

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 5
28.11.2024
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию, как с моей стороны, также и с вашей стороны. Это очень важный ключевой момент. Итак, получайте учение, чтобы в следующей жизни обрести высшее перерождение, чтобы избавиться от болезни омрачений и также для того, чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ.

В прошлый раз мы говорили о том, что, для того чтобы себя усовершенствовать, чтобы выстроить свою долгосрочную карьеру на длительный период из жизни в жизнь, очень важно осознавать свои слабости и возможные силы. Если вы не знаете своих слабостей и своих сил и не меняете слабости на силы, то улучшения в вашей жизни никогда не произойдет. Это наука. Если вы этого делать не будете, если будете лишь молиться и посещать храмы, в вашей жизни это ничего особо не изменит. Есть определенная польза от посещения храмов. Вы получите благословение, но ваша жизнь при этом не изменится, останется такой же, какой была и до этого. Как я говорил вам на примере сахарного диабета, если вы страдаете от этой болезни, то в первую очередь то, что вам необходимо, это понять, какие у вас есть слабости и какие могут быть силы, затем заменить слабости на силы, и это будет лечением. И лечение здесь – это не только тот случай, когда врач прописывает вам лекарства, вы их покупаете и принимаете. Самый важный момент – это то, что вам необходимо контролировать свою диету, не питаться чем-то неразборчиво. Ученые, врачи в ходе исследований пришли к выводу, что наше тело является следствием того, что мы едим. Поэтому диета играет очень важную роль в нашей жизни.

Настоящее лекарство – это здоровая еда, которой мы питаемся, а что касается таблеток, которые мы покупаем в аптеках, то это не лекарства, а такие экстренные средства. Также, настоящая буддийская практика – это замена своих слабостей на силы, а что касается начитывания мантр и молитв, то это очень похоже на лекарства, которые вы покупаете в аптеке. Это некоторые экстренные средства, которые могут изменить определенные условия, но если вы не замените слабости на силы, то в вашей жизни ничего не изменится. Таким образом, вам очень важно знать, каковы ваши слабости и силы на начальном уровне. Затем, когда вы обретете определенный навык на этом уровне практики, вам также нужно будет размышлять о возможных слабостях и силах на среднем уровне, а затем о слабостях и силах на высшем уровне, и, практикуя, таким образом, вы продвигаетесь к состоянию будды. На канале Ютуб бывает так, что люди дают хорошие советы, как правило, это один или два совета, но при этом нет целостной системы, на основе которой можно было бы достичь безупречного состояния ума, достичь состояния будды. Такое продвижение шаг за шагом – это учение Будды, и в других религиях вы этого не найдете.

В сжатом виде учение Будды лама Цонкапа изложил в «Ламриме». «Ламрим» - это поэтапный путь к просветлению. «Ламрим» - это тоже учение Будды, изложенное в сжатой форме, но чтобы доказать достоверность этого учения, очень важно изучать во всех подробностях великие трактаты: «Абхисамаяаланкара», «Мадхьямикааватара», «Праманаваггтика», «Виная», «Абхидхарма».

Вы уже знаете, каковы ваши слабости на начальном уровне. Сейчас я повторяю их для вас. Не потому, что вы их не знаете, а для того, чтобы эти вещи укрепились в вашем уме. Так,

что даже если я во сне приду к вам и спрошу, каковы ваши слабости на начальном уровне, вы должны быть готовы сразу же ответить, что на начальном уровне у меня такие-то и такие-то слабости. Это очень важно. Чем больше вы убедитесь в том, что это ваши слабости, тем больше вы захотите заменить их на силы. Например, врач объяснял мне, что мои слабости состоят в том, что я не контролирую свою диету и не занимаюсь физическими упражнениями. Из-за этого у меня повышается уровень сахара в крови, в результате чего впоследствии будут разрушены все органы в моем теле. Вначале я не согласился с этим, не поверил в это. Но затем, когда я поразмышлял над этим, когда я обрел убежденность в этом, тогда у меня появилось желание заменить эти слабости на силы. Если вы серьезно относитесь к этому, то в этом случае вам будет легко заменить свои слабости на силы, и день за днем вы будете достигать прогресса.

Если говорить о европейских лекарствах, то есть такие лекарства, которые способны помочь контролировать уровень сахара в крови, но при этом нет таких лекарств, которые бы полностью нормализовали содержание сахара в крови, а что касается тибетской медицины, то есть реальные доказательства этого. Например, когда я ранее измерял содержание сахара в крови, его уровень был 6,6 - 6,7, иногда уровень доходил до 7. Затем в течение трех месяцев я принимал тибетские лекарства и при этом европейских лекарств не принимал, после чего показатель уровня сахара снизился до 5,6. Тибетские врачи Луджи и Джамьянг, которые ведут прием в Москве, говорят, что нет необходимости специально удалять сахар из крови, а то, что нужно делать – это помочь таким органам как печень, почки функционировать правильным образом, и благодаря этому содержание сахара в крови автоматически уменьшится. Они говорят, что из-за того, что эти органы работают слабо, повышается уровень сахара в крови, а если укрепить эти органы, то и повышенного сахара в крови уже не будет. Я говорю это не потому, что я тибетец, а исходя из собственного опыта, я говорю, что тибетская медицина в наши дни, в двадцать первом веке работает. Этим врачам я дал такой совет: сначала отправлять пациентов на обследование, затем давать им лекарства, чтобы они принимали их в течение определенного периода, а затем опять пройти обследование. В этом случае будет действительно понятно, работают эти лекарства или нет. Врачи сказали, что они так и работают, у них есть много доказательств. Я очень рад, что есть тибетская медицина, это буддийская медицина, ее прописал Будда Медицины. Будда Шакьямуни в облике Будды Медицины, чтобы помочь больным людям в излечении, представил тибетскую медицину. На самом деле это не тибетская медицина, а буддийская медицина, медицина Будды Медицины. Тибетцы хитрые, они говорят, что это тибетская медицина, но на самом деле это не тибетская медицина, это медицина Будды Медицины.

Так же, как мы лечимся от физических болезней, на основе подобного же механизма мы исцеляем себя от ментальных болезней. В отношении физических болезней, если вы от них лечитесь, это хорошо, а если не лечитесь, то самое худшее, что с вами может произойти, это то, что вы умрете. Если же говорить о здоровье ума, то это сложнее. Если вы исцелитесь, это хорошо, а если не исцелитесь, то вы не просто умрете, а переродитесь в низших мирах и будете страдать в этих печальных уделах жизнь за жизнью. Это намного серьезнее. Итак, если вы не хотите лечиться от физических болезней, я скажу вам – ничего страшного, но в отношении вашего ума никаких оправданий быть не может, поскольку это очень серьезно, выбора у вас нет, вам нужно лечить ментальные болезни. Что касается других областей, то вы можете учиться на врача, ученого, изучать экономику и так далее. Но если говорить о философии, то здесь выбора нет, философию нужно знать всем. Всем нужно изучать философию для обретения здорового ума.

Если говорить о карьере, то здесь вы можете выбрать любую область, которая вам больше нравится, но что касается лечения ума, философии, то здесь такого выбора нет. У вас нет

выбора – заботиться о ментальном здоровье или нет, о нем нужно заботиться, это очень серьезно в вашей жизни.

Теперь первая ваша слабость – это опора на неправильные объекты. Например, обезьяна, поскольку не имеет знаний, полагается на еду и не может полагаться на что-то более глубинное. Поэтому, если где-то есть еда, обезьяна тут же бежит в это место, а если еды нет, то для обезьяны это кошмар, поскольку она не знает, как создать себе еду, поэтому из-за такого низкого уровня мышления у обезьян больше проблем, чем у людей. Люди более умные, поскольку они могут производить еду, знают, где и что можно купить, где и что можно продать и на вырученные деньги купить то, чего они хотят, но дальше этого они уже не видят. Они полностью полагаются на этот метод купли-продажи. Люди принимают прибежище в деньгах, в имуществе, они полностью полагаются на эти вещи, и это ошибка из-за узкого ума. Все, на что мы сейчас полагаемся, представляет собой ненадежные объекты, и это наша слабость. Это могут быть полезные объекты, но они не должны быть объектами прибежища, они не подходят для полной опоры. Итак, вы должны понять, что такая полная опора на внешние материальные вещи – это ошибка, это ваша слабость, и тогда у вас появится желание заменить ее на более надежную опору в Трех Драгоценностях – Будде, Дхарме и Сангхе, и это будет вашей силой.

Это откроет для вас некое новое измерение в вашей жизни. Здесь вы не слепо полагаетесь на Три Драгоценности, а понимаете, что если ваша опора – это Будда, Дхарма и Сангха, то вы знаете все основания, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища и также это касается Дхармы и Сангхи. Здесь есть более глубинные причины. Из этих трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи главный объект прибежища – это Дхарма, а не Будда, и это очень интересный момент. Например, в христианстве, исламе, индуизме главным объектом прибежища считается Бог, а что касается буддизма, то здесь говорится, что Будда и Божества являются объектами прибежища, но не главными, а главный объект прибежища – это Дхарма. И что касается Дхармы, то это также не Дхарма Будды, а это та Дхарма, которую вы зарождаете в собственном уме, она становится главным объектом прибежища. Итак, полагаясь на Будду, вы получаете его учение. Благодаря его учению вы зарождаете Дхарму в своем собственном уме. Она устраняет все остальные ваши слабости, избавляет вас от сансары и приводит к достижению состояния будды, и это результат. Порождая Дхарму в собственном уме, мудрость, напрямую познающую пустоту, вы становитесь Сангхой. Далее, будучи Сангхой, вы медитируете на пустоту с бодхичиттой, устраняете все омрачения из своего ума и становитесь Буддой.

Итак, вы полагаетесь на Будду, получаете его учение, благодаря этому возвращаете Дхарму в собственном уме, становитесь Сангхой, устраняете свои слабости, все омрачения из своего ума, все препятствия к всеведению и, в конце концов, становитесь Буддой, просветленным существом. Поэтому Гьялцаб Ринпоче говорил, что буддийская практика начинается с прибежища и заканчивается прибежищем. Поэтому, если вы думаете, что буддийская практика прибежища заключается в том, что вы начитываете: «НАМО ГУРУ БЕ, НАМО БУДДА Я, НАМО ДХАРМА Я, НАМО САНГХА Я» сто тысяч раз и думаете, что, начитав сто тысяч раз, вы закончили с этой практикой, это значит, что вы вообще не знаете Дхарму. В некоторых других традициях тибетского буддизма бывает так, что учителя дают задание ученикам выполнять практики нендро – четыре основных практики, одна из которых это начитывание ста тысяч раз мантры прибежища, и когда они начитали сто тысяч мантр прибежища, а также выполнили по сто тысяч раз остальные практики нендро, далее они переходят к основной практике, как будто практика прибежища – это какая-то простая практика. Но это неправильно, они по-настоящему не понимают буддийской философии. В вашем случае, вплоть до достижения состояния будды ваша практика прибежища не закончится. Даже если вы разовьете шаматху,

обретете прямое познание пустоты, ваша практика прибежища не будет закончена. Когда вы обретаеете прямое познание пустоты, у вас появляется Дхарма в вашем уме. В этот самый момент вы становитесь Сангхой. Далее, будучи Сангхой, вы полностью устраняете все омрачения из своего ума, становитесь Буддой, и в этот момент ваша практика прибежища уже заканчивается. В коренных текстах говорится: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе вплоть до достижения состояния Будды», и в этих словах очень глубокий смысл. Не говорится такого, что я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе вплоть до окончания практик нендро, когда я начитаю сто тысяч. Говорится «вплоть до достижения состояния Будды», и каждое слово имеет очень глубокий смысл.

Буддизм – это наука, это не просто что-то такое, что пришло кому-то на ум, и он тут же это изложил. Даже великий мастер Шантидева, когда давал учение, говорил, что у него нет каких-то таких наставлений, которых не передавали бы великие мастера прошлых времен. Шантидева говорил: «У меня нет никаких новых наставлений, ничего придуманного, это те наставления, которым обучали великие мастера прошлых времен, достигшие реализаций, и я представляю это учение в такой форме, чтобы люди могли легче его понять». С моей стороны, я также не передаю вам никаких новых учений, но я представляю вам учения таким образом, чтобы они подходили вам, людям двадцать первого века, в особенности россиянам, зная ваши наклонности, а новых наставлений у меня нет. Учение, которое я представляю для вас в определенной форме, изначально изложено либо в «Ламриме», либо в «Абхисамаяланкаре», либо в «Праманаваггитике», либо в «Мадхьямикааватаре», либо в «Абхидхарме», либо в «Винае». Нет таких учений, которые не были бы представлены в этих великих трактатах. Если говорить о тантре, то есть коренные тексты тантры, они невероятны! У тантры Ямантаки есть свой коренной текст, у тантры Гухьясамаджи свой коренной текст, у тантры Чакрасамвары свой коренной текст. Если вы понимаете весь этот материал, то можете представлять его в простой форме, чтобы люди могли с легкостью его понять.

Итак, что касается ваших слабостей, то первая ваша слабость – это опора на неправильные объекты. Вторая слабость – отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума. Это очень большая слабость! Если вы не контролируете негативное поведение тела, речи и ума, то, сколько бы вы ни молились, это ничего особо не изменит. Если вы, например, болеете сахарным диабетом и принимаете лекарства, но при этом питаетесь вредными продуктами, то в этом случае лекарства вам не помогут. Если вы спросите у врача, что важнее – принимать лекарства или контролировать диету, врач скажет вам, что контроль над диетой важнее. Если вы спросите, что важнее – уважать врача или контролировать диету, врач удивится: «Зачем меня уважать? Самое главное – контролируйте свою диету». Если вы поставите большую фотографию врача на алтарь, и каждое утро будете молиться, но при этом будете питаться, чем попало, как же вы себя вылечите? При этом есть большая разница между врачом и Буддой. Потому что, если вы поставите фотографию врача у себя дома, преимуществ от этого никаких не будет. Но если вы ставите изображение Будды и молитесь ему, то это дает вам большие преимущества в силу объекта. Врач не накапливал трех неисчислимых эонов заслуг, врач не устранил всех омрачений и препятствий к всеведению из своего ума. Врач также не реализовал всех благих качеств своего ума. Будда накопил три неисчислимых эона заслуг, устранил все омрачения и препятствия к всеведению, реализовал весь благой потенциал своего ума. Поэтому, когда вы ставите у себя дома изображение Будды, думая, что перед вами представитель Будды, и молитесь ему, тем самым вы устанавливаете связь с Буддой и накапливаете невероятно большие заслуги.

Иначе, без такого понимания это станет похоже на идолопоклонство. Если вы действительно ставите у себя дома фотографию врача и молитесь ему каждый день с такой мыслью: «Пожалуйста, исцелите меня от болезни!» - это вам не поможет. Некоторые люди

в нашем мире молятся, например, солнцу, просят солнце устранить их болезни, увеличить удачу в жизни. На самом деле это не поможет, это похоже на идолопоклонство. Некоторые молятся горам, некоторые молятся воде, некоторые духам местности. Некоторые думают, что где-то в небе есть Бог или какой-то идол, что он в какой-то момент щелкнет пальцами и устранил все ваши проблемы. С точки зрения буддизма это во многом похоже на идолопоклонство. Даже если это буддисты, и они думают, что Будда присутствует где-то там, в небе, и молятся ему, надеясь, что он когда-то щелкнет пальцами и решит их проблемы, это и для буддистов тоже как идолопоклонство. Здесь у нас нет какого-то предвзятого отношения к христианам, мы не смотрим на них свысока. Мы говорим, что и в случае буддистов подобное поведение будет идолопоклонством. Чтобы ваше прибежище в Трех Драгоценностях не стало идолопоклонством, вам очень важно понять, кто есть Будда, что есть Дхарма и кто есть Сангха. Это я объясню вам немного позже.

Итак, вторая слабость – это отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума, а соответствующая сила – это контроль над поведением тела, речи и ума. Это называется практикой нравственности. А как вы обретаете такой контроль? Посредством убежденности в законе кармы. Если вы знаете, что такое закон кармы и подробно понимаете, как он работает, в этом случае вы не захотите создавать негативной кармы тела, речи и ума. Здесь не будет никаких трудностей, вы не захотите создавать негативной кармы и с радостью будете совершать позитивную карму. Этот механизм опирается на убежденность в законе кармы. Итак, в буддизме говорится, что вера в закон кармы важнее, чем вера в Будду, Дхарму и Сангху. Если вы верите в Бога, это хорошо, но если не верите, то ничего страшного, самое главное – верить в закон кармы. У вас возникают проблемы не из-за того, что вы не верите в Бога. Если бы в этом была главная причина, то было бы очень легко решить проблемы, достаточно поверить в Бога, и проблемы были бы решены. Это логично. Если ваша проблема из-за отсутствия веры в Бога, то решение проблемы противоположно этому, то есть это вера в Бога. Тогда решить проблемы было бы очень легко. Это логика. Но если вера в Бога не решает ваши проблемы, это означает, что отсутствие веры в Бога не является корнем ваших проблем. Это логично. Это не только буддийская логика, но и в целом универсальная логика.

В буддизме говорится, что наши проблемы не из-за того, что мы не верим в Бога, а из-за отсутствия веры в закон кармы и из-за отсутствия следования закону кармы. Это главное. Если вы верите в закон кармы и живете в соответствии с законом кармы, невозможно, чтобы ваши проблемы не были решены. Все отпечатки негативной кармы будут очищены, новых негативных кармических отпечатков вы не создадите и при этом будете все время совершать новую позитивную карму, и таким образом, ваша жизнь полностью изменится. Это буддийская сила. Поэтому первая ваша слабость – это опора на неправильные объекты, вторая – это отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума, третья – большое хранилище отпечатков негативной кармы в вашем уме, и четвертая – очень мало заслуг. Поэтому то, что вам нужно сделать – заменить эти слабости на силы, и это будет буддийской практикой.

Итак, вера в Будду, Дхарму и Сангху и вера в закон кармы – это две Дхармы начального уровня. В «Ламриме» лама Цонкапа говорил, что метод обретения счастья в будущей жизни – это вера в Будду, Дхарму и Сангху и вера в закон кармы. Также по поводу этой веры лама Цонкапа говорил, что это не слепая вера, а вера, основанная на ясном понимании. Если же у вас не появляется ясного понимания, то даже и слепая вера была бы намного лучше, чем полное отсутствие веры. Итак, если задать вопрос, кто в буддизме является верующим человеком, то это устанавливается не по тому, верит он в Бога или нет, а по тому, верит он в закон кармы или нет. Итак, не имеет значения, верите вы в Бога-творца или нет. В таких религиях, как христианство, ислам, индуизм присутствует

вера в Бога-творца, в буддизме нет веры в Бога-творца, но есть вера в Бога-не творца. Однако больших разногласий по этому вопросу между религиями не возникает. Если люди думают, что Бог является творцом, пускай так думают, никакого спора в этом вопросе не будет. Здесь есть некоторое преувеличение, но ничего, пусть так будет. Когда я был маленьким, я думал, что мой папа самый сильный. Это не было правдой, но никакого кошмара от этого не было. Пусть думают, что все создал Бог. Самое главное – это верить в закон кармы. Даже если вы не верите в Бога, но верите в закон кармы и живете согласно закону кармы, у вас будет светлое будущее. Поэтому буддийское учение подходит даже атеистам, которые не верят в Бога. Они говорят, что не верят в Бога, потому что не видят его, но ничего страшного, это неважно. Но есть закон кармы, и если вы нарушите закон кармы, то вас будет ждать беда. Если же вы живете согласно закону кармы, то получите преимущества от этого.

У Его Святейшества Далай-ламы есть большое количество учеников, которые являются атеистами, но при этом верят в закон кармы и теорию пустоты. Они говорят, что благодаря вере в закон кармы они контролируют поведение тела, речи и ума и чувствуют, что день за днем становятся все лучше и лучше. Затем, когда они также приходят к пониманию теории пустоты, то говорят, что это нечто невероятное! Далее возникает вопрос: а кто научил этой теории пустоты? Кто открыл эту теорию? Это Будда. Они задумываются над тем, был ли Будда обычным человеком и приходят к выводу, что такую теорию не смог бы открыть обычный человек, Будда был необычным, особенным существом, и так постепенно они начинают верить в Будду, верить в Бога. Поэтому лама Цонкапа говорил, что хвалить Будду за то, что Будда творил чудеса, это не будет настоящей похвалой. Но если восхвалять Будду на той основе, что Будда передал учение по теории взаимозависимости, то это станет по-настоящему хорошей хвалой.

Если говорить о теории взаимозависимости, то у нее есть два уровня – первый и второй, и первый уровень – это закон кармы. Теория взаимозависимого происхождения на первом уровне объясняет, каким образом происходит наша эволюция в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, как мы вращаемся в сансаре. Коренная причина – это неведение, непонимание абсолютной природы явлений. Различают два вида неведения. Один из них – это непонимание абсолютной природы явлений, а второй вид неведения – это непонимание закона кармы. Из-за такого вида неведения как непонимание закона кармы мы вращаемся в низших мирах. А из-за такого вида неведения как непонимание абсолютной природы явлений мы можем перерождаться в высших мирах, но будем вращаться в сансаре, из-за цепляния за истинность. Даже когда вы создаете позитивную карму, вы создаете ее с цеплянием за истинность. Поэтому она становится причиной счастья, но в пределах сансары. Эти вещи знать очень важно.

На прошлом зимнем ретрите я объяснял вам тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, каким образом она разворачивается, начиная с первого звена – неведения, как его устранить и достичь нирваны. Лама Цонкапа говорил, что для освобождения от сансары в первую очередь нам нужно узнать, каким образом мы вращаемся в сансаре, очень важно поставить диагноз. Для исцеления от любой болезни в первую очередь очень важно поставить себе полный диагноз, после этого лечение станет эффективным. Если говорить о диагнозе вашей жизни, каким образом вы вращаетесь в сансаре с безначальных времен, и впредь будете вращаться, то это двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения.

Это ваш полный диагноз. Когда вы это поймете, то не сможете уже пребывать в полностью расслабленном состоянии. Вы скажете: «У меня безупречным образом работает этот механизм двенадцатизвенной цепи», и это не даст вам расслабиться. Вы скажете себе: «Как я могу расслабиться, как я могу сидеть, сложа руки? Пока я не испорчу этот

механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, я не могу позволить себе расслабиться. Кроме этого, я не могу расслабляться, потому что у меня мало времени на то, что бы исцелить свой ум от болезни омрачений». Активные бизнесмены говорят, что у них нет времени на то, чтобы расслабляться, поскольку есть очень важный проект, и единственное, что им мешает осуществить этот проект, единственное препятствие – это недостаток времени. Чего не хватает? Времени. У них очень мало времени на осуществление своих проектов. Когда вы понимаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения и порождаете определенное отречение, вы скажете: «У меня мало времени на то, чтобы исцелиться от болезни омрачений. Сейчас я обладаю драгоценной человеческой жизнью, и это золотое время, которое в любой момент может исчезнуть». Если у вас на ум не приходит таких мыслей, это значит, что вы не понимаете философию. Некоторые тибетские монахи всю жизнь изучают философию, но такие мысли им на ум не приходят, и это означает, что у них не появилось правильного понимания. Мои друзья, медитирующие в горах, когда порождают определенный уровень отречения, не находят времени, даже чтобы пообщаться с друзьями. Они очень заняты, они все время заняты очень полезным делом.

Когда мирские люди говорят, что у них нет времени, чем они заняты? Погоней за радугой. Но если ваш ум охвачен сильной любовью и состраданием ко всем живым существам, тогда вы хотите как можно скорее достичь состояния будды. Но не для себя, потому что даже три неисчислимых эона для себя – это не важно, но все мои матери живые существа страдают в сансаре, и если я стану буддой даже на мгновение раньше, как это будет значимо для них! Поэтому у меня нет времени. Поэтому выражение «у меня нет времени» у разных живых существ понимается по-разному. Обычные живые существа заботятся только о себе, о своей выгоде, поэтому у них нет времени для других. А бодхисаттвы хотят как можно скорее достичь состояния будды, чтобы эффективно помогать другим, освободиться от страданий и от причин страданий. Если я стану буддой даже на мгновение раньше, скольким живым существам я смогу помочь! Поэтому у меня нет времени, чтобы расслабляться.

Если у вас нет никаких планов, проектов, то у вас очень много свободного времени, вы не знаете, чем его занять, но если вы чем-то заняты и говорите, что у вас нет времени, посмотрите – чем вы заняты? И окажется, что вы заняты детской игрой. Вы составляете какой-то детский план, у которого нет гарантий хорошего результата. Вы взялись за него просто потому, что вам посоветовали друзья, не особенно понимая, зачем вы это делаете. У мирских проектов нет надежной гарантии, это похоже на выигрыш в казино. В течение одного года какой-то бизнесмен считает себя самым крутым, ему сопутствует удача, но на следующий год его бизнес рушится, и он впадает в отчаяние. Это казино, здесь нет логически оправданных гарантий. Но если вы заняты развитием своего ума, то у этого проекта есть стопроцентная гарантия. Вы не сможете сразу стать богатым в этом деле, вы будете развиваться понемногу, долгое время. Это не похоже на то, как бизнесмен может разбогатеть за один год и также за один год обанкротиться. Это казино, не развитие ума.

Итак, это очень важное учение. Ваша первая сила – это принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Это невероятная сила! Если у вас порождается вера в Будду, Дхарму и Сангху, основанная на ясном понимании, то вы невероятные счастливы! Если у вас нет стопроцентной ясности, но на пятьдесят процентов вам ясно, почему вам нужно принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то это просто замечательно!

Итак, чтобы развить это прибежище, породить веру в Будду, Дхарму и Сангху, вам нужно знать, кто есть Будда, что есть Дхарма и кто есть Сангха. Большинство буддистов тоже не знают, кто есть Будда, что есть Дхарма и кто есть Сангха. Христиане тоже молятся, но при этом не знают, кто есть Бог, кому они молятся. Мусульмане тоже молятся так, как будто

где-то там есть Бог, но при этом даже не знают имени Бога. Они говорят, что нельзя произносить имя Бога, но это потому, что они его не знают. В христианстве известен один Бог Иисус Христос, других они не знают. Это хорошо, но он уже умер, где теперь Иисус Христос? Они говорят, что там, наверху. Иисус Христос – это сын, а его отец – это Бог-творец. Они находятся там, в небе. Это абстрактное понимание. Если спросить у буддистов, которые не понимают философии, где сейчас находится Будда, который уже давно ушел из жизни, то они тоже скажут, что он где-то там, наверху, в небе, с Буддой Ваджрадхарой как с отцом. Эта концепция: отец – Будда Ваджрадхара, сын – Будда Шакьямуни очень похожа на христианскую концепцию: отец – Бог-творец, сын – Иисус Христос, и находятся они где-то там, в небе. По утрам они пьют чай и сверху на нас смотрят. Когда мы правильно себя ведем, они радуются, если мы ведем себя плохо, то им грустно, стыдно за нас. Но я не думаю, что им стыдно, это просто наши мирские концепции.

Один христианский священник однажды полетел в самолете, и на высоте десять тысяч метров попросил стюардессу принести ему сто грамм водки. Далее на высоте двадцать тысяч метров он попросил налить ему еще сто грамм. Стюардесса подумала, что каждые десять тысяч метров он просит налить ему сто грамм водки, и когда высота была уже тридцать тысяч, без всяких просьб она принесла ему сто грамм. Он сказал: «Нет, нет, не нужно». Она спросила: «Почему?» Он ответил: «Сейчас мы уже очень высоко, Бог меня увидит». Это фантазия.

Я расскажу вам один тибетский анекдот. Это такая фантазия, выдумка тех людей, которые не знают философии, не знают науки. Один тибетец отправился на гору Кайлас. Когда он вернулся обратно к себе в деревню, жители деревни спросили у него, как там наверху, на горе Кайлас? Он сказал: «О, там невероятно высоко». У тибетцев есть такая винтовка со штыком. Он сказал: «Когда я поднялся на вершину Кайласа, штык моей винтовки уперся в небо и издал такой скрежет». Далее он рассказывал: «Потом на меня налетело облако, я штыком проделал в нем дыру, просунул голову и посмотрел, что там наверху? Я увидел, что там Индра и Брахма на облаке пьют чай и обсуждают, что бы им еще создать?» Это в индуизме есть такая теория о существовании Бога-творца. Затем он сказал: «Я почувствовал холодок у левого уха, потрогал, посмотрел и увидел маленькую звезду, я снял ее с уха и бросил вниз. Вы, наверное, ее видели, она упала в океан». Все подтвердили: «Да, да, мы видели, как одна звезда упала прямо в океан». Он сказал: «Да, я ее и бросил». Затем он сказал: «Я посмотрел на восток и увидел большое количество солнц, которые выстроились в очередь. Не переживайте, если одно солнце заходит, то другое уже готово взойти». Поскольку он не знал науки, он думал, что земля плоская, что солнце с одной стороны восходит, а с другой заходит. Одно солнце куда-то улетает, и потом должно появиться новое солнце, а если вдруг восхода солнца не произойдет, то будет кошмар. Люди думали, что было очень много восходов и закатов, и вдруг однажды эти солнца закончатся. Тогда будет кошмар. Это из-за неведения, незнания науки. Поэтому он сказал: «Не переживайте, там большое количество солнц выстроилось в очередь». Это тибетский анекдот. Поскольку вы не знаете истины, вы выдумываете подобные вещи. Это фантазия. Поскольку вы не знаете истины, то и на тему Бога вы тоже будете фантазировать. Поэтому очень важно знать, кто есть Будда, что есть Дхарма, кто есть Сангха. И не абстрактно, а очень точно нужно знать, кто есть Будда.

Что касается Будды, то здесь используется тибетское слово «сан-гье». «Сан» означает «очистившийся». Это определение не имеет такой принадлежности – буддийское оно или не буддийское. Можно сказать про любое существо: если оно полностью устранило все омрачения и препятствия к всеведению, реализовало весь свой потенциал, то оно достигает состояния будды. Это называется Буддой. Итак, «сан» означает очистившийся от

трех загрязнений, первое из которых это отпечатки негативной кармы, второе – это омрачающие загрязнения, или омрачения, и третье – это препятствия к всеведению. Итак, само это понятие «сан» уже включает в себе весь «Ламрим». Почему нам, во-первых, нужно очищаться от отпечатков негативной кармы, во-вторых, от омрачений, и, в-третьих, от препятствий к всеведению? Зачем, с какой целью? Если мы не будем очищаться, какие они нам создадут проблемы? В настоящий момент в нашем уме невероятное хранилище отпечатков негативной кармы и невероятное количество омрачений и препятствий к всеведению. И что произойдет, если мы не очистимся? Мы никогда не достигнем прогресса, всегда будем оставаться такими же, как и раньше, и всегда будут страдания. Например, если у вас очень высокий уровень сахара в крови, и вы у меня, как у врача, спросите, что произойдет, если вы не уменьшите этот уровень сахара в крови, то я отвечу вам, что это разрушит все ваши органы, и ваша жизнь быстро закончится. Если же вы будете стараться уменьшить уровень сахара в крови, то ваши органы будут нормально работать, и вы сможете прожить долго. Это ваш выбор, но это факт. Дхарма – это факт, это истина.

Итак, что касается ваших загрязнений, если вы от них не очиститесь, то у вас в настоящий момент невероятное количество отпечатков негативной кармы, омрачений и препятствий к всеведению. Из-за них вы не можете видеть даже то, что находится за этой стеной, в соседнем помещении, и также то, что, например, происходило с вами в детстве, не говоря уже о прошлой жизни, это вообще недостижимо. Наш ум обладает потенциалом к познанию всех прошлых жизней и к познанию всего будущего. Кроме этого, по природе наш ум является невероятно чистым и имеет потенциал к состоянию невероятного счастья, умиротворения. У вас есть полное право на то, чтобы находиться в состоянии безупречного счастья и умиротворения. А что этому мешает? Это не кто-то снаружи. Ваши внутренние омрачения, в особенности ваше эго, мешают покою вашего ума. Поэтому, кто ваш враг? Это не кто-то снаружи, он внутри вас. Это ваше эго, которое все время говорит: я, я, я, я самый главный. Это ваш враг, а вы его все время слушаете. Если внутри вас сидит ваш враг, зачем вам враг снаружи? Есть поговорка: если у вас такие друзья, зачем вам враги? Вы думаете, что ваше эго – ваш друг, но если у вас такой друг, то зачем вам какие-то внешние враги? Такой друг разрушает всю вашу жизнь.

Отпечатки негативной кармы сразу же приводят к негативному результату, к перерождению в низших мирах, или к каким-то проблемам в этой человеческой жизни. Это все следствие проявления отпечатков негативной кармы. И это ваша слабость на первом уровне – отпечатки негативной кармы. На втором уровне ваша слабость – это омрачения, а на третьем уровне это препятствия к всеведению. Из-за омрачений вы не можете освободиться от сансары. Если вы хотите освободиться от сансары, то вам нужно полностью устранить омрачения из своего ума, очистить свой ум от омрачений. Далее, чтобы приносить благо всем живым существам, вам необходимо всеведение, и мешают проявлению этого всеведения – препятствия к всеведению, ваша слабость на третьем уровне. А препятствия к всеведению – это отпечатки, оставленные омрачениями. Устранить препятствия к всеведению вы сможете только после устранения омрачений, поскольку это отпечатки, оставленные омрачениями. В «Ламрime» приводится такой пример. В чашке вашего ума лежит долька чеснока, и этот чеснок – это ваши омрачения. Если вы удаляете чеснок, то есть омрачения, из чашки вашего ума, то в ней все еще остается запах этого чеснока, и это как препятствия к всеведению. И когда вы устраняете этот запах, то чашка становится полностью чистой. Благодаря такой чистоте, нет препятствий, которые мешали бы вам познавать все явления, и у вас появляется всеведение. Итак, «сан» означает «очистившийся» от трех загрязнений вашего ума. Когда вы понимаете цель – для чего вам необходимо очиститься от этих трех загрязнений, то вы понимаете, в чем смысл вашей практики Дхармы. Очищение от отпечатков негативной

кармы – это практика Дхармы. Каждый день, когда ваших омрачений становится немного меньше, а позитивные состояния ума немного крепнут, это тоже является практикой Дхармы. До тех пор, пока вы полностью не устраните все омрачения из своего ума, вы не сможете освободиться от препятствий к всеведению. Но, так или иначе, когда вы узнаете что-то новое, ваши препятствия к всеведению немного уменьшаются. Итак, каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, чему-то учитесь, ваши препятствия к всеведению становятся все меньше и меньше, и благодаря этому, вы учитесь все больше и больше. Это механизм, который также очень важно понимать. Это называется «сан» - «очистившийся». Вам необходимо очиститься от трех уровней объектов.

Далее «гье» означает «реализовавший». Реализовавший что? Все благие качества ума, а все благие качества ума входят в два класса – это метод и мудрость. Поэтому здесь присутствует весь «Ламрим». Метод – это бодхичитта, фундамент бодхичитты – это отречение, а для развития отречения вам нужно уменьшить привязанность к этой жизни. А чтобы устранить привязанность к этой жизни, корень всех реализаций – это преданность Гуру. Таким образом, все темы «Ламрима» взаимосвязаны. Мудрость – это мудрость, познающая пустоту. И чтобы вам обрести мудрость, познающую пустоту, необходимо практиковать троичную тренировку: тренировку нравственности, тренировку сосредоточения и тренировку мудрости. Тренировка нравственности – это фундамент для развития шаматхи и випашьяны. В прошлом никто не развивал шаматхи и випашьяны без хорошей основы нравственности.

Нравственность – это очень хорошая дисциплина, когда вы не допускаете в уме проявления даже одной негативной эмоции. Так вы боретесь с омрачениями, и если вы это делаете, то вам будет легко остановить блуждание и притупленность ума. Главное препятствие к развитию шаматхи – это блуждание ума, а блуждание ума возникает из-за привязанности к внешним объектам. До тех пор, пока вы привязаны к внешним объектам, когда вы начинаете медитировать, эти объекты тут же появляются перед вашим умом. Вместо Будды у вас в уме появляется какой-либо из этих объектов. Если вы проголодались, то у вас в уме появляется куриная ножка, а к тому, кто любит бургеры, на ум приходит бургер. Если кто-то любит торт, то ему на ум приходят такие мысли: «Что-то давно я не ел торт». Все это блуждание ума возникает из-за привязанности к внешним объектам, и когда вы начинаете понимать учение по четырем благородным истинам, то понимаете, что нет никаких причин привязываться к внешним объектам. Благодаря хорошему пониманию четырех благородных истин, у вас появляется хорошая нравственная дисциплина, а благодаря хорошей нравственности вы с легкостью развиваете шаматху. Поэтому отречение является не только фундаментом для бодхичитты, но также и основанием для обретения мудрости, познающей пустоту.

Итак, первое учение, которое преподавал Будда, это учение по четырем благородным истинам. Оно является совершенно необходимым и очень важным не только для практиков Махаяны, но также и для последователей Хинаяны. Далее, когда с помощью отречения вы развиваете шаматху, и с помощью шаматхи обретаете мудрость, познающую пустоту, это становится реализацией. Далее, когда в течение длительного времени вы осваиваете бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, то позже они уже не требуют повторных усилий, развиваются до безграничности. Тогда в вашем уме не остается ни омрачений, ни препятствий к всеведению.

Например, когда в темном помещении загорается свет, тьма исчезает, а если свет гаснет, то тьма тут же возвращается. Если вы сделаете так, что свет в доме никогда не исчезает, то в этом случае тьма никогда не вернется. Но найти такой дом практически невозможно, может произойти все, что угодно, например, какая-то авария на электросети, и снова воцарится тьма. Наш ум подобен дому, и когда вы осваиваете бодхичитту и мудрость,

познающую пустоту, длительный период времени, поскольку они обладают достоверной основой, то позже, уже независимо от повторных усилий, они могут развиваться безгранично, как объяснял Дигнага. Это наука нашего мира, у нас есть такая наука. Итак, если вы осваиваете в течение длительного времени бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, то, поскольку они обладают прочной основой, после длительного освоения они уже не требуют повторных усилий и могут развиваться безгранично. И что происходит, когда они развиты до безграничности? Тогда ни омрачения, ни препятствия к всеведению к вам уже не возвращаются.

Например, если бы на нашу планету прилетели инопланетяне из других вселенных и взглянули бы на наши современные технологии: на вай-фай или самолеты, то это было бы для них какой-то ничтожной разработкой, это бы их не впечатлило. Но если бы они встретились с буддийской философией и поняли ее, то задались бы таким вопросом: «Как же это возможно, что на этой планете есть такая наука об уме? Нам на нашей планете нужна такая наука об уме». И здесь совершенно точно будет такая опасность, что они заберут с собой тибетских лам. Я иногда этого немножко боюсь, что они прилетят и заберут меня с собой, а я туда не хочу. Это просто шутка. Я вообще не знаю, есть инопланетяне или нет, может быть, это наши выдумки. До сих пор это не доказано, и поэтому с легкостью я в такие вещи не верю. Я буддийский философ, но при этом мой ум даже более крепкий, чем у ученых. Если ученым рассказать что-то очень красиво, то они сразу с этим соглашаются, а я говорю, что без правильных, хороших обоснований я не соглашусь. Например, с гипотезой о том, что при приближении к черной дыре время замедляется, я не соглашаюсь. Я не понимаю механизма – почему здесь замедляется время? Нет такого варианта, как замедление времени или ускорение, потому что время – это концепция, которая основана на настоящем моменте, зависящем от прошлого или будущего. Вы не можете говорить о времени, независимо от настоящего. Поэтому по поводу растяжения времени или сжатия времени я настроен скептически, но также и не отрицаю такой возможности.

В буддизме, например, говорится, что время в аду тянется очень медленно. Например, вам покажется, что вы провели в аду один день, но если вы вернетесь в наш мир, то окажется, что прошло уже сто лет. То же самое можно сказать и по поводу посещения чистых земель. Скажем, Асанга провел в чистой земле половину дня, но затем, когда вернулся в наш мир, то прошло уже пятьдесят лет. Даже если это написано в текстах, у нас, буддистов есть право верить в это или не верить, у нас свобода выбора. Будда сам говорил: «Не верьте в мое учение только потому, что это сказал я. Проверяйте мои слова на своем опыте, и если вы видите факты, причины, подтверждающие мое учение, тогда соглашайтесь с ним». Поскольку я не понимаю в точности концепцию времени, я отношусь к этому скептически. Ученые сами тоже не понимают эти моменты, это трудно понять. Поэтому для вас скепсис тоже очень полезен. Эйнштейн говорил, что скепсис – это врата к открытию истины.

Итак, благодаря тому, что вы реализовали весь свой потенциал, развили бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, до безграничности, в силу этого вы устранили препятствия к всеведению и обрели всеведение, устранили омрачения и отпечатки негативной кармы и вышли за пределы печали. Это называется состоянием будды, и тогда вам остается только одно – приносить благо живым существам. Это общий механизм.

Теперь, у Будды есть три тела: Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая. Их знать очень важно. В «Абхисамаяланкаре» очень подробно объясняется, что такое Дхармакая, что такое Самбхогакая и что такое Нирманакая, поскольку это очень важно для практики тантры. Если вы хотите изучать квантовую физику, то вам очень важно знать, что каждый атом состоит из электронов, протонов и нейтронов, и важно понимать, что такое электрон,

что такое протон, и что такое нейтрон, каким образом эти три вместе составляют атом, и можно ли отделить эти три друг от друга. Тогда они становятся субатомными частицами. И так мы доходим до квантового уровня. В этой области я не профессионал, я обладаю лишь общими знаниями, и этого мне достаточно. А какова цель этих знаний по поводу электронов, протонов и нейтронов, даже сами ученые физики подробно этого не говорят.

В буддизме по поводу очищения отпечатков негативной кармы, очищения омрачений, очищения препятствий к всеведению, если я буду говорить о пользе знания определений этих понятий и очищения от них, то мне не хватит целого дня. Такое глубинное учение! Если не очищать отпечатки негативной кармы и омрачения – чем это опасно? Если очищать их – в чем ваша выгода? А если я не буду знать, что такое электрон, протон и нейтрон, чем мне это грозит? Никакой опасности нет, а если я это знаю, то мне нет особой пользы от этого. Если я хочу подключить электричество, то для этого есть готовые решения. Поэтому нет особой необходимости в подробностях изучать науку. Мы не получим ответа на вопрос о пользе научных знаний. Чаще всего научные знания нужны для того, чтобы сдать экзамены. Если у вас нет подробных знаний о Марсе, Юпитере, или об электроне, протоне и нейтроне, это не так важно. Марс и Юпитер очень далеко от вас, а электроны и протоны слишком малы. А что находится с вами каждый день? Это ваш ум, и если вы не знаете, что такое ваш ум, то это беда. Если вы не знаете, как развивать ваш ум, то это беда. Что лишает ваш ум покоя? Это отпечатки негативной кармы, омрачения и препятствия к всеведению. Эти три вам мешают, и если вы их убираете, какое это счастье! Это наука, и она выше, чем квантовая физика. Ученые говорят, что квантовые частицы непредсказуемы, иногда их можно найти в верхней части, иногда снизу, но какая разница в том, где они находятся? Ученые углубляются в эти узкие наблюдения, но это похоже на заключение в тюрьму. Чаще всего ученые ограничиваются изучением какого-то узкого направления в науке и этим ограничивают свой ум. Они производят впечатление немного странных людей, которые могут общаться только в своем узком кругу. Ученые в области биологии могут посвятить жизнь изучению какого-то одного древесного листочка, но в этом нет глубокого смысла, и этим ученые ограничивают развитие своего ума. Европейским ученым нужно расширять свое сознание с помощью буддийской философии. Буддийская философия дает возможность безгранично развивать свой ум во всех областях, в том числе и в науке.

Итак, что такое Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя, я объясню вам позже очень подробно. Если вы получите эти знания, то вы поймете, как привносить Дхармакаю на путь, как привносить Самбхогакаю на путь и как привносить Нирманакаю на путь, а это главная практика керим в тантре, йога божества. Йога божества – это привнесение Трех Кай на путь. Йога божества – это не просто думать, что вы – это Ямантака. Здесь из сферы пустоты ваша видимость мудрости, познающей пустоту, появляется в облике Ямантаки. Она побуждается бодхичиттой и поддерживается отречением. Это буддийская квантовая физика. Тантру можно назвать буддийской квантовой физикой. Говоря о тантре, если вы не знаете таких основополагающих вещей, как понимание того, что такое Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя, как же вы сможете практиковать квантовый буддизм, практику тантры? Как вам привнести Дхармакаю на путь, как привнести Самбхогакаю на путь, как привнести Нирманакаю на путь, если вы не знаете, каков здесь процесс и просто думаете: «Я божество», то в этот момент у вас галлюцинация. Например, вы думаете, что ваше тело – это божество, но ваше тело – это совершенно не божество.

Это галлюцинация, а как же галлюцинация может привести к хорошему результату? В тантре это ваше тело в первую очередь растворяется в сфере пустоты, это тело уже не является объектом для вашего ума. Из сферы пустоты видимость мудрости, познающей пустоту, появляется как божество, и это основа для обозначения «я». Итак, что касается этого вашего грубого тела, то оно основа для обозначения «я», и это объект зрительного

сознания. А если говорить о вас как о божестве, то вы здесь не являетесь объектом зрительного сознания, это объект ментального сознания. В том случае, если вы правильно выполняете йогу божества, то я, обладая ясновидением, увижу вас в облике божества, и это будет объектом ума.