

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, в первую очередь, породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Как говорил Атиша, жизнь коротка, а что касается знаний Дхармы – они слишком обширны. Если даже всю свою жизнь вы будете только учиться, то, все равно, сможете понять Дхарму где-то на двадцать пять процентов. Это невероятно обширная область, также как и наука. Невозможно, чтобы один человек изучил полностью все аспекты науки. Это тоже очень обширная область.

Далее, в следующих строках Атиша говорил, что подобно особой утке, которая способна извлечь из смеси молока и воды только молоко, также вам нужно стараться извлечь сущность Дхармы. Из восьмидесяти четырех тысяч томов Учения Будды очень важно знать самую суть, – механизм укрощения вашего ума. В краткой форме эти наставления изложил лама Цонкапа в «Ламриме», и это самая суть. Далее, когда вы начинаете понимать «Ламрим», то не ограничивайтесь одними этими знаниями, старайтесь их несколько расширять. «Ламрим» подобен дереву: нужно уходить к ответвлениям и приходить к окончательным заключениям. А это – понимание философии, основанное на пяти великих трактатах. Пять великих трактатов представляют собой окончательные заключения в этом древе Учения о просветлении. И очень важно, по мере того как вы учитесь, вместе с этим также и практиковать Дхарму. Эти два момента очень важны.

Поэтому Дромтонпа говорил: «Когда я слушаю Учение, то, вместе с этим, я также размышляю и медитирую. Когда я размышляю, то, вместе с этим, я также слушаю Учение и медитирую. И когда я медитирую, то, в это же время, я также слушаю Учение и размышляю над ним. Я, Дромтонпа, объединяю в своей практике эти три этапа – слушание, размышление и медитацию – и это уникальная особенность традиции Кадам».

Что касается буддийской практики, то вы должны понимать, что здесь существуют три главные практики – это слушание, размышление и медитация. Почему? Потому что, Васубандху говорил: «Всего различают два класса Учения Будды – теоретическое Учение и Учение реализации. И сохранить это Учение можно только с помощью слушания и медитации, нет никакого третьего способа». Здесь слушание и размышление объединяются вместе. Поэтому сохранить Учение Будды можно только с помощью слушания, размышления и медитации, и нет никакого другого способа сохранения Учения.

И тогда, у вас может возникнуть вопрос: «А как насчет троичной тренировки? Тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости?» Здесь вам нужно понимать, что это относится к третьему виду практики. То есть, кроме слушания и размышления, чтобы медитировать успешно, эффективно, вам нужно пройти троичную тренировку. Тренировка нравственности должна являться фундаментом, основой для развития однонаправленного сосредоточения. Что касается тренировки сосредоточения, то это второй фундамент, необходимый для развития мудрости, возникающей на основе медитации. И далее, третье, когда вы развиваете мудрость посредством тренировки медитации, вы обретаете такой результат, как «мудрость, возникающая на основе медитации». Итак, для чего нужны эти три практики – слушание, размышление и медитация? Для развития мудрости. Посредством слушания вы обретаете мудрость, возникающую на основе слушания. Посредством размышления вы развиваете мудрость, проистекающую из размышления. И посредством медитации вы достигаете мудрости, возникающей на основе медитации.

А почему развитие мудрости в буддизме является таким важным? Потому что Будда говорил, что корень всех наших страданий – это неведение. Со всеми проблемами в своей жизни мы сталкиваемся из-за неведения. В этой жизни также все проблемы у нас возникают

из-за неведения. Вначале на пустом месте из-за неведения мы создаем проблему. Далее, из-за неведения мы преувеличиваем ее. И так она становится для нас все хуже и хуже. Ясный пример: семья, – муж и жена. Зарплата есть, еда есть, дети есть, – всего достаточно. Все, сидите спокойно. Потом муж думает: «Наверное, у моей жены есть парень». Тупые мысли. Жена думает: «Наверное, у моего мужа есть другая девушка». Сомневаются друг в друге. Потом, на пустом месте возникает проблема. Это болезнь, когда люди сомневаются друг в друге. Она возникает из-за тупого ума, из-за неведения. Потом все хуже и хуже становится. Потом супруги жить не могут вместе, дети страдают. Очень явный пример из нашего мира.

Вот на таких примерах видно, сколько создается проблем на пустом месте из-за неведения. В прошлой жизни из неведения появились омрачения. Омрачения оставляют очень много негативных отпечатков в нашем уме. Из-за этого в этой нашей жизни получается беда. Это результат негативной кармы, кармических отпечатков. Откуда появились эти отпечатки? Из-за омрачений. Откуда появились омрачения? Из-за неведения. Опять неведение. Потом мы не знаем, как это решить, и становится еще хуже. Корень всего этого, всех наших проблем – неведение. Поэтому, только за счет чтения молитв неведение не уйдет. Молитвы позволяют накопить немного заслуг. Если рано утром вставать, вот так сидеть – это ничего не уменьшает. Что нам надо делать? Надо копить мудрость. Когда вы слушаете Учение, в вашу голову приходит свет мудрости. Это в миллион раз лучше, чем прочитать сто тысяч мантр. Читать мантры – это хорошо. Но при развитии мудрости ум немного меняется, цели немного меняются. «Моя цель – это тупая цель. Я такой тупой, – я думаю, что объект несчастья принесет мне счастье».

Благодаря учению о четырех благородных истинах, которое я даю, ваш ум немного расширяется. Вы понимаете: «Да, цель не должна быть такой. Это неправильная цель. Других людей тоже жаль». Почему в нашем мире все люди страдают? У кого-то, вообще, цели нет, например, у бомжей. У кого-то цель есть, но она неправильная. Это еще хуже, потому что, неправильная цель порождает больше омрачений. У бомжей меньше омрачений, – у них цели вообще нет, поэтому они немного страдают. Но те, у кого неправильная цель – они и сами не могут быть счастливы и причиняют вред нашему миру. Посмотрите, почему везде идет война? Из-за неправильно поставленной цели. Из-за этого возникает война. Люди думают, что из-за войны у них будет больше денег. И все страдают из-за этой неправильной цели. Поэтому, вы должны включать голову: «Да, если цели вообще нет, – это тоже нехорошо. Неправильная цель – это еще хуже». Что вам нужно? Правильная цель. Правильная цель ставится путем анализа, а не просто под влиянием эмоций. Я один раз историю рассказал, у вас возникли эмоции: «О, да, геше Тинлей сказал это». Это состояние быстро уйдет. Вы должны слушать учение о четырех благородных истинах и думать-думать-думать. Потом вы со всех сторон обдумаете, и будете знать: «Да, кроме этого ничего другого нет». Когда я играл в шахматы, наш тренер говорил: «Этот ход неправильный. Надо вот так ходить». Я думал: «Нет». Я своей логикой этого не понимал и считал, что этот ход может быть эффективным. Тренер говорил: «Давай, играй». Я делал ход, который считал правильным, и в конце возникали проблемы. Я думал, что тот ход, который тренер посоветовал, неэффективный. А потом я убеждался, что он выглядит неэффективным, но в конце, он оказывается самым лучшим, безошибочным ходом. Тогда вы знаете, как играть дебют в шахматах.

Что такое дебют в нашей буддийской практике? Это означает «правильно поставить цель». Посмотреть все цели, проанализировать, что в конце это приведет к проблемам. Решить: «Все, это неправильно». Вы должны на своем опыте, путем собственного анализа к этому приходить. Потом ваш ум будет открываться. Это называется «буддийской мудростью». Если я один-два слова сказал, а вы думаете: «О, геше Тинлей так сказал!», – то, это слепая вера. Вы должны думать своей головой. Я объяснил на вашем языке, каким должен быть

ваш подход. Вы должны тоже своей головой думать и приходиться к выводу: «Да, кроме этого, ничего другого нет». Тогда вы не будете считать удачливыми мирских людей с красивыми машинами, часами, одеждой. Вы будете думать: «Жалко, это временная иллюзия. Пока в уме есть омрачения, неведение, никогда они счастливы не будут». Вы, наоборот, будете чувствовать сострадание. Тогда вы получите знания. Когда вы видите богатых людей, и ваши глаза становятся большими, и вы думаете, что это хорошо, то это ошибка. Некоторые тибетские учителя красиво говорят о философии, но когда богатый ученик появляется, то он для них сразу становится близким. А бедные ученики не так ему близки. Такие учителя не понимают философии. Их тоже жаль. Поэтому, таких учителей вам не надо. Вы тоже так думайте: «Ко всем буду относиться ровно, ко всем буду чувствовать сострадание». Но, все равно, не нужно забывать доброту тех, кто вам помогал. Тех, кто помогает Дхарма-центру, надо немного уважать. Уважайте не за богатство, а за то, что помогал Центру. Их доброту не забывайте. Вот такой подход вам нужен. А мы до того, как человек помогал, дружим, а после того, как помог, если он стал бедным, – нам его не надо. Это неправильно.

Что касается постановки правильной цели, вы не должны ограничиваться желанием обрести состояние ума, полностью свободного от омрачений. Как я говорил вам вчера, существует и махаянская благородная истина пути, и махаянская благородная истина пресечения, и также в Хинаяне – благородная истина пути и благородная истина пресечения. Что касается хинаянских благородной истины пути и благородной истины пресечения – вы это знаете, я это уже объяснял. А в чем уникальность махаянских благородной истины пути и благородной истины пресечения?

Итак, до медитации на развитие мудрости, познающей пустоту, вам необходимо развить отречение и бодхичитту. Отречение должно быть основой. И далее, вы развиваете бодхичитту. А в Хинаяне до развития мудрости, познающей пустоту, вам необходимо медитировать для развития отречения. Без отречения вы не сможете обрести прямое постижение пустоты, потому что, не вступив на первый путь, вы не можете достичь второго пути и третьего. Итак, на четыре благородные истины очень важно медитировать как для практиков Хинаяны, так и для практиков Махаяны. И в Махаяне, наряду с развитием отречения, также необходимо медитировать для развития бодхичитты. И может возникнуть следующий вопрос: а есть ли строгая необходимость до развития бодхичитты развить спонтанное отречение? Некоторые мастера говорят, что это необходимо, а другие говорят, что это необязательно. Но, что касается утверждений Кхедруба Тендорва из монастыря Сера Мэй, то он говорил, что перед развитием бодхичитты совершенно обязательно нужно развить спонтанное отречение.

Тогда, далее, возникает следующий вопрос: для тех, кто развивает спонтанное отречение, если это последователь Махаяны, он не находится на пути накопления Хинаяны, потому что он спонтанно развил отречение. Поскольку, он не стремится к собственному освобождению, поэтому он не находится на пути накопления Хинаяны. Итак, он развил спонтанное отречение, он находится на пути. Но это и не путь Махаяны, потому что он еще не развил бодхичитту. И Кхедруб Тендорва говорил, что существует третья категория – это путь накопления, но не хинаяны, и не махаяны. Это тоже возможно. Итак, очень ясно, что когда этот человек разовьет спонтанную бодхичитту, то вступит на путь накопления Махаяны. И поэтому, в ходе диспутов все становится очень ясно. И говорится, что до развития бодхичитты важно также развить спонтанное отречение. Здесь нет противоречий.

Когда вы вступаете на путь накопления в Хинаяне, у вас есть спонтанная бодхичитта. Когда вы медитируете на пустоту, то ваш ум очень сильно побуждаем спонтанной бодхичиттой. Так вы медитируете на пустоту. И когда таким образом вы обретаєте прямое познание

пустоты, и ум при этом сильно охвачен бодхичиттой, то это называется «абсолютная бодхичитта». Это благородная истина пути. И это нечто уникальное, отличающееся от Хинаяны, поскольку в хинаяне благородная истина пути – на ней у вас нет спонтанной бодхичитты.

Далее, благородная истина пресечения. В Хинаяне благородная истина пресечения – это просто ум, полностью свободный от болезни омрачений. Это пресечение омрачений. Негативные кармические отпечатки все еще остаются, там еще не достигнуто пресечение отпечатков негативной кармы. И препятствия к всеведению тоже еще не устранены, они все еще остаются. И поэтому, с одной стороны, поскольку ум полностью свободен от омрачений, ум является чистым. Но, с другой точки зрения, с точки зрения оставшихся отпечатков негативной кармы и оставшихся препятствий к всеведению, с точки зрения Махаяны, ум еще не является полностью чистым. И поэтому, благородная истина пресечения в Махаяне – это не только полное устранение болезни омрачений, но это также и устранение препятствий к всеведению, – когда вы избавляетесь от всех отпечатков негативной кармы. Это тоже препятствие к всеведению. Отпечатки негативной кармы – это препятствия к всеведению. И здесь все должно быть очищено. И пустота ума, который свободен и от омрачающих загрязнений, и от препятствий к всеведению, – это благородная истина пресечения Махаяны. Это одна из Дхармакай.

Есть два тела Дхармакаи – это тело мудрости истины и тело таковости истины. Благородная истина пресечения – это тело таковости истины. Это Дхармакай. Это абсолютная природа ума. Это тоже Дхармакай. Когда вы это понимаете, то у вас появится точное представление о Дхарме Хинаяны и Дхарме Махаяны. Когда вы думаете, что вы хотите развить, вы хотите зародить Дхарму, то здесь вы устремляетесь к Дхарме Махаяны. И когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», – это означает, что вы принимаете прибежище в той Дхарме, которой у вас еще нет, но когда вы ее зародите, она освободит вас от страданий. И когда вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», то это означает, что у вас зарождается очень сильное вдохновение к развитию такой Дхармы, которая является противоядием от всех страданий. Одна Дхарма причины, а другая – Дхарма плода. Благородная истина пути – это Дхарма причины. Она освободит вас от страданий. Это причинная Дхарма. Что касается результативной Дхармы, то это, когда благодаря Дхарме причины вы достигаете безупречного результата – совершенного счастья. Так что, вновь и вновь этого результата вам уже достигать не нужно. Вы достигаете такого состояния ума, когда ум полностью свободен от всех омрачений и также от препятствий к всеведению. И вы пребываете в таком пресечении. Вам не нужно снова и снова прикладывать усилия. Это совершенный результат. И из-за этого вы вечно будете пребывать в состоянии умиротворения и спонтанно приносить благо всем живым существам. Для вас – это представление того, что является подлинным смыслом Дхармы.

Дигнага, для того чтобы доказать Три Драгоценности, когда рассматривал доказательства четырех благородных истин, то он доказал благородную истину пути и благородную истину пресечения. Доказал их логически. Когда мы логически начинаем понимать, что существуют такие две благородные истины, как благородная истина пути и благородная истина пресечения, то далее, мы приходим к тому, что Будда рождается благодаря этим двум благородным истинам. Посредством Дхармы мы доказываем, что Будда также рождается из такой Дхармы. То есть, Будда тоже существует. Будда становится достоверным существом благодаря этой Дхарме. Что касается Сангхи, то эта община также существует благодаря мудрости, познающей пустоту, то есть, благодаря Дхарме.

Например, если мы хотим доказать прошлое или будущее, то мы делаем это, отталкиваясь от настоящего. А поскольку настоящее существует, то по сравнению с этим то, что уже

прошло – это прошлое, а то, что еще не наступило – это будущее. С такой основой, как настоящий момент времени, мы можем говорить о прошлом и будущем. Таким же образом, и благодаря Дхарме мы можем говорить о Будде и о Сангхе. А благодаря первой и второй благородным истинам, благодаря благородной истине страдания и благородной истине источника страдания, мы можем говорить о сансарических существах. Благодаря благородной истине страдания и благородной истине источника страдания, мы можем говорить о трех высших и трех низших мирах. Это благодаря благородной истине источника страдания.

Поскольку, мы можем создать очень плохую причину, то и результат тоже будет очень плохой. А если мы создаем не очень плохую причину, то и результат тоже будет таким – не очень плохим. Если мы создаем безупречную причину, то и результат будет безупречным. Это логично. Например, можно ли создать невероятно плохую причину? Да, это возможно. Почему же тогда невозможен ад? Можно ли создать безупречную причину безо всяких изъянов? Да, действительно, это возможно. Тогда, значит, возможно и состояние будды. Что касается веры в низшие миры и также веры в Чистые земли, в будд, божеств – мы всего этого можем добиться, – такой веры, благодаря причине. Через причину посмотрите, и поэтому будете верить. Вы говорите, что не видите ад. Но на сто процентов ад есть. Человеческий ад, пусть даже вы его не видите, но он существует. В нашем мире люди в этой жизни делают очень большие ошибки. Ошибка на ошибке, ошибка на ошибке. Поэтому их жизнь превращается в ад. Вроде, человеческое тело есть, а ум пребывает в страхе, спать не может, тело болит. Потом человек кого-то ругает. Вот такое адское страдание я не видел, но оно на сто процентов есть, потому что я знаю – такие причины бывают. Поэтому, даже в Уфе, я дома сижу, но я могу говорить, что в Уфе есть такой ад, есть человеческий ад. Необязательно вы это должны видеть. Люди это скрывают, не показывают, но внутри переживают адские страдания. Это есть. Поэтому, когда созданы причины, результат тоже будет. Мы знаем, если существует причина, тогда результат тоже существует. Поэтому, через такую логику вы будете понимать: «Да, ад есть. Низшие миры есть. Это очень опасно». Если вы будете в это верить, то не захотите совершать таких страшных ошибок. Это очень важно.

И поэтому учение по Праманаварттике, которое объяснял Дигнага, является очень и очень важным для развития веры на основе видения ясного довода. И благодаря логическому пониманию существования благородной истины пути и благородной истины пресечения, вы можете также логически прийти к выводу, что, хотя вы их и не видите, но будды, божества существуют. На сто процентов существуют. Через понимание благородной истины источника страдания, благородной истины страдания, вы, даже если не видели, но вы будете уверены, что через создание очень страшных причин возникают ады, люди там страдают. Даже я этого не вижу, но знаю, что это есть. В Уфе я этого не видел, но я логически могу говорить, что в Уфе есть человеческий ад. Так страдают из-за неведения. В наше время множество людей страдает адскими страданиями, даже в человеческом теле. Но внизу или я даже не знаю, где, кармические отпечатки проявляются, и там есть адские страдания. Если вы в это верите, то в этом ничего опасного для вас нет. Вы будете только осторожны с негативной кармой. Бояться ада – это очень полезно. Из-за этого вы будете немного контролировать себя, чтобы не создавать негативной кармы. Если вдруг ада нет – это очень хорошо.

Итак, это информация в качестве фундамента. И учение по четырем благородным истинам, учение по бодхичитте, – как развить бодхичитту с помощью двух техник, мудрость, познающая пустоту – каким образом эту тему в «Большом Ламриме» объяснял лама Цонкапа – это очень и очень важно. Там представлена сущность текста «Мадхьямикааватара», а также сущность «Шести умозаключений мудрости» Нагарджуны –

сущность всех этих текстов изложена в разделе «Випашьяна» «Большого Ламрима». Когда вы изучаете «Ламрим», если у вас нет большого количества свободного времени, то вся суть уже изложена в Ламрима. И раздел «Среднего Ламрима», посвященный Випашьяне, тоже очень интересен. Когда я читал текст Ламрима, посвященный мудрости, познающей пустоту, то для меня читать его было интереснее, чем изучать даже такие тексты, как «Мадхьямикааватара» или «Шесть умозаключений о мудрости». Иногда в этих текстах рассматривается какое-то одно умозаключение, и в него углубляются слишком далеко. Я не знаю, в это время у людей образ мыслей другой. Иногда мне самому сутры читать очень скучно, потому что, наверное, в то время люди по-другому думали. Одна тему рассматривать все глубже и глубже, для нас это немного скучно. Вам все время приводятся примеры по какой-то конкретной теме, снова и снова, один пример, другой. И вы в какой-то момент говорите: «Ну, все, достаточно. Я теперь хотел бы послушать что-нибудь о другой теме».

Вы очень хорошо это знаете по «Сутре сердца». «Глаза нет, носа нет». Достаточно. Зачем говорить: «Глаза нет, носа нет, уха нет, волос нет, всего нет...?» Потом я подумал: «Зачем это надо, слишком этого всего много». Может быть, на тот момент у людей был другой менталитет. Или, например, когда они слушали эти темы, каждый пример, то это помогало им погрузиться в медитацию. То есть, я не знаю точных причин, почему это так излагалось. Один раз я такой вопрос задал, но ответа не получил. Мне сказали: «Наверное, это люди в медитации находятся и им это нужно, поэтому один раз сказал, другой раз повторил». У нас сейчас не уровень медитации. Наш уровень сейчас – слушать и понимать учение. Поэтому надо немного по-другому рассказывать. Когда Будда давал учение, наверное, все ученики были очень высокого уровня, у которых было общее понимание и знание. И они входили в медитацию. В это время Будда говорит об одном, а они медитируют. Потом меняется тема. Они меняли разные объекты медитации. Потом получали реализации. Я точно не знаю. Иногда так получается. Поэтому тексты, которые писали в прошлом, я читаю эти тексты не как очень преданный ученик, а как человек. «Лама Цонкапа или Нагарджуна – такие великие», – такого отношения нет. «О, Нагарджуна – это такой великий человек». Такого нет. Мне написанное Нагардужной не так интересно, как написанное ламой Цонкапой. Потом я подумал, почему так? Они же великие мастера. Потом я подумал, что время другое. В это время менталитет другой. И подход должен быть другим. В наше время с другим менталитетом нужен немного другой подход. Поэтому так получается.

Спустя сто лет то, чему я учу вас сейчас, будет уже неинтересно, потому что время изменится. И должен будет существовать другой подход. Примеры тоже должны будут стать новыми. Например, если говорить об интернете или сигнале Wi-Fi, для них это будет слишком скучно. То, что я сейчас сказал про Wi-Fi, вам немного интересно. Через сто лет это будет, вообще, неинтересно. Тогда будут другие примеры. Иначе, люди скажут: «А, это старые примеры, это, вообще, неинтересно». Согласно времени очень важно иметь живого Духовного Наставника, который мог бы давать объяснения, соответствующие вашему времени.

Что касается раздела «Випашьяны» в «Большом Ламрима», то, что излагал лама Цонкапа, – для нас это очень-очень полезно. И в настоящий момент времени подходит нашей ситуации. На самом деле, лама Цонкапа – это Будда Шакьямуни, разницы нет. И что касается ламы Цонкапы, когда он писал «Ламрим», то там не было никаких повторов. Там изложен очень богатый материал и он представлен очень систематичным образом. Потому что, у людей сейчас меньше времени для слушания учения, поэтому лама Цонкапа в очень сжатой форме его изложил. Точно также, Будда Шакьямуни в наше время дал бы учение по-другому. Теперь вернемся к нашей теме.

Итак, это фундамент. Когда у вас появляется хорошее знание трех основных аспектов пути и вы до какой-то степени в своем уме разовьете три основы пути, все это нужно объединить вместе. Как вы это интегрируете? Когда вы практикуете тантру, то в эту практику также должны быть интегрированы три основных аспекта пути. И поэтому еще до того, как приступить к практике тантры, вам нужно убедиться, что у вас в уме уже присутствуют три основных аспекта пути. Не спонтанные, но в искусственном виде у вас должны быть отречение, бодхичитта и концептуальное познание пустоты, возникающее не на основе медитации. Но с помощью логического анализа вы должны уже до какой-то степени прийти к концептуальному пониманию пустоты. И на основе этой логики у вас должно быть понимание того, что существует большая разница между тем, как явления предстают для вас и как они существуют на самом деле. Чтобы ваш ум не цеплялся за то, что явления, действительно, существуют такими, какими кажутся вам. Чтобы эта видимость вас не обманывала. Небольшое концептуальное познание пустоты уже позволяет вам иметь определенную осознанность, что там такого не существует.

Когда вы смотрите кино, то взрослый человек понимает, что это просто кино. И когда он это понимает, то, даже, если что-то страшное видит, то остается спокойным. Если вам кто-то говорит, что вы красивая, хвалит, вы говорите: «Не говорите мне это. Это просто взаимозависимость». И вам тогда не будет нравиться, когда вас хвалят. Как в кино.

Также, если вы немного теоретически понимаете теорию пустоты, то в этом случае, если в повседневной жизни вас кто-то хвалит, вы понимаете, что нет такого плотного человека, который вас хвалит. Нет самосущего «я», которое принимает похвалу. Этот человек просто видит ваше тело. Но это тело – это не вы. Сколько бы он ни говорил, что вы красивы, в действительности, красиво ваше тело. Но тело – это не вы. Тогда, к чему там привязываться? Если это тело – не вы, то чего тогда так радоваться похвале? Это как цветок – сегодня есть, завтра завянет. Также, если говорят, что вы уродливый, толстый, то, если это тело – не вы, то чего тогда обижаться? Если кто-то говорит, что этот стакан очень уродливый, то вы думаете: «Какая разница. Пусть говорит. Это не я». Вы, в этом случае, спокойны. Почему вы не обижаетесь? «Это же не я. Пусть говорит, какая разница». Точно также, если говорят, что ваше тело немного толстое, уродливое – это не вы. Временно я нахожусь в нем, но это не «я». Вам нужно настроить немного другой образ мыслей. Если думать: «Я – самосущий, я – толстый», тогда будет больно. Немного надо понимать, что это не «я», тело – это не «я», ум – тоже не «я». «Я» вообще не существует. Это иллюзия, название, наложенное на это тело и ум. Поэтому люди видят не вас, а просто тело, на которое наложено наименование «я», поэтому они говорят, что видят вас. Но это как иллюзия. Там нет ни одной частицы самосущего «я». Это просто наименование, данное телу и уму. Вам говорят: «Вы умный», но ум – это не вы. Они видят основу для наименования, – это как иллюзия. Тогда у вас сломается много грубых концепций. Например: «Я такой важный». Где есть хоть капля самосущего «я»? Это просто номинально. Его никто не видел. Видят только объектную основу, поэтому говорят, что видели. Но номинальную основу невозможно видеть. Уфа – это тоже номинально. Где Уфа? Вы видите основу Уфы, и говорите, что видите Уфу. Но эта основа – не Уфа.

Итак, если вы немного начинаете это понимать, вначале развеите такое чувство. И затем, у вас появится ощущение, как будто вы что-то теряете. Позвольте этой потере случиться. Пусть немного потеряется. Потом вы подумаете, что «я» совсем нет. Но номинальное «я» есть. Это очень нелегко понять. Тонкую относительную истину понять очень трудно. Ее можно понять только после познания пустоты.

И далее, если вы интегрируете эти три основы Пути в практику тантры, тогда тантра становится настоящей. Любая практика тантры начинается с произнесения мантры «ОМ

СУБАВА ШУДДА САРВА ДАРМА СУБАВА ШУДО ХАМ». И что это означает? Это означает, что все феномены по природе – пустота. «САРВА ДАРМА» означает «все феномены». «ОМ СУБАВА» означает «по природе». «ШУДО» означает «пусты». Это означает, что все феномены по природе пусты.

Итак, до того как вы произносите эту мантру, для чего вы произносите эту мантру? Зачем вы медитируете? У вас должна быть цель. Цель – это отречение и бодхичитта. Итак, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, но не только, чтобы обрести совершенное состояние ума для меня, а также для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ – это является моей целью. И с такой целью, в качестве фундамента у вас должно быть отречение, мотивация – бодхичитта, воззрение – это мудрость, познающая пустоту. Вы и все феномены растворяетесь в сфере пустоты. В этот момент немного помедитируйте на Дхармакаю, примите Дхармакаю на путь. И далее, подумайте, что, если вы остаетесь в этом состоянии Дхармакаи, то никто из живых существ вас не видит. «Для принесения блага живым существам мне нужно явиться в теле Самбхогакаи». И очень быстро появляется слог «ХУМ». Далее, – вы уже в облике божества. Или здесь Самбхогакая и Нирманакаая появляются из сферы пустоты одновременно: вы как божество Ямантака. Это называется «спонтанным самопорождением». Каждое утро вы должны проводить такое самопорождение.

В тантрах говорится о йоге. Первая йога засыпания. Это вечером. Также есть утренняя йога. Потому что, если ночью вы спите правильно, то утром, когда вы просыпаетесь и выполняете утреннюю йогу, она будет эффективной. Любой тантрический ретрит начинается вечером, начинается с йоги сна. Итак, йога сновидений. То, что вы делаете, когда спите. В разных тантрах объясняются разные йоги. И все они предназначены для того чтобы интегрировать практику в свою повседневную жизнь двадцать четыре часа. Теперь, что означает индийское слово «йога»? «Йога» означает «интенсивная тренировка». Может быть йога физических упражнений, – интенсивная физическая йога. Бывает дыхательная йога, ментальная йога. Из этих трех самая главная – ментальная йога. Тем, кто получал посвящение, разрешается заниматься всеми этими тремя практиками, этой йогой. В особенности, для тех, кто хочет развить шаматху, вам нужно развивать шаматху через йогу божества. Что касается йоги божества, она очень обширна. В ней говорится, как правильно спать – йога засыпания, йога пробуждения, йога приема пищи, йога умывания лица и тела, йога благословения языка.

Итак, существует множество разных видов йог. И вся ваша повседневная деятельность становится практикой йоги божества. Что бы вы ни видели, вы это преобразуете в божественное видение. Что бы вы ни слышали, вы превращаете это в звуки мантр. Это три главные йоги: подношение всего, что вы видите, слышите или о чем думаете – вы преобразуете это в три чистые йоги. Что бы вы ни видели, вы преобразуете это в божественное, развиваете чистое видение. Что бы вы ни слышали, вы воспринимаете это как звуки мантры. Когда вы куда-то идете и слышите чьи-то разговоры, вы не думаете: «А о чем это они говорят?», вы просто воспринимаете их как звуки мантры «ОМ ХРИТИ ВИТИТА НА НА ХУМ ПЭ». Кроме этой мантры никто не разговаривает. Поэтому становится мало концепций. И какая бы мысль ни возникала, вам нужно думать, что это упражнение Дхармакаи. Все эти мысли возникают из ясного света и исчезают также, растворяясь в ясном свете. На поверхности океана возникает волна. Не следуйте за ней, и она сама растворится в океане. Таким образом, не следуйте за концептуальными мыслями и не отвергайте их, тогда возникновение любой концептуальной мысли будет как упражнение Дхармакаи. Так пребывайте в ясности и осознанности.

В наши дни бывает, что люди слышат только эти наставления и говорят, что это Махамудра или Дзогчен. Но это позор. Это просто одна маленькая техника. Это одна маленькая

техника, чтобы находиться в ясном осознанном уме. Махамудра и Дзогчен – это намного больше. Практика Махамудры и Дзогчена – это практика ясного света по сути, даже не ясного света по подобию. Когда с помощью шаматхи вы обретаете концептуальное познание пустоты даже наитончайшим умом – ясным светом, это все еще не является Махамудрой или Дзогченом. Далее, когда с помощью шаматхи, используя наитончайший ум, вы обретаете прямое познание пустоты так, что в следующий миг у вас полностью исчезают все омрачения, то это опыт Махамудры или Дзогчена. Это называется «освобождением посредством видения». Когда вы видите абсолютную природу своего «я» и феноменов с помощью наитончайшего ума напрямую, в следующий же миг вы освобождаетесь от омрачений. Во второе мгновение вы становитесь архатом. Но не Буддой. Потому что, все еще остаются препятствия к всеведению, которые нужно отбросить. Для сутры такое невозможно. Когда вы обретаете прямое познание пустоты, то в следующий миг вы не свободны от всех омрачений, вам требуется длительный период времени для устранения всех омрачений. Потому что, здесь пустоту познает грубый ум. Поэтому, если говорить о сутре и тантре, то с точки зрения воззрения между ними разницы нет, воззрение одинаковое. Но отличается сутра от тантры с точки зрения субъективного ума, который познает пустоту. В тантре – это наитончайший ум, а в сутре – это грубый ум. В этом разница. Итак, разница с точки зрения субъективного ума, познающего пустоту, а не с точки зрения воззрения.

Поэтому в традиции Гелуг или в традиции Сакья говорится, что воззрения сутры и тантры не отличаются, воззрения одинаковые. Здесь говорится с точки зрения воззрения о пустоте. А когда в школе Ньингма или Кагью говорится о том, что сутра и тантра отличаются с точки зрения воззрения, то речь идет о субъективной стороне. С точки зрения субъективного ума, в тантре – это наитончайший ум обретает познание пустоты. И в этом заключается разница. А во всем остальном все одинаково. Что касается школ Гелуг, Кагью, Ньингма, Сакья, то воззрение в них одинаковое. Утверждения немножко отличаются. Точно также как в больших монастырях, хотя конечные утверждения могут немного отличаться, тем не менее, конечный смысл – один и тот же. В конце концов, все сводится к одному смыслу. Джамьян Шепа говорил, что у арьи в медитативном равновесии есть бодхичитта, а Панчен Сонам Драгпа говорил, что у арьи в медитативном погружении нет бодхичитты. Джамьян Шепа говорил о том, что, если речь идет о бодхичитте, то обязательно она должна существовать в явном виде, а речь идет о том, что в этом состоянии арья побуждаем бодхичиттой. То есть, в явном виде в одном моменте сознания не могут сосуществовать и прямое познание пустоты, и бодхичитта. Бодхичитта – это желание достичь состояния Будды на благо всех живых существ. Здесь Джамьян Шепа имел в виду, то, что хотя в явном виде бодхичитты в этот момент нет, но она присутствует в неявном виде, иначе арьи Махаяны во время медитативного равновесия ничем бы ни отличались от арьев Хинаяны. Это очень хорошее логическое обоснование. Именно так надо обосновывать.

А если бы бодхичитта присутствовала в явном виде, то здесь было бы противоречие, потому что говорится, что только Будда способен одновременно познавать и относительную истину, и абсолютную истину. Джамьян Шепа говорил об этом с точки зрения того, что нет явной бодхичитты. И если бодхичитта есть, то она остается неявной, а явной нет. Панчен Сонам Драгпа говорил о том, что, если вы говорите о бодхичитте, то неявной бодхичитты быть не может, потому что, как намерение может быть неявным? Это интересный диспут. Если мы это знаем – хорошо. Если не знаем – ничего страшного. Но для меня это интересно. Если у вас есть свободное время, вы можете посвятить его изучению этих вещей, а если свободного времени нет, то тогда не страшно, как вы думаете. Вы можете думать, что бодхичитта присутствует в неявном виде, и этого достаточно. Если же проводить диспут глубже, то неявную бодхичитту очень трудно объяснить. В дискуссии на это нелегко отвечать. Это не имеет значения. Вернемся к нашей теме.

Итак, йога сна. Это важнее для вашей практики. Что касается этих диспутов, то они ведутся уже две с половиной тысячи лет, и если вы смотрите с точки зрения одних утверждений, вам кажется, что они правильные. А если посмотрите с точки зрения других мастеров, то вам покажется, что это правильно. Поэтому, этому нет конца. Кхедруб Тендорба в монастыре Сера Мэй также говорил о том, что есть неявная бодхичитта. Что касается утверждений Джамьяна Шепы и Кхедруба Тендорба, они очень похожи друг на друга. Для прояснения этих вопросов это очень полезно. Если для меня что-то неясно в утверждениях Джамьяна Шепы, то я смотрю на то, что говорил Кхедруб Тендорба, и мне становится очень ясно. А если я что-то не понимаю в утверждениях Кхедруба Тендорба, то смотрю на то, что утверждал Джамьян Шепа или изучаю, что говорил Панчен Сонам Драгпа из монастыря Лоселинг, и в этом случае, для меня эти темы становятся все яснее и яснее. И благодаря этому, мое учение становится для вас эффективным. Потому что, эти мастера рассматривали эти темы с разных точек зрения и использовали очень точные логические рассуждения. И когда я все это изучаю, то понимаю эти темы. Когда я это понимаю, это очень приятно. Потом я могу это объяснить, книги не нужны. Если бы я так не учил, то сегодня я не мог бы давать комментарии без книги. Много учений я даю без книг, потому что, когда вы правильно поняли механизм, то его уже не забудете. Я хочу, чтобы вы тоже поняли механизм, с разных сторон увидели его. Потом вы тоже сможете давать учение без книги.

Раньше много мастеров все учения давали без книг. Почему? Потому что они со всех сторон логически очень ясно все понимали. Поэтому, пока вы логически, ясно со всех сторон все не понимаете, слишком много учения вам слушать не надо. Потому что, вы думаете, что это правильно, а это неправильно. Потому что, вы со всех сторон не видите. Поэтому окончательные заключения, которые излагали Кхедруб Тендорба или Джамьян Шепа, или Панчен Сонам Драгпа очень и очень важны. В моем случае, мне нравятся все эти три мастера, я не могу сказать, что кто-то из них выше, а кто-то ниже. Но больше всего мне нравятся утверждения Джамьяна Шепы, потому что они подходят моему образу мышления. Теперь вернемся к нашей теме.

Когда вы начинаете ретрит, вам вечером нужно прочитать садхану Ямантаки. Самое лучшее для вас – это не читать садхану, а медитировать на нее. Вы должны ее знать и смотреть на нее, но самое лучшее – это медитировать на садхану. Если вы будете делать медитации по тому, что там написано, то это будет быстро и времени займет мало. Там много написано в описании мандалы. А вы можете это все просто представлять, зачем надо так много слов? Некоторые слова даже я не знаю, но я визуализирую. Чего там много думать.

Если вы выбираете объект медитации, то вы выбираете из двух: в качестве объекта медитации должен быть либо ум, либо из сферы пустоты перед вами является Будда размером с большой палец, – и это ваш объект медитации. Как объясняется в тантре Ямантака, каким образом развивать шаматху, развивать стадию керим? Говорится, что себя надо представить в облике божества Ямантаки. Во лбу представляете шарик света. Маленький белый шарик размером с зернышко. И вы на нем сосредотачиваетесь. Он должен быть очень ярким. Эта яркость устранил притупленность ума. Далее, он должен быть тяжелым. Как черная дыра, маленькая черная дыра. Очень тяжелый. Он не летает, потому что у него большой вес. Это предотвратит ваше блуждание ума. Сосредоточьтесь на нем, и далее, визуализируйте, что из этого шарика исходят два других таких же шарика, из них еще по два. И так они размножаются все больше и больше. Затем начинают собираться в обратном направлении. Вам нужно постепенно умножать их количество. Из одного появляется два, из двух – четыре, из четырех – восемь. И далее если вы боитесь, что вот-вот уже потеряете количество шариков, собьетесь со счета, то в этот момент начинайте собирать их в обратной последовательности: восемь – в четыре, четыре – в два, два – в один. Потом немного посидите.

Потому что, вначале наш ум очень привык блуждать по сторонам. И если вы сразу вначале попробуете его остановить, то это будет очень трудно. Если вы позволите уму блуждать, то он отклонится в неправильном направлении. А если, наоборот, попытаетесь его остановить, не допустить никаких движений, то психологически это тоже будет неправильно. Поэтому то, что вам нужно – это особая техника для сосредоточения, при которой, с одной стороны, ваш ум находится в движении, но при этом не блуждает. И в тантре Ямантака говорится о том, каким образом развивать шаматху с помощью йоги божества на стадии керим. И это очень и очень интересно. Очень интересно. Я думаю, почему я не это пробовал? Если бы я это пробовал, я бы мог развить концентрацию больше, быстрее. Потому что, если мы на одном объекте концентрируемся, иногда неправильно получается. Потом нам становится скучно. Даже у Будды тоже так бывало. И потом, когда это объясняется, это становится очень полезным.

Итак, это становится также практикой керим. И чем больший упор вы делаете на практике керим, тем более эффективной будет практика дзогрим. Одновременно с этим вы визуализируете себя божеством Ямантакой и немножко проясняете этот образ. И затем, переходите к сосредоточению на шарике у вас во лбу. И поэтому, у вас постоянно очень активная деятельность. С одной стороны, вы должны не потерять визуализацию себя в облике Ямантаки, с другой стороны, сосредоточиться вот на этом шарике. Когда вы появляетесь в облике Ямантаки, то это не самосуший Ямантака. Вы появляетесь из сферы пустоты, и это аспект видимости мудрости, познающей пустоту, который является в облике божества Ямантаки. Глубоко внутри остается познание пустоты. И это превращается в противоядие от корня сансары. Поэтому керим – это очень интересно. Когда я читал, как развивать стадию керим тантры Ямантака, – стадию зарождения, там говорилось, что во время практики стадии керим вы разовьете шаматху. Очень интересно. Методы нужно использовать из сутры. Но что касается объекта медитации, то выбирайте такой объект медитации.

Итак, мудрость, познающая пустоту, является в облике божества. И далее, вы концентрируетесь на этом шарике у вас во лбу. И когда становится немного трудно концентрироваться, вы представляете, как из одного шарика появляются два, из двух – четыре, из них – восемь, из восьми – шестнадцать. Далее из шестнадцати – тридцать два, из тридцати двух – шестьдесят четыре, из них – сто двадцать восемь. Это уже немного трудно. Поступайте согласно вашим способностям. Говорится, что если вы научитесь так визуализировать, то в будущем будете уже почти видеть, как из одного шарика появляются два, и так они множатся в количестве и затем растворяются обратно. Когда вы это визуализируете, особенно когда шарики растворяются обратно в вашем лбу, то в этот момент открывается ваш центральный канал. Когда вы все время визуализируете, что шарики, то размножаются, то растворяются обратно, у вас что-то даже задрожит во лбу. И ветры соберутся в центральном канале. Концептуальных мыслей естественным образом станет меньше. И поскольку, вы визуализируете себя божеством, то накопите невероятные заслуги.

Вы можете поступать так. И одновременно с этим, также использовать ум в качестве объекта медитации. Я не думаю, что между этими двумя объектами медитации есть большие противоречия. Вместо визуализации Будды вы можете использовать эту визуализацию – себя представлять в облике Ямантаки и – шарик во лбу. Что касается визуализации образа Будды, то это техника, взятая из сутры. А поскольку вы выполняете практику тантры, йогу божества, то в этом случае вам больше подойдет именно техника, которая излагается в тантрах.

Итак, используйте ум в качестве объекта медитации или тело как объект медитации, и речь, как объект медитации. Иногда, когда вы слышите какой-то звук, сосредоточьтесь на том, что это просто звук. Сохраняйте сознание слуха, и используйте звук в качестве объекта медитации. Итак, в тантрах используется или ум в качестве объекта медитации, или тело как объект медитации. И между этими объектами нет противоречия. Вы можете использовать оба эти объекта. Но я все еще не уверен, получится у вас или нет. То есть, я здесь не вижу противоречия между объектами. Но в текстах говорится, что в качестве объекта медитации нужно использовать только что-то одно, а если объектов медитации будет много, то это ошибка. И что это означает? Когда за одну сессию вы используете множество разных объектов медитации – это на сто процентов ошибка. Например, если в какой-то сессии вы визуализируете Манджушри, а затем, Манджушри у вас превращается в Тару, и вы начинаете думать, что Тару вам визуализировать легче, и сохраняете эту концентрацию. Затем вы думаете, что, наверное, проще визуализировать Тару зеленого цвета и визуализируете зеленую Тару. Вот это ошибка. Например, вы хотите сосредоточиться на одном объекте, а видите два объекта, концентрируетесь на двух, тогда это тоже ошибка. Или, если хотите, например, визуализировать маленький объект, а он у вас вырастает в размере, и вы визуализируете большой, то это тоже будет ошибка. С какого объекта вы начинаете, такой у вас должен и остаться. Это если говорить строго о том, что значат эти слова.

Если говорить о разных сессиях, можно ли в разных сессиях использовать разные объекты медитации, я не уверен. Может быть, если каждую сессию вы меняете объект медитации, то это ошибка. Я думаю, если три-четыре недели использовать один объект медитации, затем три-четыре недели другой объект медитации, противоречия не будет. Наоборот, это будет искусственным средством. Потому что, когда лама Цонкапа давал сущностные наставления о развитии однонаправленного сосредоточения, он в качестве объектов медитации предлагал, например, такие объекты как пять Дхьяни-Будд или три Дхьяни-Будды, или один Дхьяни-Будда. Здесь тоже нет противоречий. Итак, вы должны понимать, что ошибка – это, если за одну сессию использовать много разных объектов медитации. Или, если каждую сессию менять объект медитации. Но если, например, по собственной решимости вы хотите использовать одну неделю один объект медитации, вторую неделю – второй объект медитации, то это возможно. Сейчас это не наша основная тема. На Байкале я это объясню более подробно.

Итак, когда мы говорим о йоге сна, то вы читаете садхану Ямантаки, самопорождаетесь как божество. И затем, в облике божества Ямантаки вы засыпаете и кладете голову на колени своего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары. Это йога сна. И с чистым видением вы засыпаете. И развиваете решимость, что завтра утром проснетесь в такое-то время, в пять тридцать, например. Вы развиваете решимость проснуться утром в пять тридцать. И это ваш внутренний будильник. Тогда вы точно проснетесь в пять тридцать.

Затем, когда вы просыпаетесь, вы должны подумать, что вы слышите музыку, дакини бьют в дамару, звонят в колокольчик. Это йога пробуждения. Они говорят: «Сын или дочь благородной семьи, пришло время проснуться». И вы в облике Ямантаки просыпаетесь. «Для принесения блага всем живым существам я хотел бы достичь состояния Будды как можно скорее, поэтому я практикую йогу божества. И да стану я источником счастья для всех живых существ». Утром встали – и сразу породили такое желание. Далее умойте свое лицо. На этот случай есть особая мантра для умывания тела и лица. Произнесите эту мантру. Почувствуйте, что дакини льют вам в руки нектар, и вы умываете им свое лицо. Умойте лицо, голову, уши, помойте все. Итак, вы умываетесь с ощущением, что дакини льют вам нектар. Далее, вы благословляете свой язык. Есть особая мантра для благословения языка.

Затем, расставляете подношения, наливаете воду в чашечки для подношений. Далее, вы произносите мантру для увеличения заслуг от подношений.

Затем, вы делаете сессию в шесть часов утра. Вы выполняете йогу божества и далее, приступаете к практике шаматхи. Далее, в перерывах между сессиями вам нужно принимать эти три сферы: все видимое, слышимое и все мысли практикуйте как йогу трех чистых аспектов. Вы преобразуете видимое, слышимое и мысли в три чистые сферы. Все, что вы видите, воспринимаете как мандалу и божество. Все, что вы слышите, превращаете в мантру, а любые порождаемые мысли считайте упражнением Дхармакаи. Никогда не следуйте ни за какими концепциями. Если появляется мысль из прошлого, не следуйте за ней. Подумайте, что это уже прошлое, оно ушло в историю. Если вы так не сделаете, то начнете вспоминать, что было, как было, и этому не будет конца. Если появится представление о будущем, также за ним не следуйте. Думайте, что будущее еще не наступило, не надейтесь в отношении будущего, не имейте большого количества разных ожиданий в отношении будущего. Говорите себе: «В настоящий момент создавай причины, и тогда результат появится сам собой. Не жди его слишком сильно». Это называется «превращением трех действий в три причины». Это йога трех секретов арьи.

Далее, когда вы завтракаете, то благословляйте свою еду как внутреннее подношение. Вы себя визуализируете как божество и для вас прием пищи – это как огненная пуджа. Так проводите весь день. А затем, во время сна вновь приступайте к йоге сновидений. Во время перерывов между сессиями преобразуйте три сферы в три секрета арьи.

Все, время закончилось.