

Итак, я очень рад вас всех здесь видеть на ретрите по лоджонгу. Некоторые приехали издалека, приложили массу усилий для того, чтобы оказаться на этом мероприятии, и ваш приезд сюда станет для вас значимым. Чтобы ваш приезд сюда имел значение, в первую очередь очень важно правильно получать учение. Итак, получайте учение со свободой от трех недостатков сосуда и также с шестью осознаниями, что раньше я вам уже объяснял и сейчас повторять не буду. Если вы получаете учение со свободой от трех изъянов сосуда и с шестью осознаниями, то в этом случае учение, которое вы получаете, станет для вас нектаром, а также лекарством, исцеляющим от болезней омрачений.

Итак, вам нужно понимать, что есть несколько уровней укрощения ума. Первый уровень укрощения ума происходит посредством правильного получения учения. Получая учение, вы обретаете мудрость, и эта мудрость помогает вам в укрощении ума. Также эта мудрость становится для вас основой для размышлений в повседневной жизни. Итак, снова и снова обдумывайте учение, которое вы получили, с разнообразных точек зрения, и постепенно благодаря этому вы сможете все глубже и глубже открывать для себя свою собственную жизнь. В этом случае ваше внутреннее мировоззрение начнет отличаться от взглядов обывателей. Если мы не изменим свое внутреннее мировоззрение, если наше мировоззрение будет оставаться таким же, как и у других, обычных людей, обывателей, то мы и вести себя будем так же, как обыватели. В материалистичном мире люди стремятся к материальным благам, стремятся к счастью посредством обретения славы, репутации, посредством накопления богатства, поскольку их мировоззрение основано на представлении о том, что мирские объекты приносят счастье. Они думают, что внешние мирские объекты, материальные объекты принесут им счастье, и появляется мысль, что, если я обрету такой объект, куплю его, он сделает меня счастливым. И это ошибочное мировоззрение.

Буддийская философия гласит, что материальные объекты не обладают счастьем, как же они могут подарить вам счастье? Если объект счастья не имеет и, скажем, вы его купили, как же он сможет подарить вам счастье? Далее в буддийской философии говорится, что, даже если бы у объекта было счастье, он не смог бы подарить вам счастье. Например, Будда, арьи, архаты – они обладают счастьем, но при этом они не могут передать вам свое счастье, дать умиротворение.

Когда вы смотрите на материальном уровне, то приходите к выводу, что один объект можно передать другому человеку, но, если вы доходите, скажем, до уровня физического тела, то здесь уже все иначе. Например, перед вами может находиться здоровый человек, но он не сможет передать вам здоровье. Больной человек, конечно, не может дать вам здоровье, но вы думаете, что, наверное, здоровый человек может. Например, он занимается в спортзале, вы подходите к нему и просите: «Дайте, пожалуйста, мне ваше здоровое тело». Он отвечает: «Как я могу дать его вам?!» Материальный мир другой. Поэтому, даже если человек обладает здоровым телом, он не сможет дать его вам. Вам самим нужно создавать здоровье своего тела, нужно выполнять упражнения. Если ваш отец очень богат, он может отправить вас в самый лучший спортзал, может направить с вами двоих помощников, один держит полотенце, другой воду, но упражнения вам нужно будет делать самим, вы не сможете сказать помощникам: «Сделайте упражнения за меня, а я буду отдыхать». Итак, когда дело доходит до уровня физического тела, здесь подход совершенно отличается от подхода к материальным объектам. Вам надо прикладывать усилия к обретению здорового тела, вы не можете купить здоровье своего тела.

Далее, если мы доходим до ментального уровня, мы говорим о здоровье ума и, как говорил Будда, здоровый ум вам подарить никто не может. Покой вашего ума, ментальное счастье вам никто не подарит, вам нужно добиться этого самим. А как вы можете обрести ментальное умиротворение, ментальное счастье? В первую очередь благодаря пониманию

того, что мешает вам в обретении здорового ума. Здесь логика точно такая же как, скажем, с болезнью ваших легких. Если у вас возникла болезнь, в первую очередь вам нужно изучить, какие бактерии приводят к тому, что у вас болит грудь, появляется кашель, высокая температура, и далее все, что вам нужно сделать, это избавиться от этих бактерий, и вы выздоровеете. Посредством устранения тех факторов, которые мешают здоровью вашего тела, вы обретаете здоровое тело, и посредством устранения факторов, которые мешают здоровью вашего ума, которые приводят к нездоровому состоянию ума, вы обретаете здоровье своего ума. Для того чтобы знать, как этого добиться, вам нужно понимать, что такое первичный ум, что такое вторичный ум, и знать, какие есть благие состояния ума, какие негативные состояния ума, это очень важно. Вам надо знать, от каких вторичных состояний ума вам нужно избавиться, и какие вторичные состояния ума нужно развивать, и здесь нет такого, что вы должны полностью устранить все свои эмоции, это было бы неправильно, здоровое состояние ума вам нужно возвращать, а от нездоровых, больных состояний вам нужно полностью отказаться. Например, с научной точки зрения, врачи говорят, что, если вы будете стремиться к полному устранению бактерий в вашем теле, это будет вредно, поскольку существует большое количество полезных бактерий. Поэтому с одной стороны вредные, болезнетворные бактерии нужно устранить, а полезные бактерии нужно сделать сильнее.

И также это относится к состоянию вашего ума, вам необходимо устранять негативные эмоции, нездоровое состояние ума, а позитивные эмоции, здоровое состояние ума, наоборот, нужно развивать до безграничности. А для этого вам нужно правильно понимать теорию пустоты, нужно правильно понимать учение по бодхичитте, а также правильно понимать, что такое отречение, то есть три основы пути играют очень важную роль. Отречение, а также бодхичитта, приведут к тому, что вы свои позитивные состояния ума сможете развить до безграничности. Мудрость, познающая пустоту, сможет устранить все негативные эмоции из вашего ума, так что они у вас уже никогда не возникнут даже при встрече с плохими условиями. Такой результат называется состоянием будды. Все учения Будды, все восемьдесят четыре тысячи томов, в конце концов, сводятся к трем основам пути: к отречению, бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. А тантра – это часть бодхичитты.

Если мы говорим о колесницах, то рассматриваем две колесницы – это Хинаяна и Махаяна. В Хинаяне также есть две колесницы – колесница шраваков и колесница пратьекабудд. Колесница Хинаяны указывает нам на то, каким образом достичь собственного индивидуального умиротворения. В колеснице Махаяны также есть два подразделения – это Сутраяна и Ваджраяна. Никогда не думайте, что Ваджраяна существует как-то отдельно от колесницы Махаяны, это полностью ошибочно. Например, некоторые люди думают, что есть три колесницы, такие как Хинаяна, Махаяна и Ваджраяна, и это неправильно. Если речь идет о трех колесницах, то рассматривают две колесницы в рамках Хинаяны, это колесница шраваков и пратьекабудд, а третья колесница Махаяны. В Махаяне есть Сутраяна и Ваджраяна, и тех, кто развил очень сильное сострадание, кто думает: «Если для меня, для моего достижения состояния будды надо практиковать три неисчислимых эона, здесь нет ничего страшного, я готов ждать это время, но поскольку страдает большое количество живых существ, для принесения им блага я хотел бы стать буддой как можно скорее», – таких учеников, которых подталкивало сострадание, Будда Шакьямуни в облике Будды Ваджрадхары обучал Ваджраяне. И так, в облике Будды Ваджрадхары Будда передавал учение по Ваджраяне ученикам, большинство из которых были не человеческими существами, может быть, один или два были людьми.

Когда Будда в облике Будды Ямантаки передавал тантру Ямантаки, то дакини, которые присутствовали на этом учении, полностью сохранили его и далее унесли в чистую землю. Они получили учение, запомнили его, затем по памяти записали его и представили его в виде текста, поскольку обладали феноменальной, абсолютной памятью. И так, они получили

полное учение от Будды по тантре Ямантаки и далее забрали его в чистую землю. А как оно потом пришло в наш мир? Это благодаря Лалитаваджре. Лалитаваджра был великим йогином тантры Ямантака. Итак, он отправился в чистую землю и оттуда в полной сохранности, в целостности перенес в наш мир тантру Ямантаки. В наши дни, в нашем мире до сих пор есть полное учение по тантре Ямантаки, и это означает, что в нем полностью раскрывается то, как одному существу достичь состояния будды за одну жизнь, как обрести иллюзорное тело, как достичь ясного света ума, а это две прямые причины состояния будды. Причина, по которой тантра является быстрым путем, состоим в том, что в тантре есть прямые причины Рупакаи и Дхармакаи. В сутрах не раскрываются прямые причины, а говорится о косвенных причинных, о накоплении заслуг и также о накоплении мудрости. Это непрямые причины обретения Рупакаи и Дхармакаи. Это не прямые, а косвенные причины. Поэтому требуются три неисчислимых эона для достижения состояния будды. А в тантре уникальная особенность состоит в том, что используется наша наитончайшая энергия, наитончайшее энергетическое тело и наитончайший ум, который у нас существует с безначальных времен, и далее они превращаются в иллюзорное тело и ясный свет. Далее из этих двух ясный свет по сути превращается в Дхармакаю, а чистое иллюзорное тело превращается в Рупакаю. Даже если вы не достигли состояния будды, но при этом обрели чистое иллюзорное тело и также ясный свет по сути, то вы способны эманировать миллионы разных тел, это очень похоже на состояние будды. Ваш ум обладает феноменальными способностями, и ваше ясновидение практически такое же обширное, как у Будды, но, тем не менее, определенные ограничения есть. Например, вы не сможете понять, что происходит на очень большом удалении от вас, поскольку у вас нет всеведущего ума. И также вы не сможете понять, что происходило давным-давно, в очень отдаленном прошлом, также по причине отсутствия всеведения. Детально все качества Будды вы также познать не сможете из-за отсутствия всеведения. Во всем остальном это практически то же самое, но есть определенные ограничения.

Итак, что касается ясного света, то различают ясный свет по подобию и ясный свет по сути, и для их обретения очень важно практиковать изоляцию – изоляцию ума. В тантре Ямантаки есть очень подробные инструкции о том, как прийти к ментальной изоляции. Чтобы этого достичь, нужен фундамент, изоляция речи, а, чтобы прийти к изоляции речи, нужно обрести изоляцию тела. Если говорить об изоляции тела, то частично эта практика изоляции тела объясняется на стадии керим, и далее следующая часть, посвященная изоляции тела, объясняется на стадии дзогрим. Когда на стадии керим объясняется практика изоляции тела, то рассматривается йога божества. Итак, вы практикуете йогу божества и при этом сохраняете убежденность в пустоте от самобытия, также с мотивацией бодхичитты и в качестве основы у вас отречение. То, что вы делаете, вы из сферы пустоты отбрасываете обыденную видимость своего тела, то есть изолируете себя от этого. Итак, на том месте, где вы находитесь, мудрость, познающая пустоту, и пустотная видимость являются в облике божества, и это называется изоляцией тела с точки зрения практики керим. Слово «изоляция» означает, что вы изолируете себя от обыденного представления о своем теле, от обыденного цепляния, и также это касается и всех других явлений, вы устраняете обыденное цепляние и развиваете чистое видение, а также божественную гордость, и это две главные практики на стадии керим. Всех подробностей я сейчас вам раскрыть не могу, поскольку здесь многие люди не получали посвящения. Итак, что касается Ваджраяны, то Будда Ваджрадхара передавал это учение тем исключительным ученикам, которые обладали очень высоким состраданием, и хотели ради блага всех живых существ как можно скорее достичь состояния будды.

А теперь, как вам нужно практиковать. Если вы практикуете только тантру без сутры, то вы не сможете достичь никаких реализаций, это ошибка. Если вы практикуете только сутру и в особенности стараетесь достигать реализаций последовательно, например, сначала хотите

достичь реализации преданности Духовному Наставнику, далее достичь реализации драгоценной человеческой жизни, затем обрести реализацию непостоянства и смерти, то у вас так и не появится времени на то, чтобы медитировать на тантру. Итак, с одной практикой тантры вы не сможете достичь реализаций, а если вы практикуете только сутру, то у вас не останется времени, чтобы практиковать тантру. Так как же вам нужно поступить? Многие великие подлинны мастера прошлых времен говорили, что в практику нужно интегрировать вместе и сутру и тантру. В особенности лама Цонкапа говорил, что очень важно в практике объединить сутру и тантру и практиковать союз сутры и тантры, тогда за одну жизнь вы сможете стать буддой.

До прихода ламы Цонкапы, до появления его в Тибете, существовало расслоение, когда некоторые люди считали, что практика сутры низкого уровня, ее выполнять не нужно, а кто-то другой считал, что, наоборот, практика тантры – это не подлинная практика, нужно заниматься только сутрой. Итак, практикующие видели противоречие между сутрой и тантрой. И один из основных вкладов, который внес лама Цонкапа, состоял в том, что он объяснил, что сутра и тантра друг другу не противоречат, а, наоборот, они дополняют друг друга, сосуществуют в гармонии. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Мои ученики внешне должны быть хорошими практиками Хинаяны, придерживаться хорошей нравственной дисциплины». Внешне вы должны быть как практики Хинаяны с очень хорошей нравственной дисциплиной. То есть вы не должны вешать на себя какие-то особые большие четки, носить с собой всевозможные тантрические инструменты, это было бы неправильно. Будьте внешне просто обычным человеком. А внутри будьте практиками Махаяны. У вас должно быть богатство доброго сердца, ваша забота о счастье других должна превосходить заботу о собственном счастье. И это возможно. В настоящий момент вы можете подумать, как же мне добиться такого состояния ума, при котором я заботился бы о счастье других больше, чем о своем счастье? Например, вы можете спросить у матери, что она чувствует по отношению к своему ребенку. Благодаря биологической связи постепенно мало-помалу у матери развивается забота о своем ребенке и затем она полностью забывает про себя. Если ее ребенок счастлив, она радуется еще больше. Мы думаем, что если другой человек счастлив, как я могу быть счастливым? Ваши дети счастливы – вы в два раза счастливее. Точно так же вы смотрите на всех живых существ, как на своих детей. Когда они счастливы, вы в два раза больше счастливы. Как хорошо! Все живые существа – это объект вашего счастья. Другой человек счастлив – вы в два раза больше счастливы.

Таким образом, благодаря хорошему пониманию учения о четырех благородных истинах, а также учения по бодхичитте, вы придете к пониманию того, что ваше эгоистичное мышление, когда вы все время думаете «я, я, я» – это очень узкое видение, очень узкое мировоззрение. Если вы замените это на ум, заботящийся обо всех живых существах, то ваше мировоззрение станет совершенно другим. Шантидева говорил: «Посмотрите на результат обычных живых существ, которые заботятся только о своем «я». В особенности взгляните в ад. Эгоистично настроенные люди, все время заботящиеся о своем «я», ради собственного блага, собственного индивидуального преимущества, вели себя неправильно, создавали всю возможную негативную карму, и далее оказались в аду. В результате они горят в адском пламени, пребывают в аду. И в наше время, когда люди в нашем мире все время заботятся только о своем «я», все делают ради того, чтобы обрести какое-то преимущество ради этого эгоистичного «я», они готовы пойти на совершение любой кармы. Если надо кого-то убить, они готовы пойти на убийство, если нужно обмануть Духовного Наставника, они готовы обмануть Духовного Наставника, они ведут себя полностью неправильно, и в результате после смерти сразу же перерождаются в аду. Все это результат эгоистичного ума. Они несчастны в этой жизни и в следующей жизни тоже испытывают страдания. Шантидева говорил: «Посмотрите на этот результат эгоистичного ума».

Посмотрите, в аду все существа настроены очень эгоистично. То есть там пребывают только эгоисты.

Скорпион – чуть что, сразу выпускает жало. Вот так же и эгоистичные люди. Скорпиона чуть-чуть трогают, он сразу готов ужалить. Если заглянуть в ад, то существа там от одного взгляда злятся, дерутся. Из-за такого состояния ума они пребывают в аду. А в чистой земле, как говорит Шантидева, у бодхисаттв такой ум: «Я не главный, нам всем нужно счастье». Даже если на столе лежит один фрукт, они сначала предложат его другим. И такие люди, которые заботятся о других, все так счастливы! Посмотрите на результат и подумайте: «Почему я не могу заботиться о других больше, чем о себе? Я же вижу результат». Бодхисаттва всегда говорит: «Другие важнее, чем я». Он всегда скромнен, даже если его обманут, он говорит: «Хорошо, если вы счастливы, пусть так». И вот посмотрите, какого результата они достигают. Итак, с таким пониманием учения по лоджонгу, внутри вы должны быть очень богаты чувствами любви и сострадания.

Внутри будьте очень добрыми, а снаружи ведите себя так, как будто вы не особо добрый человек, это очень важно. В наши дни, если вы продемонстрируете, что вы добрые, вами сразу же начнут пользоваться. Как искусная мать, которая внутри очень любит своих детей, но если дети ведут себя неправильно, то она с ними обращается строго, иногда готова даже наказать их, и вам нужно поступать таким же образом. Без всякого гнева, под влиянием чувств любви и сострадания, иногда она готова даже наказать своих детей, если те заходят слишком далеко. Глупая мама скажет: «Ребенок, я тебя очень люблю, делай все что захочешь». Также глупые добрые люди говорят: «Я очень добрый человек, я практикую Махаяну, пожалуйста, делайте все, что вы захотите». Такие практики Махаяны – глупцы.

Поэтому мастера Кадампа говорили, что внешне нужно оставаться такими же, как и раньше, но внутри нужно становиться очень богатыми. Итак, если раньше ваш характер был характером очень открытого человека, вы любили поговорить, пообщаться, здесь нет ничего дурного, измените свой образ мышления, обретите любовь и сострадание, а такие черты характера не меняйте. А если ваш характер таков, что вы не хотите слишком много разговаривать, но хотите много слушать, если вы в основном сидите тихо, молча, то в этом также нет ничего плохого, вы можете оставить эту черту характера. Во времена Будды жило большое количество архатов, и при этом они вели себя по-разному. У всех были разные привычки. Некоторые не могли усидеть на одном месте, бегали туда-сюда, прыгали как обезьяны. Когда такой человек становился арьей, характер у него оставался прежним, он шутил, разговаривал. А некоторые архаты не любили много разговаривать, тихо сидели, но у них у всех были чистые, добрые умы.

Итак, свой природный характер не меняйте, что вам нужно сделать – это избавиться от негативных эмоций, заменить их на позитивные эмоции. А в тайне, как говорил лама Цонкапа, вы должны практиковать тантру. Какой бы тантрической практикой вы ни занимались, никогда не рассказывайте другим, что вы делаете то-то и то-то. Чем в большей тайне вы содержите свою практику тантры, тем быстрее достигнете результата. Какого бы любого малейшего результата вы ни достигли, держите его в строгой тайне, никогда не говорите другим, что достигли того-то, того-то, это противоречит принципам Махаяны. Вы нарушаете самую. Скажем, если вы рассказываете другим, что достигли таких-то и таких-то реализаций посредством практики тантры, даже если это правда, вы нарушаете самую. А если это неправда, то это в два раза большее нарушение самаи. Это очень тяжелая негативная карма лжи собственных высоких реализаций. Такой человек – это духовный аферист. Поэтому лама Цонкапа говорил, что очень важно свою практику тантры держать в строгой тайне, и чем больше вы ее скрываете, тем в большей степени вам помогают даки и дакини в обретении реализаций день за днем. Даже в том, что касается тантрических принадлежностей, разных инструментов, когда практики во времена ламы Цонкапы

выходили из пещер (это были последователи ламы Цонкапы), они прятали все тантрические принадлежности и шли просто как обычные люди, то есть чтобы сложилось ощущение, что они не практикуют тантру. Все их тантрические принадлежности были спрятаны, их не демонстрировали. Так же говорят о тибетских драгоценных пилюлях. Если драгоценные тибетские пилюли вы спрячете от солнечного света, то в них сохраняется сила, а если вы, наоборот, выставляете их на солнце, то они превращаются в песок.

Почему о Ваджраяне говорится, что это тайная колесница, тайная Ваджраяна? Если вы практикуете в тайне, то в этом случае, как и с драгоценными пилюлями, у практики тантры есть очень большая мощь – избавить вас от омрачений за одну жизнь. А если вы, наоборот, выставляете напоказ свою практику тантры и говорите: «У меня большое количество супруг, поскольку это мои дакини, я пью водку, поскольку на самом деле для меня это нектар», – то, что вы делаете – вы покупаете билет прямо в ад. Практика тантры является тайной, потому что если она окажется в руках недостаточно подготовленных людей, не имеющих правильной достаточной квалификации, то для них эта практика будет прямым билетом в ад, и поэтому очень важно держать практику тантры в тайне. Например, если говорить о лекарствах, то не все лекарства доступны для любого пришедшего в аптеку человека, некоторые отпускаются только по предписанию врача, потому что есть особые, сильнодействующие лекарства, которые подходят не всем. Так же и в этой области.

Итак, что касается практики тантры, то она выполняется на определенном уровне, в этом случае духовный наставник передает ученику тантрическое посвящение, а в противном случае, если вы практикуете как-то иначе, например, прочитав о практике в книге, и затем начинаете выполнять ее, это очень опасно. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Тантру практикуйте в тайне». А в наши дни люди поступают наоборот. Внешне они практики тантры, внутри – с эгоистичным умом, а втайне ведут себя полностью неправильным образом. И это полностью противоречит учению, которое давал лама Цонкапа. Итак, вам нужно понимать эти характеристики и следовать в точности тем советам, которые давал лама Цонкапа. Вы, русские дамы и господа, внешне должны быть такими очень хорошими дамами и господами. Мне нравится, что некоторые мои ученики ходят в галстук, это выглядит очень красиво. Мне такие люди нравятся больше, чем те русские, которые надевают тибетскую традиционную одежду, большие четки. Они делают большие глаза, и я думаю: «Зачем это?» Русская культура не хуже, чем тибетская культура. Так же и в отношении одежды. Ваша русская одежда, я думаю, красивее. Наша тибетская одежда иногда неудобная.

Кроме того, такая одежда вам не подходит, а обычный галстук вам подойдет. Когда я вижу в городе, как некоторые люди надевают индийскую одежду и поют: «Хари Кришна», я думаю: «Зачем они так одеваются, это им не к лицу». Индийская одежда подходит для Индии, там жарко, погода хорошая. А когда мороз, холодно, а люди надевают такое тонкое белье, поют: «Хари Кришна, Хари Кришна», я думаю: «Зачем это? Это позор». Если вы тоже будете петь: «Хари Будда, Хари Будда», – ой, это мне позор!

Итак, внешне вы должны выглядеть как очень хорошие леди и джентльмены России. Самое важное, чтобы вы сделали себя хорошим россиянином, хорошим человеком, для меня это намного важнее, а стали ли вы буддистом или нет, для меня не имеет значения. Итак, обогатите российские традиции, российскую культуру также и буддийской мудростью. Сейчас я уже не тибетец, я уже двадцать пять лет не тибетец. Тело меняется каждые пять лет, мое тело пять раз уже поменялось. В нем нет ни одной капли тибетской. Сейчас я ем русскую картошку, русский хлеб. Я больше русский, чем маленький русский, которому пять лет. Я двадцать пять лет живу в России, поэтому для меня русская культура важнее, чем тибетская культура.

Итак, теперь, каким образом в повседневной жизни вам интегрировать всю сутру и тантру? Итак, в повседневной жизни вы должны стараться выполнять все аспекты практики, начиная от преданности Духовному Наставнику, и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Например, если вы садовник и хотите, чтобы ваш сад был красивым, что вы делаете? Вначале вы выравниваете участок земли, ваше поле, а если вы хотите, чтобы у вас был пруд, то вы готовите территорию и для него. Сначала вы все полностью планируете, а затем отдельно сажаете семена такой-то травы, далее сажаете цветы, деревья, разные деревья в разных местах, и так вы расставляете декорации в разных местах, все согласно плану. Далее, позже все это начинает расти все вместе. Если вы будете сажать все последовательно, чтобы, например, сначала у вас выросли цветы, и только потом вы посадили бы деревья, то у вас на весь процесс уйдет очень много времени. Сначала цветы расцвели, вы радуетесь: «О, какие хорошие цветы расцвели! Сейчас я посажу деревья. Сначала банановые деревья, потом яблони». Но так будет очень долго. Важно все посадить одновременно, а вначале нужно иметь полный план: где нужно все посадить, как надо провести канализацию. План должен быть. Также одновременно надо продумать, где надо построить дом. Одновременно надо строить красивый дом и заложить красивый сад. Подобно этому рассматривайте свой ум как такое поле, к которому вы имеете такой же подход, и в этом случае оно превратится в очень красивый сад с красивым дворцом. И это пример того, каким образом вам нужно заниматься практикой, вы должны в своей практике использовать и развивать все аспекты, ни один не игнорируя. В этих рамках для того, чтобы развить бодхичитту и для того, чтобы мудрость, познающая пустоту, у вас стала противоядием от неведения и всех омрачений, основой является учение по четырем благородным истинам. Когда вы поймете, что четыре благородные истины – это очень хороший фундамент, невероятно глубокое и обширное учение, тогда, основываясь на учении о четырех благородных истинах, вы сможете сделать предсказание о своем будущем, сможете точно понять, что вас ждет в будущем. И на основе учения по четырем благородным истинам, на основе учения по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы будете понимать, какова вероятность вам после смерти переродиться в низших мирах, и каковы шансы рождения в высших мирах. Например, если вы точно знаете, как устроено ваше тело, понимаете внутренние механизмы, то вы придете к выводу, что если и впредь продолжите питаться неправильно, не установите хорошую диету, то, скажем, через какое-то время, через один-два года, у вас появятся такие-то и такие-то проблемы, это вы можете рассчитать логически, без ясновидения. Это очень интересно! Мудрые люди знают о том, какие проблемы у них возникнут в будущем, еще до их возникновения. Это мудрые люди, а почему они мудры? Потому что знают о возможных проблемах еще до их возникновения, заблаговременно, и так могут применить противоядия для их предотвращения.

Любые проблемы, и на ментальном уровне, и на физическом уровне, если вы решаете их, если избавляетесь от них с помощью средств профилактики, то это сделать намного легче. Вы сможете применить такие средства только в том случае, если заранее сможете предвидеть, какие проблемы вас могут ждать в будущем, то есть для этого тоже нужна мудрость. И это относится не только к здоровью. Например, в России политические лидеры также знают, что если придерживаться какого-то неправильного плана, если ничего не менять, то через два-три года возникнут такие-то и такие-то экономические проблемы, и это тоже понимание проблем еще до их возникновения. Поэтому есть профессионалы, которые исследуют эти вопросы, и они приходят к таким выводам, что если не поменяют чего-либо в текущем курсе, то через два-три года могут возникнуть проблемы в стране. И в сфере экономики, и в сфере политики существует такой системный анализ. Также это относится к экологии. Люди, которые занимаются этой областью, говорят, что если мы ничего не изменим в нашем подходе к экологии, то через некоторое время, может быть, через сто или двести лет, наш мир может погибнуть, поэтому нам надо быть очень осторожными. И все это

возможно благодаря пониманию причинно-следственного механизма. Точно также, если вы знаете, каким образом устроен ваш ум и причинно-следственный механизм в рамках вашего ума – механизм кармы, когда вы создаете определенную карму, которая далее привозит к результату, то в этом случае вы также сможете понять, например, что, если не поменяете свое поведение в настоящий момент, не будете очищаться от негативной кармы, не будете накапливать заслуги, для того чтобы переродиться в высших мирах, то существуют очень большие шансы родиться в низших мирах, восемьдесят процентов. Если вы об этом знаете, то в уме не будете подобны ребенку, вы будете что-то делать для того, чтобы изменить ситуацию, вы постараетесь принять прибежище, вы постараетесь жить в соответствии с законом кармы. И поэтому, чем лучше вы понимаете учение по четырем благородным истинам, тем точнее вы сможете предсказать, что с вами произойдет в будущем, в этом случае вы будете следить за своими действиями в настоящий момент времени, и далее в момент смерти вы будете умирать спокойно.

Например, я много лет слушаю учение, много лет занимаюсь практикой. Летать я не могу, ясновидения у меня нет, чудес у меня нет, но я могу сказать, что, если завтра я умру, я могу умереть спокойно, этому есть стопроцентная гарантия. Потому что у меня есть понимание учения Дхармы, я знаю, что очищал много негативной кармы, копил много заслуг, поэтому я счастлив, спокоен, я знаю, что после смерти ум продолжается. У меня есть хорошее прибежище – Будда, Дхарма и Сангха, очень хорошая связь с защитниками Дхармы, даками и дакини. Как еврейский ребенок в анекдоте сказал, что не хочет портить связь с богом, если бог есть. У меня тоже хорошая связь, поэтому я спокойно умру. Также не огорчайте никаких вредоносных духов, духов местности, и тогда в момент смерти они не смогут вам навредить. Даже со злыми духами нужно поддерживать хорошие отношения, тогда во время смерти, когда вы увидите друг друга, вы будете как друзья. Итак, устанавливайте хорошие отношения со всеми вокруг, даже с вредоносными духами, потому что однажды наступит момент, когда вы окажетесь зависимы от них.

Теперь, для того, чтобы развить бодхичитту, и для того, чтобы, как я говорил вам до этого, ваша мудрость, познающая пустоту, стала противоядием от омрачений, от неведения, вам необходим очень хороший фундамент четырех благородных истин. Будда, передавая учение по четырем благородным истинам, рассматривал его с точки зрения сущности, также с точки зрения функции, и также преподавал его с точки зрения функции и результата, и вначале очень важно понять четыре благородные истины с точки зрения сущности. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности – это буддийская наука. Здесь вы открываете реальность четырех благородных истин, реальность сансары и нирваны. Вы открываете для себя страдания и причины страдания, счастье и причины счастья, вы анализируете эти моменты. Вы проводите подробный анализ страданий и причин страданий, вы также подробно анализируете счастье и причины счастья. И, основываясь на этих открытиях, вы сможете прийти к пониманию того, каков лучший способ помочь самому себе, а также откроете для себя лучший способ помощи другим. Если без понимания четырех благородных истин вы будете желать счастья другим, то здесь будет срабатывать ваш примитивный, старый образ мышления, и таким примитивным образом вы будете желать счастья другим. Когда вы желаете такого счастья другим, это не является настоящей любовью. Например, когда мать желает ребенку счастья, чего именно она желает? У нее самой есть определенное представление о счастье, и точно такого же счастья она будет желать и своему ребенку. Если мать думает, что счастье – это хороший муж, то она будет желать своей дочери хорошего мужа, но, возможно, дочь не хочет выходить замуж, ей и так спокойно, а мама пристает к ней: «Надо замуж, надо, надо», надоедает ей, потому что думает, что иметь мужа – это счастье, но вовсе не обязательно, что замужем дочь будет счастлива. Поэтому, что вы сами считаете счастьем, такого же счастья вы будете желать и другим, и если у вас не будет правильного понимания четырех благородных истин, то вы и



другим пожелаете примитивного счастья. Если вы алкоголик, то будете желать всем получить водку, но нам не нужна водка.

Поэтому Шантидева говорил о том, что если человек даже самому себе не может пожелать такого счастья как полной свободы ума от омрачений, как же он сможет пожелать этого другим людям? Если вы желаете себе обрести совершенно здоровое состояние ума, достичь полной свободы от омрачений, это называется отречением, и это здоровое желание. Это тоже желание, но это здоровое желание. Поэтому не думайте, что буддизм говорит, что не надо иметь никаких желаний. Но желания бывают разные: есть хорошие желания, средние, но также есть и опасные, глупые желание. Почему это глупые желания? Если у вас в уме нет понимания сущности, причин существования объекта, нет понимания сущности четырех благородных истин, то вы будете в отношении себя сохранять какие-то глупые желания. Поэтому четыре благородные истины – это основа для развития бодхичитты. Итак, если вы хорошо понимаете четыре благородные истины, то вы будете желать своим детям другого: «Пусть мои дети обретут совершенно здоровое состояние ума, это моя мечта». Это настоящая любовь: «Если у моего ребенка появится совершенно здоровое состояние ума, то он (или она) всегда жизнь за жизнью будут счастливы». Итак, когда вы желаете такого счастья другим, то, думая о себе, вы и себе тоже желаете обретения безупречно здорового состояния ума, таким образом, бодхичитта, любовь и сострадание, а также отречение помогают друг другу. Вы желаете другим обрести совершенно здоровое состояние ума и думаете: «Как это здорово!» Потом думаете о себе: «Да, здоровое состояние ума важнее всего». Дом, машина – это хорошо, но все это непостоянно. Муж, жена – все непостоянно. А здоровое состояние ума будет жизнь за жизнью, это настоящее внутреннее богатство. Это мое богатство, это никто не может украсть. Миларепа, который обладал ясновидением, говорил, что, когда он видел, как умирают богатые люди, он понял, что мирское богатство не имеет никакой ценности, потому что в этот момент ни одной копейки с собой они забрать не могут. Они всю жизнь работают, работают, копят деньги, но потом умирают и ни одной копейки из своего богатства не могут забрать с собой. Они уходят в следующую жизнь с пустыми руками, заслуг нет, и в бардо они испытывают панику, стресс. Далее Миларепа говорил: «А мое богатство в момент смерти становится еще ценнее». Если ваши дети к моменту смерти накопили большие заслуги, развивали хорошие качества ума, то они с пустыми руками не уйдут, они пойдут в следующую жизнь очень богатыми. Божества, даки, дакини – все им будут помогать. Тогда мама будет спокойна, она будет думать: «Моя дочка не накопила много денег, но зато она копила хорошие заслуги, развивала мудрость, практиковала Дхарму», поэтому мать будет спокойна. Когда ее дочь будет в бардо, она не будет плакать, потому что при жизни она ей помогала. Если вы своим детям не помогали в таких вещах, то, когда дети умирают, вы говорите: «Я виноват». Когда у детей будущее идет неправильно, на пятьдесят процентов родители виноваты. Итак, если вы не помогаете своим детям в обретении здорового состояния ума, если они умирают с больным состоянием ума, то в этом виноваты также папа и мама. Дети полностью зависят от папы и мамы. Поэтому ваша ответственность – не только образование. Здоровье тела, здоровье ума ваших детей – тоже ваша ответственность. Так думать надо.

Теперь вернемся к теме. В этот раз я хотел бы в большей степени углубиться в учение о четырех благородных истинах с точки зрения сущности, это очень важно. В монастырях изучают такой текст как «Абхисамаяланкара», в котором учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности рассматривается очень подробно, и также очень подробно рассматривается шестнадцать аспектов четырех благородных истин. Если вы подробно знаете о шестнадцати аспектах четырех благородных истин, то вся философия будет заключаться в этих шестнадцати аспектах. Например, каким образом эти шестнадцать аспектов интерпретируются с точки зрения низших школ, как их интерпретирует школа Сватантрика Мадхьямака, как шестнадцать аспектов рассматривает Прасангика

Мадхьямака. Это богатый материал для медитации, а также богатый материал для размышления. Если вы просто обдумываете шестнадцать аспектов четырех благородных истин и также их сущность, то это аналитическая медитация. Тогда ваш ум раскрывается, вы начинаете понимать очень много. Чем больше я даю вам учение по четырем благородным истинам, чем больше рассматриваю эту тему, тем в большей степени я их раскрываю для себя и каждый раз чувствую какой-то новый вкус. Мой ум раскрывается все шире и шире, и он уже не закостенелый, а становится очень гибким, с большим балансом.

Человек, которому не хватает понимания философии, – с очень большими рогами, он не хочет сдвинуться с места, а если он религиозный, то это очень опасно, еще хуже – рога больше, он говорит: «Я буддист», «Я гелугпинец», «Я ньингмапинец», вот так сидит, рога сломает, но назад не пойдет. Этот догматизм очень опасен: наша школа самая лучшая, все остальные плохие. Как можно судить других? В духовной области никогда не судите других, оценивайте только самих себя – продвигаетесь ли вы в правильном направлении или нет, а что делают другие – это вас не касается. Это не ваше дело. Другой ученик хороший или плохой – это не ваше дело. Христианин, мусульманин – у вас нет права говорить о них плохо. Кому-то это полезно. Исламское учение кому-то очень полезно, никогда не говорите: «Ислам – нехорошо, буддизм самый лучший», – это очень неправильно.

Вы можете сказать: «Мне подходит буддизм», и точно также кому-то подходит христианство, или кому-то подходит ислам. Точно так же как есть разные традиции лекарств, есть тибетские лекарства, есть гомеопатия, есть европейские лекарства, если кому-то подходят тибетские лекарства, то этот человек не говорит, что они самые лучшие, потому что другому человеку могут лучше помочь другие лекарства. Кому-то тибетские лекарства вообще не помогают, это трава. Если причиной вашей болезни являются бактерии, то тибетские лекарства сильно не помогут, но если ваши органы ослаблены, то тибетские лекарства очень полезны, они укрепляют ваши органы. Таких лекарств в Европе нет. Для лечения каждой болезни существует особая медицина. Поэтому нам нужны все эти лекарства. Тибетские лекарства нужны, европейские, гомеопатия нужна. Точно также в нашем мире нужны и разные религии. Это полезно обществу. Поэтому нельзя использовать религии для разделения людей. Это очень важно.

Итак, что касается учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, то это буддийские научные открытия, а если рассматривать четыре благородные истины с точки зрения функции, то это касается вашей практики. Это буддийская практика. И, чтобы перейти к практике, вначале вам нужно во всех подробностях раскрыть для себя четыре благородные истины с точки зрения сущности. Например, материальное развитие. Скажем, инженеры разрабатывают какие-то новые технологии – это научная практика. Чтобы создать какие-то новые технологии, прийти к новым научным разработкам, вначале нужно очень хорошо открыть для себя материю, что представляют собой материальные частицы. Почему в нашем мире мы достигаем все большего и больше материального развития? Потому что ученые во всех подробностях исследуют свойства материи, элементарных частиц. Когда рассматривается материя на очень тонком уровне вплоть до электронов, протонов и нейтронов, то благодаря открытиям на этом уровне появляется такое явление как электричество. Если бы мы не пришли к открытию таких частиц, как электроны, протоны и нейтроны, то, может быть, электричество было бы невозможно. Итак, благодаря подробным открытиям в области материи происходит материальное развитие и это практика. Ну а если говорить о результате, то мы имеем множество разных результатов. За два часа вы можете улететь на далекое расстояние, по компьютеру вы можете общаться с людьми, находящимися на большом удалении, все это результат. Это материалистичная нирвана. Ясновидения нет, но общение через компьютер и интернет – это как ясновидение. Люди, находясь на далеком

расстоянии друг от друга, разговаривают, видят друг друга. Это похоже чуть-чуть на ясновидение.

Таким же образом в буддизме учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности – это основа, подробное открытие. Чем к большим открытиям вы придете в этой области, тем более эффективно сможете развивать свой ум.

Что касается меня, то мне это учение очень полезно для медитации. Если во время медитации есть понимание учения по четырем благородным истинам, то ни одного вопроса не возникает. Ум спокоен. С другой стороны, очень хорошо проводится анализ для того, чтобы развить чувство и однонаправленно пребывать на нем. Однонаправленная медитация развивается легко, потому что есть основа.

А что было бы, если бы у меня не было правильного понимания учения? Например, если вы не знаете, скажем, о таком явлении, как гравитация, а я скажу вам: «Закройте глаза и медитируйте на круглую Землю», то вы закроете глаза и затем скажете, что будете медитировать на то, что Земля имеет форму шара, и тогда вам на ум придет мысль, что те люди, которые находятся внизу этого шара, почему же они не падают? Но у вас нет таких вопросов, потому что вы хорошо знаете о гравитации. С другой стороны, вы также понимаете, что нет такого как «верх Земли» или «низ Земли», с какой-то точки зрения одна сторона будет верхом, а с другой точки зрения – противоположная сторона. И поэтому вы очень спокойно можете пребывать с убежденностью, что Земля круглая, вопросов не будет. Также вы четко понимаете, почему с одной стороны солнце восходит, а садится с другой стороны, этот механизм для вас полностью ясен. Вы понимаете, почему в разных частях мира солнце восходит в разное время, противоречий у вас не будет. Наоборот, эти знания в лучшей степени помогут вам убедиться в том, что Земля круглая. Например, когда корабль уплывает в сторону горизонта, в какой-то момент он пропадает, и это тоже хорошее доказательство того, что Земля круглая. Также, если вы хорошо понимаете теорию пустоты, то в этом случае, как говорил Нагарджуна, если бы вы были самосущими, то вы не могли бы рождаться, не могли бы стареть. И поскольку вы рождаетесь, поскольку вы взрослеете, стареете, умираете, очень ясно, что вы пусты от самобытия.

Поэтому, когда вы логически понимаете, что разное время в разных частях света – это стопроцентное доказательство, что Земля круглая, точно также тот факт, что человек рождается, растет, становится взрослым, потом старым, потом ходит с палкой, потом умирает, – это стопроцентное доказательство отсутствия самобытия. Это стопроцентное свидетельство того, что вы пусты от самобытия. Чтобы во всей ясности понять эту тему, вам нужно хорошо понимать всю логическую цепочку. Если логическая цепочка ясна, то вы скажете, что благодаря видимости, благодаря взаимозависимости они пусты от самобытия. И поскольку они пусты от самобытия, то они должны быть взаимозависимы. Для вас взаимозависимость и пустота становятся единой сущностью, пустота – это не полное несуществование.

Когда у вас появляются знания о четырех благородных истинах с точки зрения сущности, вы приходите к пониманию того, как вам практиковать в повседневной жизни. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания. Отбросьте благородную истину источника страдания. Осуществите благородную истину пресечения и медитируйте на благородную истину пути». Это общая практика для Хинаяны и Махаяны. В Хинаяне эта практика выполняется с мотивацией обретения собственного индивидуального умиротворения, а в Махаяне ради того, чтобы всех живых существ привести к безупречному счастью, чтобы избавить их от страданий. С этой целью выполняется практика четырех благородных истин.

А что такое практика четырех благородных истин? Во-первых, это распознавание благородной истины страдания. Очень важно знать три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий и также цель знания этих страданий. И тогда, если кто-то вам скажет, не отбрасывайте источник страдания, омрачения, вы скажете нет, без отбрасывания я жить не могу. Когда вы точно понимаете, что бактерии в легких являются причиной вашей болезни, что это очень опасно, вы будете желать того, как бы убрать эти бактерии. Точно так же, когда вы открываете глаза на омрачения, вы начинаете думать о том, как бы так сделать, чтобы эти омрачения ушли из моей жизни, как хорошо, что мои омрачения стали меньше!

В этом случае вы по-настоящему занимаетесь практикой четырех благородных истин. Во время ретрита по шаматхе это совершенно необходимо. Это основа для медитации на шаматху. А в противном случае вы просто сядете в ретрит, закроете глаза и будете думать о том, что хотели бы стать каким-то особенным, необычным человеком, какой смысл в таком ретрите? Вы просто питаете свое эго. Эго становится все больше и больше, вы начинаете думать, что вы йогин, это очень опасно! Потому что ваше эго вас обманывает с безначальных времен и теперь, когда вы перешли к практике Дхармы, ваше эго снова будет вас обманывать. Когда вы учитесь, эго вас обманывает. И со знанием Дхармы вместо укрощения ума, вы превращаетесь в более высокомерного человека. Вы думаете: «Я все это знаю, а они мало знают». Вас обманывает ваше эго. Далее, в момент медитации ваше эго снова вас обманывает. Вся ваша практика медитации становится питанием вашего эго.

Далее, четыре благородные истины с точки зрения функции и результата – это результат. Итак, что касается результата, Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего». Что это означает? Это означает, что как только вы безупречным образом распознаете благородную истину страдания, снова и снова распознавать ее будет уже не нужно, поскольку это безупречный результат. «Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего», – это говорит о том, что такое отбрасывание будет безупречным, снова и снова отбрасывать эту истину будет не нужно. «Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего», – это означает, что как только вы обретете совершенно здоровое состояние ума, то вновь и вновь достигать этого результата будет не нужно. Далее, Будда говорил: «Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что», – как только вы начнете медитировать безупречным образом и отбросите свои омрачения, то вновь и вновь медитировать для отбрасывания омрачений вам будет не нужно. Вы медитируете ради удовольствия, а не ради устранения омрачений. Это безупречный результат, которого вновь и вновь достигать будет не нужно.

Что касается физического исцеления, то здесь нет такого явления, как безупречное исцеление, чтобы один раз вылечившись от какой-то болезни, вам не грозила опасность заболеть ею снова. На физическом уровне невозможно совершенно абсолютное исцеление. Поэтому, сколько бы вы усилий ни прикладывали, абсолютного исцеления не будет, не будет безупречного результата, тело станет немного более здоровым, но затем может снова заболеть. Но даже если вы не будете болеть, вы все равно умрете. Поэтому вы иногда думаете: «О, какая у меня страшная болезнь», но многие люди не болеют, а умирают раньше вас. Поэтому зачем думать: «Кошмар, я болею!» Болеют люди или нет, все равно умирают. На мирском уровне нет ничего надежного. Умирают молодые здоровые люди, умирают маленькие дети. Причин смерти очень много, умереть можно от чего угодно. Это непостоянство и смерть. Будда говорил, что с каждым мгновением мы приближаемся к смерти, и момент смерти неизвестен. Итак, вы можете подумать, что слишком много заботитесь о своем теле, например, ходите в спортзал, занимаетесь бодибилдингом, но зачем мне это нужно, если, например, завтра может настать смерть? Но совсем не делать упражнения – это тоже ошибка. Здоровое тело тоже очень важно, надо немного заниматься упражнениями.

Итак, отречение и бодхичитту развить очень трудно, если у вас нет подробного понимания четырех благородных истин с трех точек зрения. Если вы очень хорошо, очень ясно понимаете учение о четырех благородных истинах с трех точек зрения, то в этом случае ваше отречение порождается у вас намного легче, бодхичитта порождается намного легче, и ваше внутреннее мировоззрение полностью меняется.

Итак, время закончилось. Ретрит означает, что в течение этих двух дней думайте только о четырех благородных истинах и не выходите за пределы четырех благородных истин. «Он так сказал, она так сказал, что они делают», – так не надо. Итак, старайтесь для себя открыть свою жизнь с точки зрения четырех благородных истин.

До свидания!