложные решения. Так ситуация становится хуже и хуже. Всегда начинайте с простых вещей.

Практику начинайте с прибежища. Врата в буддизм – это прибежище, это очень важно. В коренном тексте по тантре Гухьясамаджи говорится, что для начинающего практика тантры Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища. Первый шаг в буддийской практике – делать все согласно закону кармы. Смотрят люди за вами или нет, всегда совершайте действия, соответствующие закону кармы, – это практика Дхармы. Когда люди смотрят, вы совершаете немного хороших дел, а если не смотрят, делаете наоборот. В этом случае вы не знаете, как практиковать закон кармы. Видят вас люди или нет, все время будьте чисты, все время совершайте правильные действия, – это практика Дхармы. Что бы о вас ни говорили, называют ли вас самым лучшим, великим, или наоборот, говорят, что вы нехороший человек, – это не имеет значения. Для вас самое главное – действовать согласно закону кармы. Это нечто очень простое для начала нашей жизни.

Всегда будьте честными, справедливыми, живите согласно истине, чтобы ваш ум был чистым, как кристалл, без всяких секретов, чтобы даже если ваши секреты раскроют, для вас это не был кошмар. В настоящий момент ваш секрет в том, что у вас очень много омрачений, но здесь нечего скрывать, из-за этого вы находитесь в сансаре. Если кто-то будет вас обвинять, что вы омраченный человек, у вас есть привязанность, гнев, говорите: «Это действительно правда, но это не только у меня, это есть и у вас». С пониманием четырех благородных истин не привязывайтесь к сансаре, у вас не должно быть интереса к сансарическим объектам, потому что они ненадежные. У вас может быть к ним небольшой интерес, чтобы вы могли прожить в этом мире, но не более того. Они не объекты счастья, они объекты выживания в этом мире. У меня есть интерес к сансарическим вещам ради выживания, но не более того. Нужно питаться, нужно одеваться, надо где-то жить – ради этого есть небольшой интерес, но не более того. Ваш главный интерес – безусловно здоровое состояние ума.

Далее подумайте: «Если не только я, но и все живые существа обретем безупречно здоровое состояние ума, как это будет хорошо! Я хочу получать учение с этой целью. Ради этого я хочу развить шаматху. В этом главный смысл моей жизни. Я реализую весь свой потенциал, избавлюсь от всех ограничений, чтобы жизнь за жизнью помогать всем живым существам обретать совершенно здоровое состояние ума». Если ваш главный интерес – обретение совершенно здорового состояния ума, то вы легко сможете пожертвовать любыми другими вещами, потому что они для вас не так важны. Если ваш автомобиль – самый главный объект привязанности, то им очень трудно пожертвовать. Если вам скажут: «Пожертвуйте автомобилем ради Дхармы», вам будет очень трудно им пожертвовать. Когда ваш ум понимает, что это не объект счастья, что настоящий объект счастья – это совершенно здоровое состояние ума, ум, полностью свободный от омрачений, если нужно пожертвовать здоровым состоянием ума, для вас это будет очень трудно. Но ваше совершенно здоровое состояние ума никому не нужно.

Мне пришла новая мысль в голову, что самое ценное для меня – это здоровое состояние ума, мне было бы трудно им пожертвовать, но оно никому не нужно. Для меня самое драгоценное, что я могу обрести, – это безупречно здоровое состояние ума. Затем я задумался: «А если бы мне пришлось этим пожертвовать, кому бы это было нужно?» Если я даже скажу кому-то, что у меня есть самый драгоценный объект, совершенно здоровое состояние ума, я могу отдать его вам, пожертвовать, другой человек скажет: «А зачем мне это нужно?» С другой стороны, это объект, который невозможно отдать. Если бы им можно было поделиться, я бы с радостью это сделал, но в действительности, его нельзя отдать другому. Поэтому Будда говорил: «Я не могу передать другим свои реализации так же, как делают подарок». Это нечто совершенное, безупречное, то, что вы не можете отдать другим. Даже если бы вы могли это сделать, это не принесло бы другим никакой пользы. Это ваша цель, результат достижения которой, в первую очередь, вы не можете отдать другому, а даже если бы отдали, это бы ему не помогло. Кто тогда захочет обрести это? Не будет погони за этим объектом. Вы можете идти спокойно, медленно, вам не нужно беспокоиться, что кто-то обгонит вас и первый обретет этот объект.

Когда ваше сострадание станет сильным, вы скажете: «Ради блага живых существ я хочу достичь этой цели быстрее». Обычно люди хотят достичь чего-то быстрее, потому что если они опоздают, другие заберут этот объект. Из-за эго вы хотите получить что-то быстрее. Практика тантры выполняется не из-за эго, она никому не нужна, она только ваша. Никто не будет это забирать, вы можете двигаться к своей цели медленно. «Но живые существа страдают, и если я стану буддой на одно мгновение быстрее, я быстрее смогу начать приносить благо всем живым существам». Если говорить о быстрых действиях обывателя и быстрых действиях практика Дхармы, то они очень сильно различаются, потому что у них разная мотивация. Обыватели обычно действуют быстро, потому что боятся, что кто-то другой получит тот объект, к которому они стремятся. Их объект привязанности не является настоящим объектом счастья, и его может украсть другой человек. Если вы опоздаете, кто-то другой его заберет. И даже если вы его заполучите, то будете бояться, что какой-то человек его украдет.

Лама Цонкапа говорил, что вначале вы страдаете от неполучения мирских объектов, а когда вы их обретаєте, начинаете страдать от их наличия. Если кто-то женился, вышел замуж, после этого у вас возникают проблемы из-за наличия мужа или жены. Вы говорите: «Каким я был счастливым до женитьбы, зачем же я женился?» Далее следует другое страдание, если ваш партнер расстанется с вами преждевременно, то вы страдаете от расставания. Когда происходит расставание, ценность партнера сразу же возрастает. Пока вы вместе, у вас возникают мысли: «Зачем я женился, зачем я вышла замуж». После расставания вы начинаете думать, что он или она были очень хорошими. Есть тибетская поговорка: когда у коровы становится все меньше и меньше молока, оно становится все более и более вкусным. Это наша мирская психология. Она не только русская, тибетская или американская, у всех людей такой

образ мышления, потому что ум не развит. Когда вы развиваете свой ум, такие мысли вам на ум уже не приходят. Вы понимаете, что только нирвана – это покой. Тогда все, что вас интересует, – только нирвана, все остальное – ваши временные требования. Тогда вы можете жить с минимальными требованиями и максимальной адаптацией.

Если вы знаете, как жить с минимальными требованиями и максимальной адаптацией, то в вашей жизни не будет кризисов. Сегодня я написал одно изречение, я передам его вам в качестве совета:

Не переживайте насчет тех людей, которым мы не нравимся,

Наслаждайтесь теми, кто нас любит.

Не ищите хороших людей, сделайте себя одним из них.

Не позволяйте обстоятельствам вас контролировать,

Меняйте обстоятельства со здоровым образом мышления.

Слова «меняйте обстоятельства со здоровым образом мышления» означают, что минимальные требования и максимальная адаптация помогут вам изменить обстоятельства. Если вы позволите обстоятельствам контролировать вас, то никогда не будете счастливы. Самое лучшее – менять обстоятельства посредством здорового образа мышления. Не жалуйтесь, что вокруг нет хороших людей, сделайте себя одним из них. Если вы сделаете себя хорошим человеком, то появятся хорошие люди. Если все так поступят, вокруг будет очень много хороших людей. Сначала вы сделайте так, потом так же сделают другие люди. Муж сделает себя хорошим, жена тоже сделает себя хорошей, дома будет два хороших человека. Ребенок сделает себя хорошим, и дома окажется три хороших человека. Зачем обвинять кого-то – «ты нехороший»? Сами себя сделайте хорошим, потом им будет стыдно, и они сделают себя хорошими. Дом будет полон хороших людей.

Вместо того чтобы указывать пальцем на других, поверните его в свою сторону, спросите себя: «Являюсь ли я хорошим человеком?» Тогда вы поймете, что вы – нехороший человек, вам нужно сделать себя хорошим человеком. Если вы знаете, что вы – нехороший человек, то вы можете себя изменить, все находится в ваших руках. Если вы знаете про других людей, что они нехорошие, вы не сможете изменить их. Проверять других, хорошие они люди или нет, – не ваше дело. Ваше дело – проверять самого себя, являетесь вы хорошим или нет, потому что у вас есть сила изменить себя. В вопросе изменения себя вы даже более могущественны, чем Владимир Путин. В царстве своего ума вас никто не контролирует, там вы являетесь самым могущественным человеком. Вы – царь в царстве своего ума. Вы обладаете невероятной властью изменить самого себя, и это самое главное.

Что важнее: власть, с помощью которой вы можете полностью себя изменить, или власть произвести небольшие изменения в стране? Если вы это сравните, то поймете, что власть над изменением себя просто невероятна. Вам никого не нужно об этом просить, она у вас уже есть. Вам не нужно просить других, чтобы за вас проголосовали и вы стали президентом, с самого рождения у вас есть эта власть. Иногда мы говорим: «У меня нет власти, если бы у меня была власть, я бы сделал то-то и то-то», вы болтаете, как Жириновский. У вас есть невероятная власть, чтобы себя изменить, но вы ее не используете. Все великие мастера прошлых времен, все будды и бодхисаттвы использовали эту власть для полного изменения себя. Благодаря ей они произвели безупречное преобразование тела, речи и ума, сделали их совершенными. Это называется «нирвана». У всех нас, даже у маленьких насекомых, есть

право достичь нирваны. Мы не используем ту невероятную власть, которой обладаем, и это очень печально.

Если вы директор какой-то компании, вы очень радуетесь, говорите: «У меня есть власть», но какая же это власть? Даже власть мэра города просто ничтожна в сравнении с той властью, которой вы сейчас обладаете. У мэра города нет власти на полное изменение Москвы. Он может производить изменения в некоторых областях, например в строительстве дорог, но не может поменять все полностью. Есть много людей, которые говорят мэру: «Этого не трогай, здесь не трогай». Если вы станете мэром города, то поймете, что есть очень много такого, к чему вы не можете даже притронуться. Тогда где же эта власть? В царстве вашего ума нет ничего, про что можно сказать, что у вас нет права к этому притронуться. К самому худшему, царю ваших омрачений – неведению, вы можете не только притронуться, вы можете выдворить его из царства своего ума. Это невероятная власть, старайтесь ею пользоваться. Для вашего ума это нечто совершенно новое, это очень важные вопросы в вашей жизни. Если вы достаточно умны, то поймете: «Мне не нужно какой-то новой власти, мне нужны знания, чтобы правильно использовать эту власть, и нужен энтузиазм». У вас есть невероятная власть, но чтобы ею пользоваться, вам нужны знания. Со знаниями и с энтузиазмом состояние будды будет у вас на ладони. Это мои небольшие советы перед учением.

Я забыл прокомментировать первую строку «не переживайте по поводу людей, которым вы не нравитесь». Вы всегда будете не нравиться ненормальным людям. Это их временная болезнь омрачений. Однажды их глаза раскроются, и они начнут вас любить. Кроме того, нравитесь вы им или нет, для вас не важно. Иногда вы думаете, что очень важно нравиться другим людям, но в действительности, это не так. Ваша любовь к ним – вот что по-настоящему важно. Если вам не нравятся другие люди, если вы их не любите, это кошмар. Если вы не нравитесь другим, если они вас не любят, это совершенно не кошмар. Если вы это понимаете, то будете свободны от того, что думают о вас другие люди, что они о вас говорят. Даже если вас любит один человек, вам этого будет достаточно, вы будете получать удовольствие от этого. Поэтому я говорю: «Не переживайте по поводу тех людей, которым вы не нравитесь. Наслаждайтесь теми, кто вас любит». Если вы можете это запомнить, в повседневной жизни это будет очень полезно. Нравитесь вы другим людям или нет, это не будет оказывать никакого влияния на вашу жизнь, тогда вы будете немного свободнее от восьми мирских дхарм, тогда вы станете йогиним. Йогин – это тот, для кого и критика, и похвала имеют один вкус. Он понимает, что ни критика других людей, ни их похвала никак не меняют состояния его ума. Наше отношение меняет наш ум, чужое отношение никак не меняет наш ум. Для них и похвала, и критика одинаковы на вкус.

### Мера осуществления безмятежности

Вернемся к нашей теме. Третье положение – результат, шаматха. Эта тема рассматривается в трех главах. Первое – критерии достижения шаматхи, достигли вы ее или нет. Второе – общая процедура вступления на путь в зависимости от шаматхи. Третье – как в зависимости от шаматхи вступать на мирской путь.

### Критерий достижения шаматхи

Первое – критерий достижения шаматхи. Как говорил лама Цонкапа, даже если вы можете концентрироваться, пребывая на объекте сколь угодно долго, без всяких усилий, способны без бдительности сохранять чистое сосредоточение, даже если вы спонтанно вступаете в удержание объекта медитации, но не наполнены блаженством, безмятежностью тела и ума, это все еще не шаматха. Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста. В этой сутре

Будда задает вопрос: «Если бодхисаттва способен пребывать на объекте медитации, способен пребывать на объекте с однонаправленным сосредоточением без какого-либо блуждания и притупленности ума, но это состояние не побуждаемо физической и ментальной безмятежностью, что это такое?» Майтрейя отвечает следующим образом: «Когда вы с однонаправленным сосредоточением погружаетесь в объект медитации, но не преисполнены физической и ментальной безмятежностью, это состояние не шаматха». Это состояние известно как медитативное равновесие, подобное шаматхе.

Лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста как критерий достижения шаматхи. Если вы не преисполнены физической и ментальной безмятежности, то, даже если у вас есть погружение в объект медитации и ваше сосредоточение совершенно безупречно и спонтанно, это все еще не шаматха. До прихода ламы Цонкапы в Тибет некоторые мастера говорили, что шаматха – это способность пребывать в однонаправленном сосредоточении на объекте медитации без блуждания и притупленности ума любой по продолжительности период, но лама Цонкапа сказал, что это не шаматха. Здесь лама Цонкапа приводит слова Будды, Будда задает вопрос, а Майтрейя отвечает, что такое состояние называется «погружением, подобным шаматхе», но это все еще не шаматха. Вам нужно учиться подобным образом, основываясь на коренных текстах, тогда вы станете профессионалами. Любой мастер может говорить о чем угодно, и кто из них прав, а кто не прав, очень трудно оценить.

До появления ламы Цонкапы в Тибете многие мастера говорили: «Мое учение правильное, потому что так говорит мой Духовный Наставник», а другие говорили, что их учение правильное, потому что так учит их Духовный Наставник. В рамках школы Ньингма есть множество разных подшкол, подразделений. В рамках школы Кагью тоже есть множество подразделений. Но в конце концов они говорят: «Это учение подлинное, потому что так говорит мой Наставник». Лама Цонкапа говорит, что это не критерий подлинности. Люди, которые следуют ложному учению, в действительности, следуют подлинному учению, потому что так говорит их Духовный Наставник, но это нелогично. Как сказал лама Цонкапа, чистая вода или нет, зависит от источника, откуда она берется: если вода стекает со снежной горы, то она чистая. Подлинное учение или нет, зависит не от того, что это учение передает чей-то Духовный Наставник, оно должно восходить к словам Будды. Если учение соответствует слову Будды, то оно подлинное, тогда это учение Будды. Иначе это не буддизм, а ламаизм.

Раньше тибетский буддизм в Европе называли «ламаизмом», словно это не учение Будды, а учение, придуманное какими-то ламами. Его Святейшество Далай-лама подчеркивает, что тибетский буддизм – это не ламаизм, это буддизм. Если вы говорите, что подлинность учения зависит от того, говорил ли об этом ваш лама, ваш Духовный Наставник, оно становится ламаизмом, это опасно. В наши дни в России, в Европе, Америке некоторые говорят: «Это гелугпинское учение, это ньингмапинское учение, а наше учение школы Кагью совершенно другое», – но это нонсенс. «Мы кагьюпинцы, мы – Ваджраяна, а практики гелугпа – это Сутраяна», все это нонсенс. Такие люди ничего не знают о Дхарме, поэтому говорят такую чепуху. Если бы они изучали тексты Гампопы, они бы так не сказали. Гампопа давал невероятное учение, представлял сутру и тантру в союзе. Если сравнивать тексты Гампопы и Ламрим ламы Цонкапы, то они одинаковы, разницы нет. Его Святейшество Далай-лама всегда подчеркивает, что все четыре буддийские школы Тибета восходят к традиции монастыря Наланда.

Главные основатели школы Ньингма, Гуру Падмасамбхава и Шантаракшита, были выпускниками монастыря Наланда. Основателем школы Сакья был Майтрипа, также выпускник монастыря Наланда. Такие мастера Кагью, как Тилапа, Наропа, тоже были выходцами из монастыря Наланда. Основатель школы Гелугпа – Атиша, школа Атишы называлась «Кадампа». Гелугпа – это школа новой Кадампа, то есть, одна и та же традиция.

Атиша тоже был выпускником монастыря Наланда. Основатели всех четырех школ тибетского буддизма были выходцами из монастыря Наланда. Монастырь Наланда был буддийским университетом в Индии, полностью сохранившим все аспекты сутры и тантры. Эта традиция и была принесена в Тибет, у нас не появилось никакой новой традиции.

Поэтому сейчас, когда я говорю об определении шаматхи, оно одинаково справедливо для всех четырех школ, разницы нет. Это слова Будды, слова Майтрейи, кто может их опровергнуть? Если вы с этим не соглашаетесь, то вы не буддист, вы принадлежите к новому явлению, к нью-эйджевскому учению. Даже в наши дни есть опасность появления в тибетском буддизме нью-эйджевских учений. Почему? Потому что некоторые мастера передают лишь то учение, которое интересует людей. Их учение не становится настоящим учением Будды, оно становится психологией. Это психология, они говорят вам то, что вам приятно слушать. Они что-то рассказывают, глядя в ваше лицо, если ваше лицо выглядит радостно, они понимают, что это вам подходит. Это просто психология, чтобы вас обмануть. И это даже не полная психология, чтобы сделать вас счастливыми. Передаются некоторые советы, которые вам интересны, согласно вашей психологии. Психологи или такие учителя могут говорить, что мужчины и женщины одинаковы, но об этом говорить не обязательно, просто в наши дни очень многим нравится поднимать тему равноправия мужчин и женщин.

Какая разница, мы все – живые существа. У мужчин есть тантрический обет, женщины – особенные, дакини, глаза женщин становятся шире от этих слов, – это все ерунда. Зачем вам это? Это знак, что вы привязаны к тому, что вы женщина, вы думаете: «Как приятно, что в буддизме мужчины и женщины равны, как это хорошо, поэтому я люблю буддизм», – это эгоистичный подход к буддизму. Это не должно иметь такую форму, все это должно быть связано с темой укрощения ума. Когда вопрос касается укрощения ума, то какая разница, мужчина или женщина. В прошлой жизни я мог быть женщиной, в будущей жизни могу стать женщиной, нынешняя женщина в будущем может стать мужчиной, поэтому какая разница, мужчина вы или женщина. Иногда вы мужчина, иногда вы женщина, разницы нет. Кто лучше, кто хуже, выяснять это – пустая трата времени. Потому что для этого нам нужно собрать очень много знаний. Это не важно.

Теперь безмятежность. Лама Цонкапа говорит, что в тексте «Додеген» приводятся следующие слова: «Благодаря освоению, привычке, когда ум погружается в объект медитации, достигается безмятежность тела и ума. Это критерий достижения шаматхи». Следующую цитату лама Цонкапа приводит из текста Камалашилы «Средние стадии медитации»: «Когда посредством однонаправленного сосредоточения на объекте медитации вы достигаете безмятежности тела и ума и обретаете способность сколь угодно долго пребывать на объекте медитации, в этот момент вы достигли шаматхи». Во всех коренных текстах подчеркивается, что очень важна физическая и ментальная безмятежность, без нее простая способность пребывать на объекте медитации любое время – еще не шаматха. Если телесная и ментальная безмятежность играют такую важную роль, то каким образом они достигаются, что появляется первым?

Что такое безмятежность тела и ума и в чем их функция? Это очень важно. Безмятежность тела и ума – это не те приятные чувства, которые мы сейчас испытываем. Мы никогда не переживали такой безмятежности. После такого переживания все остальные удовольствия на уровне тела и ума окажутся просто ничтожными. Если вы занимаетесь практикой длительное время, у вас в теле может возникать какое-то чувство неудобства, дискомфорт, и функция физической безмятежности – полностью избавить вас от такого дискомфорта. После развития безмятежности ума вам не составляет никакого труда устранять свои омрачения во время медитации, вы занимаетесь этим с удовольствием. Вы получаете удовольствие от устранения омрачений. Высокие реализации приходят к вам очень быстро, потому что вы получаете

удовольствие от практики. Функция безмятежности ума – устранить препятствия к устранению омрачений.

Лама Цонкапа говорит, что сначала вы обретаете безмятежность ума. Когда на девятой стадии вы без всяких усилий спонтанно вступаете в медитацию и погружаетесь в объект медитации, когда ваша медитация протекает спонтанно и без всяких усилий, первое, что вы обретаете, – ощущение определенной тяжести в головном мозге. Это не плохой признак, а наоборот, очень хороший знак. Во время медитации у вас появляется чувство, что ваш мозг стал тяжелым. Может быть, ваши мозги начинают шевелиться. До этого наш ум особо не функционировал, он делал это лишь на три процента. Когда вы уже почти достигли шаматхи, у вас функционирует, наверное, пятнадцать процентов мозга. Если ваш мозг работает на пятнадцать процентов, в нем происходит какое-то шевеление, и электрические сигналы активизируются, благодаря этому вы чувствуете тяжесть. Нужно поставить эксперимент и проверить на практике то, о чем говорил лама Цонкапа, проверить это научно.

Если сравнить мозг тех, кто уже почти достиг шаматхи, с их мозгом в самом начале развития сосредоточения, должна существовать очень большая разница. Группа ученых из Новосибирска хотят провести такие исследования, проверку, я сказал им, что это хорошая мысль. Вначале я этого не хотел, но затем подумал, если они смогут провести исследования и научно доказать, что развитие сосредоточения приносит пользу, это может оказаться действительно полезным для многих людей, превратиться в науку об уме. Если буддизм станет наукой об уме, то он сохранится в нашем мире на очень долгое время. Если буддизм останется просто религией, то постепенно он растворится в других религиях и вскоре деградирует. Как долго буддизм сможет оставаться в нашем мире, очень сильно зависит от способа его презентации. Если ученики будут практиковать и достигать реализаций, которые к тому же будут научно доказаны, это будет очень хорошо.

Тогда в конце двадцать первого века, в начале двадцать второго у нас будут хорошие шансы на выживание, иначе для людей есть большая опасность. Почему? Машины и всевозможные технологии очень быстро развиваются, и есть опасность, что в будущем машины могут полностью захватить людей, потому что очень многие вещи они могут делать лучше, чем люди. Чтобы людям выжить в конце двадцать первого и в начале двадцать второго веков, очень важно уметь делать что-то такое, на что машины не способны. Чего машины не могут и что они могут? Мы не сможем соперничать с ними в запоминании, их память намного лучше нашей. Машина способна запомнить за одну минуту очень много. Вы записываете, а они сразу запоминают. Многие вещи машины могут делать намного быстрее, чем люди. Чего же они не могут, а человек может? Развить шаматху. Машины, сколько бы ни старались, не смогут развить шаматху, это невозможно. Мы, люди, можем развить шаматху. Мы можем развивать свой ум, устранять омрачения, можем развивать благие качества ума – любовь, сострадание, машины на это не способны. Тогда мы сможем сделать нечто такое, что машины не могут, и мы сможем бросить им вызов. Тогда машины не обретут полного превосходства над нами.

Вернемся к теме. Лама Цонкапа говорит, что вы почувствуете тяжесть в области головного мозга, и это не какой-то плохой признак, это не означает, что есть какая-то проблема. Здесь нет ничего неправильного, наоборот, это признак того, что вы обретаете безмятежность ума. В следующую минуту после переживания тяжести вы обретете ментальную безмятежность. Ментальная безмятежность означает, что сколько бы вы ни пребывали в сосредоточении, вашему уму не становится неудобно, наоборот, вы испытываете только удовольствие от такой концентрации. После безмятежности ума появляется безмятежность тела. Каков здесь механизм? Как говорит лама Цонкапа, благодаря длительному сосредоточению, когда ваш ум обретает безмятежность, в вашем теле приоткрываются новые энергетические каналы и энергии ветра начинают циркулировать по вновь открытым каналам.

В нашем теле существует множество каналов, которые вы не можете увидеть, тем не менее, они есть. Вы можете их почувствовать, но не можете их увидеть. Если вы проведете операцию, посмотрите, то не сможете обнаружить правый, левый каналы, тем не менее, вы можете их почувствовать, эти каналы неотделимы от плоти. Когда я медитировал и собирал энергии ветра в центральном канале, в этот момент можно чувствовать боль, потому что этот канал становится все больше и больше. Многие мастера переживали подобный опыт, это не просто выдумка. Вы тоже можете почувствовать во время медитации, как возникает боль в центральном канале, как будто он раздут до такой степени, что вот-вот взорвется, вы хотите выпустить энергию из центрального канала. Такое происходит не однажды, такое происходит регулярно, такое существует. Когда я спрашивал у врачей, они говорили, что никогда не видели центрального каналов, правого и левого каналов, тем не менее, они на сто процентов существуют, но мы не можем их увидеть глазами. Врачи тоже признают, что есть вещи, которые существуют, хотя мы не можем их увидеть своими глазами.

Вернемся к теме. Мы говорим об энергии, которая циркулирует в определенных каналах, не обязательно в центральном канале, и когда эта энергия совершенно укрощена, мы испытываем особое блаженство, очень приятные ощущения. Когда в теле циркулирует агрессивная энергия, вы становитесь агрессивными, очень несчастливыми. У некоторых людей постоянно красные глаза, даже если их немного задеть, они сразу взрываются, это не только признак того, что у них есть негативные эмоции, но и того, что в их телах циркулирует негативная, агрессивная энергия ветра. Например, некоторые женщины могут сказать: «Сегодня меня не трогайте, я в плохом настроении». Откуда взялось плохое настроение? Все это из-за негативной энергии. Ваш ум как бы немного приподнят, и вы ждете, что до вас вот-вот кто-то дотронется. Вы просто ждете какого-то повода, чтобы поругать другого человека. Муж приносит вам чай, и если ручка чашки повернута в другую сторону, вы говорите: «Почему ручка повернута не туда? Ты сделал это специально, чтобы меня разозлить?» Такие вещи связаны с энергией ветра. Когда движется негативная энергия ветра, вы чувствуете себя очень несчастными, вы в депрессии. Подобным же образом, когда циркулирует позитивная энергия ветра, наоборот, вы чувствуете себя очень счастливыми и испытываете блаженство безмятежности.

С точки зрения сутры корень сансары – это омрачения. С точки зрения тантры, корень сансары – не только омрачения, но также и негативная энергия ветра, являющаяся основой омрачений. В тантре устраняют не только омрачения, но и негативную энергию ветра, которая поддерживает омрачения. Именно поэтому избавление от омрачений происходит намного быстрее, – это уникальная особенность тантры. Это одна из уникальных техник тантры, одна из причин, почему тантра является быстрым путем. Есть еще множество других причин, это одна из причин. Вы говорите: «Тантра быстрее, чем сутра», но если я вас спрошу, почему тантра быстрее, у вас не будет на это ответа. Если вы ответите, что из-за чтения мантр, это нелогично, индуисты тоже читают мантры. Должны быть логические ответы, по такой-то причине или по какой-то другой причине, существует множество причин, почему тантра является более быстрым путем, чем сутра. Если вы понимаете эти причины, то дадите быстрый ответ. Тогда вы знаете учение Будды и учение Ваджраяны.

Если вы понимаете механизм, вы поймете и то, что тантра невозможна без сутры. Это очень хорошо, тогда вы никогда не скажете с пренебрежением: «Это практики сутры». Вы будете понимать, что сутра – это фундамент. Когда я вижу практиков Тхеравады, которые медитируют на четыре благородные истины, я говорю, что это фундаментальная практика. Я не скажу: «Это практика Хинаяны», я скажу, что это самый фундамент и благодаря фундаменту вы развиваете бодхичитту. Медитация на четыре благородные истины, которая проводится в Хинаяне, это фундамент, необходимый всем практикующим. Последователям сутры и тантры, всем необходим такой фундамент. Всем практикам Махаяны нужен фундамент медитации на четыре благородные истины. Много-много лет тому назад Его

Святейшество Далай-ламу пригласили в Таиланд. Его Святейшество попросили передать учение по четырем благородным истинам, потому что в традиции Тхеравада главное учение – это четыре благородные истины. В первом повороте колеса учения главное учение – это четыре благородные истины.

Первое учение, которое дал Будда, – четыре благородные истины. Это основа Махаяны, а также основа тантры. Когда Его Святейшество давал учение по четырем благородным истинам в Таиланде, после учения все присутствующие мастера сказали: «Его Святейшество Далай-лама – не последователь Махаяны, он последователь Хинаяны традиции Тхеравада. У Его Святейшества невероятные знания четырех благородных истин». В традиции Тхеравада дается объяснение четырех благородных истин на основе цитат и не используются логические доказательства четырех благородных истин. Дигнага в своем тексте «Праманаварттика» дал логические объяснения четырем благородным истинам. С помощью логики Дхармакирти и Дигнага доказали существование четырех благородных истин. Доказали наличие прошлых жизней, будущих жизней, доказали наличие нирваны. Объяснение четырех благородных истин, изложенное Дигнагой и Дхармакирти, – это очень научный подход. Там не просто используются цитаты, а приводятся доказательства на основе умозаключений. Когда я читал тексты Дхармакирти, Дигнаги о доказательстве четырех благородных истин, прошлых жизней, будущих жизней, о наличии нирваны, у меня не осталось никаких сомнений что нирвана существует, и интерес к достижению нирваны стал намного сильнее. Я понял, что это действительно существует и это не что-то абстрактное.

Дигнага написал свой текст, затем нашел другой текст по логике, подумал: «Этот текст очень хорош, зачем же я писал свой?» В прошлые времена люди были очень скромные. «Это очень хороший текст, зачем же я написал свой, он не принесет особой пользы», – тогда он сказал: «Ну, ладно» – и подбросил текст в воздух, но тот не упал на землю. Дигнага взглянул вверх и увидел, что Манджушри держит его текст в руках. Кто-то говорит, что Манджушри, кто-то, что Тара, я не знаю, наверное, Манджушри. Насчет историй я не очень уверен, поэтому говорю, что такие-то моменты точно не знаю, но насчет учения я знаю точно. Разные мастера записывали тибетские истории по-разному, поэтому есть множество разных историй. Вы не можете вести диспут по историям. Вы не можете делать умозаключения, говоря о разных вещах, потому что возникнут логические противоречия. Манджушри сказал: «Есть много других текстов по логике, но они не принесут особой пользы в будущем, а твой текст станет очень полезным, потому что ты писал его с сильным состраданием. Он станет глазом Дхармы для будущего поколения. С помощью этого текста в будущем люди смогут открыть глаз логики и увидят сокровища буддизма». Тогда Дигнага сохранил этот текст.

Вернемся к теме. Благодаря циркуляции особой энергии у вас появляется телесная безмятежность. У вас уже есть безмятежность тела и ума, но, как говорит лама Цонкапа, это все еще не шаматха. Лама Цонкапа говорит, что затем безмятежность тела и ума становятся немного тоньше. Когда есть высокий уровень безмятежности тела и ума, в уме все еще присутствует некоторое возбуждение, тонкая взволнованность. Безмятежность тела и ума становится тоньше, но это не означает, что она становится меньше. Она превращается в непоколебимую безмятежность тела и ума, то есть, она больше не возбуждает ум. Это высокая безмятежность тела и ума, но она не возбуждает ум, это называется «непоколебимой безмятежностью тела и ума». Лама Цонкапа говорит, что именно в этот момент вы достигаете шаматхи, это критерий достижения шаматхи.

Если этого с вами не произошло, продолжайте медитацию. В первую очередь, необходимо медитировать длительный период времени и обрести ментальную безмятежность. Сначала у вас появляется тяжесть в области мозга, затем у вас появляется ментальная безмятежность. После ментальной безмятежности приходит физическая безмятежность, возникает циркуляция особой энергии ветра в каналах. Потом безмятежность становится немного

тоньше, сначала она грубая, в этот момент присутствует некоторое возбуждение, немного волнения. Затем, когда безмятежность становится тоньше, она становится непоколебимой. Так вы достигаете шаматхи. Это сто процентный критерий достижения шаматхи.

Второе. Если вы в качестве объекта медитации для развития шаматхи принимаете ум и надолго сохраняете сосредоточение, все объекты чувственного сознания постепенно собираются внутри. Основную часть времени вы сохраняете медитативное состояние, и ваши пять органов чувств не функционируют. Поскольку нет объектов омрачений, три омрачения тоже не могут проявиться. Они не возникают не потому, что вы полностью их устранили, а потому, что нет условий для их проявления. В коренном тексте Васубандху «Абхидхармакоша» говорится следующее: главная причина омрачений – предыдущий момент омрачений, они продолжают существовать, но их проявление зависит от внешних условий. Когда происходит встреча с объектом, если это грубый зрительный красивый объект, появляется привязанность. Если вы не видите красивого объекта, то привязанности к этому конкретному объекту не возникает, потому что нет условия. Когда вы устраняете все условия, ваши омрачения становятся очень слабыми, и, хотя они по-прежнему существуют, проявиться уже не могут.

Главный метод, который используется в индуизме для избавления от омрачений, – перестать встречаться с условиями их проявления, они говорят, что так можно освободиться от сансары. К состоянию «мокша» приходят, полностью пресекая функционирование пяти органов чувств. В буддизме говорится, что в этом случае омрачения просто временно не проявляются, но это еще не свобода от омрачений. Например, если вы применяете болеутоляющее средство для исцеления своего тела, какое-то время боль не будет проявляться, но это не означает, что вы устранили саму болезнь. Точно так же временно не проявляются ваши омрачения. Это в индуизме называется «мокша». В буддизме говорится, что это не настоящая нирвана, а просто временное не проявление омрачений.

В этот момент все объекты чувственного восприятия, три омрачения, признаки мужского и женского – все это не проявляется более в вашем уме. Поскольку вы используете ум в качестве объекта медитации, вы пребываете в простом, ясном и осознанном состоянии. Когда они проявляются, то возникают из ума, и когда исчезают, растворяются обратно в уме. Как исчезают концептуальные мысли, когда вы продолжаете поддерживать такое состояние? Благодаря пребыванию в ясном и осознанном состоянии ума, когда возникают концептуальные мысли, вы стараетесь смотреть на них, как на пузырь на воде. Откуда он возникает? Он появляется из воды, и исчезает также в воде. Когда вы это знаете, нет ума, который блуждал бы снаружи. Все концепции – это проявление ума. Затем ум постепенно преисполняется безмятежности. Когда у вас появляется безмятежность, вы начинаете получать удовольствие от пребывания в простом ясном и осознанном состоянии ума. Какие бы мысли ни возникали, они сами собой возникают и сами собой исчезают без применения противоядий.

В Махамудре, Дзогчене говорится о самоосвобождении, вот это и является самоосвобождением. Когда говорится о самоосвобождении, это не означает, что вы видите ясное и осознанное состояние ума, вдруг внезапно становитесь буддой, это не так. Самоосвобождение происходит не в этом смысле. Это не относится даже к омрачениям, омрачения тоже не освобождаются сами собой. Самоосвобождения с омрачениями не произойдет, это невозможно. Если бы омрачения могли исчезнуть сами собой, мы бы уже давно освободились от сансары. Шантидева говорил: «Наши омрачения с безначальных времен и до сих пор не ушли сами. Также и в будущем не ждите, что омрачения уйдут сами собой». Нам нужно применять противоядия от омрачений, то есть, на нужно развить мудрость, познающую пустоту. Без развития мудрости, познающей пустоту, сами собой омрачения никогда не исчезнут.

Некоторые последователи Махамудры, Дзогчена неправильно интерпретируют этот момент, говорят, что если вы пребываете в состоянии самоосвобождения, видите ясное осознанное состояние ума, ясный свет, то омрачения исчезают сами собой. Сами собой вы становитесь буддой. Это просто бессмысленное учение. Это не подлинный комментарий к Махамудре и Дзогчену. Прежде всего вы не можете увидеть свой ясный свет, это невозможно. Ясный свет – это наитончайшее состояние ума, вы не можете видеть даже свой грубый ум, как же вы сможете увидеть наитончайший? Вы можете его почувствовать, можете активизировать наитончайшее состояние ума, но никогда не сможете его увидеть, потому что ум не может увидеть ум. Когда ваш ум занимают грубые концепции, очень трудно активизировать наитончайший ум. В Дзогчене есть уникальная техника, с помощью которой можно активизировать свой наитончайший ум, ясный свет, в то время, когда функционируют пять органов чувств. Они говорят, что даже в грубом состоянии ума присутствует наитончайший ум ясный свет, пронизывает его, подобно тому, как масло пропитывает семечко. Есть уникальная техника, с помощью которой вы, хотя не втягиваете внутрь грубое чувственное сознание, тем не менее, способны пережить ясный свет, но это очень трудно.

В учении Махамудры, которое дается в традиции Гелуг и Кагью, говорится, что переживание ясного света обретается с помощью растворения энергий ветра в центральном канале. Тогда на сто процентов вы сможете активизировать ясный свет. Миларепа спросил у Гампопы:

- Как долго ты можешь сохранять концентрацию?
- Я могу медитировать неделю.
- Переживал ли ты ясный свет?

Миларепа не спросил у него, видел ли он ясный свет, это был бы глупый вопрос. Это как задать вопрос: «Вы развивали любовь и сострадание? Видели ли вы свою любовь и сострадание?» Это просто чепуха, вы можете почувствовать любовь и сострадание, но не можете увидеть любовь и сострадание, потому что это состояние ума. Так же вы можете переживать ясный свет, можете активизировать ясный свет, но не можете его видеть.

Я слышал, что приезжают некоторые тибетские ламы, сначала просят учеников медитировать, увидеть ясный свет, затем начинают спрашивать: «Какого цвета был ваш ясный свет? Желтый, синий или красный?» Это чепуха. Если вас кто-то просит медитировать, а затем спрашивает, какого цвета был ваш ясный свет, просто вставайте и уходите, потому что это полностью бессмысленное учение. Это как если вас просят медитировать на любовь и сострадание, а затем спрашивают: «Видели ли вы свою любовь и сострадание, какого они были цвета, какова их форма?» Если вы глупые, то скажете: «В форме сердца, красного цвета». Вам скажут: «Это правильный ответ». Это деградация буддизма. Если это лама Гелуг, я с ним не согласен, если лама Кагью, я не согласен, если лама Ньингма, я не согласен, это ложное учение. Если приедет подлинный мастер, не важно, какой традиции – Гелуг, Кагью или Ньингма, он будет все объяснять с опорой на коренные тексты. Я говорю вам об этом, потому что в наши дни очень трудно распознать, какое учение подлинное, а какое неподлинное.

Когда Миларепа спросил у Гампопы: «Переживал ли ты ясный свет?», Гампопа ответил, что нет. Миларепа на это сказал: «Если бы ты медитировал на мое туммо, то уже пережил бы ясный свет». Миларепа говорил, что самый лучший, самый надежный способ переживания ясного света – медитация на туммо. Когда все энергии ветра соберутся в центральном канале, у вас останется только одно состояние ума – ясный свет.