

Геше Джампа Тинлей
Осеннее учение
Лекция № 7
02.12.2025г.
г. Москва

Чтобы получить драгоценное учение, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию: мотивацию не переродиться в низших мирах, обрести высшее перерождение, мотивацию освободиться от сансары, от болезни омрачений и мотивацию достичь состояния будды во благо всех живых существ – эту мотивацию необходимо порождать каждый раз. В этом должен состоять смысл вашей жизни. Если говорить о вашем минимальном смысле жизни, то на сто процентов будет жизнь после смерти и не переродиться в низших мирах, обрести высшее перерождение должно стать вашей минимальной целью. Средняя ваша цель состоит в том, что даже если вы обретете высшее перерождение, но ваш ум продолжает страдать от болезни омрачений, то все равно нет гарантии, что в будущем вы не окажетесь в низших мирах, рано или поздно придется там переродиться, и поэтому, для того чтобы избавиться от болезни омрачений, вы получаете учение и практикуете Дхарму. Все другие вещи, на которые мы полагаемся, например, карьера, богатство, имущество, слава, репутация, на самом деле все эти вещи ненадежны. Это не объекты для опоры. Даже обрести высшее перерождение, не родиться в низших мирах в следующей жизни – это тоже ненадежно. Но, тем не менее, полагаться на это все равно лучше, чем на какие-то другие мирские вещи. Когда вы полностью устранили все омрачения из своего ума, избавитесь от болезни омрачений, это уже будет надежно, но эта надежность только ваша индивидуальная, для одного человека.

Я объяснял это вам в прошлый раз с двух точек зрения, и первое – это с точки зрения самих себя. Нет тех живых существ, которые не были бы в прошлом вашими матерями, не проявляли бы к вам особую, невероятную доброту. Вы в долгу перед всеми живыми существами за их доброту к вам. Я всегда так думаю, это очень полезно – думать, что у меня есть долг перед всеми живыми существами за их доброту, это очень здоровый образ мышления. Когда я так думаю, у меня появляется желание отблагодарить их за доброту. В этом случае невозможно, чтобы у меня в уме появилась наглость. Если говорить о наглости, то, например, когда вы забываете даже о той доброте, которую люди проявляли к вам в этой жизни, в этом случае вы становитесь наглыми. Но когда у вас испытывается такое чувство, как желание отблагодарить их за доброту, в вашем уме сразу начинает проявляться любовь и сострадание, которое является источником счастья не только для других, но и для вас самих. Когда вы начинаете любить других, тем самым вы оказываете себе еще большую услугу. Поэтому, когда вы любите других, любите всех живых существ, тем самым вы оказываете особое одолжение не им, а самим себе. Это правда, если вы будете любить других, что особенно это даст другим живым существам? Если вы кому-то скажете в лицо, что любите этого человека, может быть, он порадует, улыбнется, но так, напрямую ваша любовь другим особо не помогает. Но когда вы любите других, то для вас это невероятно благотворно. Поэтому, если говорить о такой окончательной математике на основе закона кармы, то нужно сказать, что ваше счастье не зависит от того, насколько вас любят другие, ваше счастье полностью зависит от того, насколько вы любите других. Мы обычно думаем, что если нас все полюбят, то мы окажемся просто на седьмом небе, но это неправильная математика. Если на Фейсбуке под вашим сообщением кто-то кликнет лайк, может быть, сто раз, или тысячу, то вы будете очень радоваться этому, но потом, когда

вы получите две тысячи лайков, тысяча лайков вам вам уже будет неинтересна. Это детский образ мышления. Итак, что касается математики, то это не те цифры, которые мы обычно пишем на доске. Это лишь математические примеры, а настоящая математика – это вычисления, которые мы проводим в своем уме. И если вы проверите, то обнаружите, что ваша математика состоит в том, что если меня будут любить другие, то я буду счастлив благодаря этому, или я буду счастлив благодаря наличию денег, славы, репутации, или если я буду выглядеть красиво. Но это ошибочная математика. Я могу доказать вам, что это неправильная математика, на основе закона кармы. Сама математика доказать ничего не сможет, она должна сослаться на определенную теорию, и апеллируя к этой теории, она уже сможет доказать, что в данном случае это правильно, а это неправильно.

Итак, правильная математика – это тот факт, что ваше счастье зависит от того, насколько вы любите других, это действительно правда, и это очень хорошая новость. Это очень важное уравнение. Если говорить о том уравнении, которое открыл Эйнштейн, то это было какое-то одно уравнение, и он очень радовался этому. Но на самом деле оно тоже достаточно абстрактно. Но в отношении того уравнения, которое я только что привел: что ваше счастье не зависит от того, насколько вас любят другие, или от того, каким количеством денег вы обладаете, или от вашей славы, репутации, или насколько вы красивы, – в глубине вашего ума у вас есть неправильная математика. Поэтому, если вас чуть-чуть любят, вы сразу радуетесь. Если бы ваше счастье зависело от того, насколько вас любят другие, то для вас это был бы просто кошмар. Почему? Потому что невозможно сделать так, чтобы вас полюбили все вокруг. И даже ваши родственники могут проявлять к вам нелюбовь, если вы добьетесь больших успехов. Когда ваш успех больше, чем у них, даже ваши родственники не будут вас любить. Вы будете думать: “Какой кошмар, моя родная сестра меня не любит, завидует”. Это потому, что ее ум так устроен. Но ваш ум устроен так же: если у вашей сестры будет больше удачи, чем у вас, вы тоже не будете ее любить, потому что ваш ум омрачен. Потому что вы думаете, что ваше счастье зависит от ваших удач. Поэтому вы завидуете даже родной сестре, и это из-за неправильной математики. Если у вас будет правильная математика, то вы будете думать так: “Сейчас у моей сестры большая удача, но это временно. В ее жизни это ничего особо не изменит. Пусть она будет по-настоящему счастлива”. Вы, наоборот, еще больше будете ее любить. Так вы становитесь не святым, но умным человеком. Поэтому мудрость очень важна.

Если ваша мудрость подсказывает вам, что ваше счастье зависит от того, насколько вас любят другие, или насколько вы богаты, или насколько обладаете властью, то это кошмар! Потому что вам невозможно все время обладать каким-то высоким статусом, властью, поскольку вокруг очень много интриг. Люди, стремящиеся к власти, богатству, не могут спокойно спать, опасаясь интриг. А если вы знаете, что ваше счастье зависит от того, как вы любите других, вы будете спать спокойно. Никто не сможет побеспокоить ваш ум, потому что ваше счастье не зависит от того, как к вам относятся другие, оно зависит от того, что вы любите других. Вы можете любить всех живых существ. Это в ваших руках. Поэтому вы можете спать спокойно. Это буддийская математика. То, что я вам говорю сейчас, я не почерпнул из книг, такие вещи в книгах не пишут. Это как новый подход, основанный на законе кармы, и это больше как математика. Таким образом, я представляю буддийское учение в России в качестве математики, и это высшая математика.

Вся та математика, которой вы обучались в университете, это детская математика. Однажды я спросил у профессора математики: “Что такое математика?” На это он ответил, что математика – это все наши вычисления. Я спросил у него: “А что тогда мы записываем на доске?” Он сказал, что это лишь математические примеры. Примеры – это детская математика. Люди должны глубже понимать математику в своей жизни. Примеры такой глубокой математики: если у вас большое эго, то в вашей жизни больше проблем, если ваше эго среднее, то и проблемы средние, а если эго маленькое, то и проблемы маленькие, если же у вас вообще нет эго, то нет и проблем. Это буддийская математика, она верна на сто процентов, в ней нет исключений.

Вернемся к нашей теме. Таким образом, вы породите сильную любовь и сострадание. Вы подумаете: “У меня есть долг перед всеми этими людьми, я должен вернуть им доброту, и как это сделать?” Например, вы выросли в деревне среди добрых людей и хотите отблагодарить их за доброту. Вы думаете, что поедете в город, выучитесь там, заработаете много денег и затем вернетесь в деревню с большим капиталом, чтобы иметь возможность помочь всем жителям деревни. Это правильные мысли. Точно так же вы хотите отблагодарить за доброту всех живых существ, которые были к вам добры из жизни в жизнь. Далее ваша мудрость проанализирует этот вопрос и придет к выводу, что самый лучший способ принести благо всем живым существам, отблагодарить их за доброту – это достичь состояния будды. Таким образом вы можете отблагодарить всех живых существ не с помощью денег, а с помощью освобождения их от болезни омрачений, посредством открытия их глаз, посредством дарования им мудрости. Для этого вам необходимо накопить океан мудрости, и вот это называется «разбогатеть». Это настоящее богатство. Настоящее богатство – это знание, мудрость, это богатство. Большие заслуги – это тоже богатство. Благие качества ума, доброта – это тоже богатство. Есть такие три вида богатства, которые называются неистощимым богатством. У кого есть такое богатство? Оно есть в состоянии будды, и поэтому вы хотите достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Далее другая точка зрения – с точки зрения других. Вы думаете о том, что все другие живые существа точно так же, как и вы, по природе одинаково хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Это также становится основой для порождения любви и сострадания. И здесь есть пять основных положений в методе обмена себя на других. Сейчас нет времени на то, чтобы подробно это рассматривать. Благодаря этому вы делаете свою любовь и сострадание еще сильнее. Если вы обдумываете эти положения, то автоматически рождается любовь и сострадание, и тем самым также автоматически вы закрываете двери к негативным эмоциям. Это очень важный момент. Это аналитическая медитация. Для ее проведения не нужно принимать особую позу, где бы вы ни ездили, вы просто в уме анализируете эти положения. Это и будет медитация.

Когда я впервые приехал в Россию, в Москве я ездил в метро. Я смотрел на людей вокруг меня и думал, что все эти люди вокруг меня – это мои добрые матери, живые существа, которые меня просто не помнят. Когда вы так думаете, ваше сердце открывается ко всем живым существам. И сейчас я порожаю такие же мысли, когда, например, куда-то лечу, когда в аэропорту вижу вокруг себя большое количество людей. Для меня не существует каких-то посторонних людей, для меня все они – добрые матери, живые существа. Просто в этой жизни они этого не помнят, но в прошлом они бесчисленное количество раз были моими добрыми матерями, живыми существами, невероятно добрыми ко мне. И когда я так

думаю, то даже если мне в аэропорту приходится провести три-четыре часа, мне совершенно не скучно, никакого чувства одиночества я тоже не испытываю, поскольку вокруг меня – мои добрые матери, живые существа. Я думаю о том, чем я могу им помочь. Это ваша практика. Вам нужно ею заниматься. Вы получили учение. Теперь поступайте таким же образом. Например, вам может попасться кто-то из живых существ с дурным характером, кто будет проявлять дурной характер, будет на вас как-то давить. В этот момент вы также можете подумать, что это моя добрая мать, живое существо, которое просто не помнит этого, и поэтому так себя ведет. Раньше я думал, как бодхисаттва может любить тех, кто над ним смеется, плохо говорит, я думал, что это невозможно. Сейчас, когда я понял все эти пункты, я думаю, что для бодхисаттвы это не так трудно, мне тоже это нетрудно. Это вопрос о развитии навыка с такой искусностью, тогда это совершенно нетрудно. Раньше, когда я видел людей, которые печатают на клавиатуре слепым методом, не глядя на клавиатуру, я думал, что они обладают ясновидением, что это просто невозможно. Но потом я понял, что там есть свои секреты, и если их освоить и тренироваться, то я тоже смогу этому научиться. Поэтому, если вы в подробностях владеете учением по семи пунктам причины-следствия и также методу обмена себя на других, то в этом случае, если вы натренировались, вы скажете, что заботиться о других больше, чем о себе, любить других больше, чем себя, совершенно нетрудно. Это вопрос тренировки. Некоторые трудности в этом есть, но не так, что это совершенно невозможно. Это возможно и зависит от тренировки.

Вы думаете, что если кто-то будет меня ругать, будет отрезать мне ноги, и чтобы в ответ я любил этого человека, наверное, такое просто невозможно! Но на самом деле и это тоже возможно. И вам остается только этот вариант, другого выбора нет. Почему, например, этот человек отрезает вам ноги? Потому что в прошлой жизни вы отрезали ему ноги. На этом кармический долг окончен. И вдобавок к этому, этот человек был невероятно добр к вам в течение многих жизней. Далее, в-третьих, этот человек делает вас сильнее. И, таким образом, вместо того чтобы гневаться на него, вы будете порождать любовь и сострадание. И терпение тогда для вас станет очень легким. Терпение – это не тот случай, когда внутри вы горите, но при этом так себя сдерживаете: не злись, не злись. Это совершенно не так. Терпение – это когда у вас нет причин для гнева. И наоборот, у вас есть хорошее основание чувствовать к другим любовь и сострадание. Тогда все это будет оставаться лишь физической болью, а ум при этом будет очень спокойным и умиротворенным.

Итак, подробное учение по этой теме я дам вам в будущем. А сейчас это лишь общее представление, введение в эту тему бодхичитты, чтобы вы почувствовали вкус. Когда вы говорите о буддийской практике, то одна из них должна быть бодхичитта, а другая – мудрость, познающая пустоту, и нет никакой третьей практики. Эти два – метод и мудрость, и в зависимости от этих метода и мудрости вы достигаете состояния будды. Но бодхичитта – это не просто. Для того, чтобы породить бодхичитту, вам необходимо иметь хорошую основу отречения. А для того чтобы развить отречение, вам необходимо иметь хорошую основу утраты привязанности к этой жизни, а также устранения четырех слабостей и развития четырех сил. Все это предназначено для порождения бодхичитты. Очень хорошее, эффективное развитие бодхичитты получится в том случае, если в первую очередь вы устраните свои четыре слабости, поймете, что они собой представляют, и также избавитесь от них. Если вы без этого попытаетесь как-то сразу же перейти к развитию бодхичитты, то никакого хорошего эффекта не будет.

Многие учителя как-то могут сразу же передать ученикам практику тонглен, но без такого понимания, без хорошего фундамента, какой практикой тонглен вы сможете заниматься? Это будет лишь детская практика. Если говорить о моем духовном наставнике Пананге Ринпоче, который всю жизнь провел в медитации в горах, то мы просили его передать практику тонглен, на что он нам говорил, что еще слишком рано, вначале необходимо заложить фундамент. По этой же причине он не давал тантрических посвящений. Что касается текста ламы Цонкапы «Этапы пути тантры», то когда Пананг Ринпоче передавал нам комментарий, он сказал, что это тоже предназначено не для нашей практики, а просто для информации, и дал нам подробный комментарий. Он говорил: чтобы практиковать тантру, нужно иметь очень хороший фундамент сутры.

Когда я медитировал в горах, ко мне как-то пришел один европеец. Он был монахом и также был врачом. Он мне сказал, что Пананг Ринпоче недобрый человек. Я спросил у него: “А почему?” Он рассказал мне, что однажды он пришел к Панангу Ринпоче и попросил его о передаче учения по шести йогам Наропы, по махамудре, а я знал, что у Пананга Ринпоче была как бы аллергия к таким просьбам. Поэтому Пананг Ринпоче сказал: “Я не знаю тантры. Есть большое количество других мастеров, которые знают тантру, Обратись с просьбой к ним, а я тантры не знаю”. На следующий день, когда я увидел Пананга Ринпоче, я спросил у него: “К вам приходил европейский монах и просил вас передать учение по махамудре, дзогчену, по шести йогам Наропы?” Пананг Ринпоче сказал: “Да-да, он приходил” – “Он мне сказал, что вы ему ответили, что не знаете тантры, почему?” – “Ну, да, если бы я ему сказал, что не хочу передавать эти учения, он бы расстроился. Поэтому все, что мне оставалось, это сказать, что я не знаю тантры. Зачем передавать учение, ведь он не будет его практиковать, у него нет основы для этого. И в твоём случае также, если ты искренне не будешь практиковать, то я не буду передавать эти вещи”. Это невероятный мастер, но сейчас он уже ушел из жизни. Его приглашали в Европу, в Америку, повсюду, но он отказывался и никуда не ездил, а всю жизнь провел в горах и передавал учения только группе близких учеников, которые практиковали. Если бы Его Святейшество Далай-лама не отправил меня в Россию передавать учение, то перед этим был случай, когда Пананг Ринпоче взял с меня обещание, что я всю свою жизнь проведу в горах в медитации и никуда не уеду. Я дал ему это обещание. Затем Его Святейшество поручил мне поехать в Россию, и Пананг Ринпоче на это сказал: “Если это поручает Его Святейшество, то другого выбора нет. Тебе нужно слушаться своего коренного духовного наставника. А я не коренной духовный наставник для тебя”.

Вернемся к нашей теме. Итак, очень важны эти четыре слабости и четыре силы, и это как фундамент дома бодхичитты, который вы далее на этом построите. Так, чтобы построить дом бодхичитты, необходимо в первую очередь заложить такой фундамент, как устранение четырех слабостей и развитие четырех сил. Для тех, кто практикует Ламрим, и кто придерживается пути Махаяны, для них установка личности начального уровня и установка личности среднего уровня тоже являются их практиками, потому что это общие практики и для Хинаяны, и для Махаяны, все они необходимы для развития бодхичитты. Итак, для практиков Хинаяны отбрасывание привязанности к этой жизни и развитие отречения – это практики Хинаяны. Но что касается последователей Махаяны, то им для развития бодхичитты также необходимо, в первую очередь, устранение привязанности к этой жизни и отречение, и для них это практика Махаяны, общая с Хинаяной.

Итак, сейчас я повторю вам четыре слабости, которые, может быть, вы уже забыли. Первая слабость – это опора на неправильные объекты. Вторая – это отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума. Третья – это собрание тяжелых отпечатков негативной кармы, огромной негативной кармы! Четвертая слабость – очень мало заслуг. Из-за наличия этих четырёх слабостей, как же вы можете быть счастливы? Даже на мирском уровне, например, в области бизнеса, если вы полагаетесь на какие-то неправильные теории, какие-то фантастические проекты, доверяетесь ненадежным людям, аферистам, как ваш бизнес может быть успешным? Так вы только заработаете огромные долги, а не прибыль. Также, если вы начнете бизнес, не имея капитала, но имея огромные амбиции – получить миллионную прибыль, возьмете огромные кредиты, это вас приведет к краху. Также, если у вас нет самодисциплины, контроля над своим поведением, если вы хотите как-то легким путем осуществить свои амбиции, это приведет вас к ненадежным людям, аферистам, которые говорят красивые слова, а в результате заберут все ваши деньги. Таким образом, имея эти четыре слабости, даже на мирском уровне вы не сможете осуществить свои планы. На уровне здоровья тела так же: если вы полагаетесь на неправильные советы, на ненадежных врачей, аферистов, которые предлагают вам какие-то особые быстродействующие пилюли, обещают, что через месяц вы будете летать, то это ваша первая ошибка – вы полагаетесь на ненадежный объект. Вторая ошибка – это неправильное питание, вы едите что попало. Третья ошибка – это наличие в вашем теле большого количества токсинов. Четвертая – хорошую еду вы не кушаете, из-за чего ваши органы ослаблены. Как у вас может быть хорошее здоровье?

Если вы понимаете этот механизм на одном уровне, то видите, что он работает на всех уровнях: на уровне бизнеса, на уровне тела, на уровне ума. Это невероятная теория! Тогда вы будете отличным бизнесменом. Вы замените ваши четыре слабости на четыре силы, из которых первая – вы не полагаетесь на мирские объекты, а полагаетесь на Три Драгоценности. Среди сансарических объектов нет ни одного надежного, все они имеют природу страдания. Так, например, в ”Четырёх великих печатях” Будда говорит, что всё производное непостоянно, и поскольку оно непостоянно, то оно ненадежно. Человек даже может быть не аферистом, но поскольку он непостоянен, то он тоже является ненадежным. Не потому, что он обманщик, а просто потому, что он непостоянен. Как же вы можете полностью на него полагаться?

Далее, второе – Будда говорил, что все загрязненные объекты имеют природу страдания. Вы, ваше тело и все живые существа вокруг вас являются результатом загрязненной кармы. Загрязненной кармой называется та карма, которая создана под влиянием неведения, она даже может быть и позитивной, но все равно это загрязненная карма. Такая карма, может быть, и приводит к какому-то временному счастью, но все равно имеет природу страданий. Это не объект опоры. Даже если в следующем рождении вы станете мирским богом, Индрой или Брахмой, это тоже ненадежно. Всё это не должно быть для вас объектом достижения. Такие существа, как Индра и Брахма, также не должны являться объектами прибежища, потому что они не свободны от болезни омрачений. На основе этих двух великих печатей вы можете понять, что только Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха являются надежными объектами, достойными прибежища.

Итак, теперь, что касается Будды, Дхармы и Сангхи, то в прошлый раз мы начали рассматривать первое положение: «Кто есть Будда?» “Будда” означает “очистившееся и

реализованное существо”. Очистившееся от чего? От трех загрязнений: это отпечатки негативной кармы, омрачения и препятствия к всеведению. Итак, если говорить о трех уровнях практики, то здесь на первом уровне практики главным объектом очищения являются отпечатки негативной кармы, на втором или среднем уровне практики главное, от чего вам необходимо избавиться, это омрачения. И на третьем уровне практики главный объект устранения – это препятствия к всеведению. Если вы это поймете, то это очень важное сжатое учение.

Что необходимо осуществить практикам начального уровня? То, что им необходимо осуществить, это достичь непоколебимой веры в Будду, Дхарму и Сангху и непоколебимой веры в закон кармы, и благодаря этому они накопят невероятно большие заслуги. На среднем уровне то, что необходимо устранить, это омрачения, а что необходимо реализовать – это отречение и мудрость, познающую пустоту. С помощью троичной тренировки достигается реализация мудрости, познающей пустоту. Для чего? Для устранения омрачений. На высшем уровне практики ваш объект устранения – это препятствия к всеведению. Почему? Потому что ваша главная цель – это приносить благо всем живым существам. Для этого вам необходимо обладать всеведением. Что мешает вам обладать всеведением? Это препятствия к всеведению. У вас есть потенциал к познанию всех феноменов, но что мешает этому потенциалу проявиться? Это препятствия к всеведению. Это буддийская наука, здесь нет такой необходимости запоминать большое количество разных положений, но если вы помните это, то это самый механизм!

Так, что касается устранения препятствий к всеведению, то каким образом этого достичь? Одна мудрость, познающая пустоту, не сможет помочь вам устранить препятствия к всеведению. То, что вам для этого нужно, это спонтанная бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, – вместе, которая называется абсолютной бодхичиттой. Вот эта абсолютная бодхичитта может устранить препятствия к всеведению. Архаты Хиньяны, например, могут целую кальпу медитировать на пустоту. Они пребывают с прямым познанием пустоты, но при этом не могут устранить препятствия к всеведению. Почему? Потому что у них нет бодхичитты.

С одной стороны, необходима бодхичитта, а с другой стороны, необходимо три неисчислимых зона заслуг. Без такого собрания заслуг невозможно избавиться от препятствий к всеведению. Поэтому, когда на начальном уровне вашей практики вы накапливаете заслуги, это поможет вам в будущем, когда вы станете бодхисаттвами. Для устранения препятствий к всеведению вам нужно будет иметь три неисчислимых зона заслуг, и вот тут уже появятся такие заслуги. Например, арья на первой или на второй бхуми имеют прямое познание пустоты и спонтанную бодхичитту, но при этом не могут устранить препятствия к всеведению. Почему? Буддизм очень логичен, и в буддизме дается такой ответ: потому что у них нет трех неисчислимых зон заслуг. Итак, необходимо иметь эти три вместе – это три неисчислимых зона заслуг, прямое познание пустоты и также спонтанная бодхичитта. Они все вместе, вот эти три представляют собой противоядие от препятствий к всеведению, с помощью которого устраняются препятствия к всеведению и достигается состояние будды. Далее возникает следующий вопрос: а каким же образом практики тантры достигают состояния будды за одну жизнь?

В тантре практикующий достигает иллюзорного тела с помощью ясного света по сути, это ясный свет по сути и сильная бодхичитта. Когда практик выходит из состояния медитации на ясный свет, то его тонкое энергетическое тело превращается в иллюзорное тело, и это иллюзорное тело покрывает три несчислимых эона заслуг. Если говорить о трех несчислимых эонах заслуг, то здесь нет такой строгой необходимости их накапливать в течение трех несчислимых периодов ваших жизней, вы можете накопить их и за одну жизнь с помощью уникальной практики. Поэтому здесь нет противоречий. Когда вы поймете, что говорится в сутре, и что говорится в тантре, то обнаружите, что противоречий между этими утверждениями нет, они существуют в гармонии.

Будда – это очистившееся, реализованное существо, а также Будда – это тот, кто обладает Тремя Каями, и вам необходимо знать, что это за Три Каи Будды. “Кая” означает “тело”, и это такие три тела Будды, как Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая. Дхармакая – это очищенное состояние ума Будды. Оно называется Дхармакая, если говорить очень простыми словами. Также, если говорить о Самбхогакае, то это очищенная речь Будды. Это называется Самбхогакая. Нирманакая – это очищенное энергетическое тело Будды. Оно называется Нирманакая.

У нас есть грубое тело, речь и ум и также тонкие тело, речь и ум. И здесь невозможно, чтобы наши грубое тело, речь и ум превратились в тело, речь и ум будды. Что такое грубое тело? Это вот это тело, которым вы сейчас обладаете, и невозможно, чтобы это тело превратилось в Нирманакаю – тело будды. И вот эта грубая речь, слова, которые вы произносите, эта грубая речь тоже не превращается в Самбхогакаю будды, ею становится ваша тонкая речь. Ваше тонкое энергетическое тело – это тонкая энергия ветра, поддерживающая ясный свет вашего ума. Она превращается в тело будды – Нирманакаю. Если говорить о тонкой речи, то это также как бы и тонкое тело, то есть еще более тонкое, и оно превращается в Самбхогакаю будды. Что касается вашего грубого ума, то у вас есть такие состояния, как, например, гнев или привязанность, какие-то омрачения, и эти состояния постепенно растворяются во всё более и более тонком состоянии ума, и когда доходят до самого наитончайшего ума, то это ясный свет, который существует с безначальных времен и далее будет существовать и впредь, вплоть до достижения состояния будды.

Например, если проводить аналогию с материей, то материя, какие-то грубые формы, могут быть расколоты на части, могут быть раздроблены на мельчайшие частицы, которые в свою очередь могут вообще дойти до уровня энергии, а затем энергия снова обретает более грубую форму частиц и каких-то объектов. Итак, ученые в процессе исследования материи пришли к выводу, что материя, когда измельчается до самого наитончайшего уровня, может превратиться в энергию, а энергия потом снова превращается в материю, и, таким образом, невозможно полностью уничтожить поток материи, она всегда продолжает существовать. И, как в случае с материей, где самая тонкая ее форма – это энергия, так же и с умом, где самый тонкий уровень ума – это ясный свет. Если вы научитесь использовать этот ясный свет, то он заключает в себе невероятную силу. Но достичь этого нелегко. Ученые точно так же говорят, что если материю начать использовать на самом тонком уровне, например, на уровне атомов, то, расщепляя атомы, можно извлечь атомную энергию, невероятно могущественную, но это очень сложный процесс. И контролировать эти процессы тоже непросто, и поэтому в Японии решили отказаться от использования атомной энергии.

Практиковать ясный свет нелегко, и поэтому с самого начала Будда не давал учения по ясному свету, это совершенно непростая практика. Она тайная. Почему она является тайной? Потому что она не подходит людям, которые не способны ее контролировать, тем, у кого нет фундамента. Некоторые учителя приезжают и сразу же начинают передавать учения по ясному свету, махамудре, дзогчену. И это все равно, что в течение десяти лет я бы говорил вам о том, что вам нужно тереть друг о друга два камня, и таким образом, рано или поздно вы извлечете атомную энергию. Но это просто нонсенс! Так, потирая два камня друг о друга, невозможно выработать атомную энергию. Точно также смотреть в свой ум, чтобы увидеть ясный свет – это тоже невозможно. Я видел такой ролик на ютубе, когда мастер медитировал с учениками и спрашивал у них: «Какой ваш ясный свет сегодня?» Кто-то из учеников сказал: «Мой ясный свет сегодня немножко красный». Другой ученик сказал: «Мой такой желтоватый». Мастер на это отвечал: «Ну, уже близко, но еще не точно». В этом случае, как учитель, так и ученик, они оба друг друга обманывают. Так, глядя в свой ум, невозможно увидеть ясный свет. Это похоже на то, что вы под моим руководством трёте один камень о другой, и я вас спрашиваю: “Какую атомную энергию вы сегодня получили, какого цвета?” Вы говорите: “Сегодня она желтоватая”, а другой говорит: “А у меня красноватая”. Это глупое занятие! Вам нужно понимать, что ум не может увидеть ум. Тогда, почему в тантре говорится о мудрости самопознания? Здесь у нее другой смысл. И это не такое самопознание, о котором говорится в Читтаматре. Когда ум видит ум – это просто чепуха, такого не существует. Также ваши глаза могут видеть внешние предметы, но не могут увидеть самих себя.

Что касается мудрости самопознания, о которой говорится в тантре, то это не самопознание с точки зрения Читтаматры, речь не о том, что ум познает ум, а здесь идет речь о том, что ум познает собственную абсолютную природу. Ум познает собственную абсолютную природу, это не ум, это абсолютная природа ума. И более того, здесь речь идет о наитончайшем уме, ясном свете. Когда этот наитончайший ум начинает созерцать собственную абсолютную природу, это называется ясным светом по сути. Для этого нужна обширная квалификация. Вам нужно активировать ясный свет, а это совсем нелегко.

Есть два способа активации ясного света. Один из них – это с помощью шести йог Наропы. С помощью практики ветров и каналов вы собираете энергии ветра в центральном канале и так активируете ясный свет. Другой способ, который объясняют подлинники мастера дзогчена, способ активации ясного света – это вам необходимо длительное время пребывать в обнаженном состоянии ума. Вы удерживаете его, удерживаете, и постепенно ум также сводится к ясному свету: грубые слои ума растворяются в более тонких, и в конце концов вы активируете ясный свет ума. Что для этого вам необходимо? Это мудрость, познающая пустоту. Это бодхичитта, отречение, устранение привязанности к этой жизни и также устранение четырёх слабостей и развитие четырех сил. Это необходимый фундамент. Например, в учении по дзогчену говорится о девяти колесницах, и сам дзогчен – это высшая девятая колесница, а все предыдущие колесницы – это фундамент. И нет такого, чтобы какой-то практик сразу же начал практиковать высшую девятую колесницу. Это практика, которая должна развиваться поэтапно, также шаг за шагом, с первой колесницы до последней. Также, что касается практики махамудры, то здесь это когда со всем необходимым фундаментом вы пребываете в обнаженном состоянии ума и сводите свой ум к состоянию ясного света, активируете его таким образом. Или, если говорить о практике тантры Ямантаки, стадии дзогрим, то здесь вы также используете ветра, каналы

для того, чтобы также активировать ясный свет. Миларепа, когда давал учение Гампопе, сказал: “У меня есть и те, и другие наставления к ясному свету. Но самое эффективное, самое надёжное – это практика А-тунга, шести йог Наропы. Если бы ты медитировал на мой А-тунг, то к этому моменту ты уже познал бы ясный свет”. Так, очень важно знать вот эти вещи о практике, потому что благодаря этому вы не будете критиковать дзогчен, не будете критиковать махамудру, но и не будете слепо следовать этим учениям. И это очень важный момент!

Итак, наши тело, речь и ум. Мы здесь говорим о наших наитончайших теле, речи и уме, которые с помощью метода и мудрости мы можем превратить в тело, речь и ум будды: Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю. Это очень важная система, а махамудра и дзогчен – это просто маленькие своды наставлений об активации ясного света. С помощью одного этого невозможно достичь состояния будды без другого, важного фундамента. Полные наставления по дзогчену я получил от Его Святейшества Далай-ламы. Это были комментарии к учениям Пятого Далай-ламы. Это невероятное учение под дзогчену! Поэтому критиковать учение дзогчен – это очень тяжелая негативная карма. Некоторые гелугпинские мастера говорят, что учение дзогчен – не подлинное, но это очень опасно. Те, кто не понимает полного учения, начинают критиковать другие традиции. Например, Гелуг критикует Ньингму, Ньингма критикует Гелуг. Но те, кто понимает целостное учение, вместо того чтобы критиковать, наоборот, сорадуются и высоко ценят традиции друг друга.

Однажды в горах вместе практиковали два мастера, один из них был мастером махамудры традиции Кагью. Другой был также невероятным мастером, владеющим Ламримом и тантрой Ямантаки, а также учением о пустоте. Он практиковал эти наставления, и так они практиковали. Однажды этот мастер традиции Гелуг пришел к кагьюпинскому мастеру и попросил его: «Пожалуйста, передайте мне учение махамудры, потому что я знаю, что вы высокий мастер». Тот ответил: «Зачем, получите не от меня, а от кого-нибудь другого. Я не квалифицирован, чтобы передавать вам такое учение, вы сами высокий мастер, владеете невероятным учением». Они оба были высокими мастерами и с большим уважением относились друг к другу. Но когда тот попросил несколько раз, то в конце концов этот мастер согласился и сказал: «Хорошо, я передам вам эти наставления». Он дал передачу коренного текста махамудры и сказал: “Всё, этого достаточно, а смысл вы уже знаете. Благодаря вашей практике шести йог Наропы, практике дзогрим тантры Ямантаки, и благодаря фундаменту Ламрима, а это невероятный фундамент, у вас уже есть эта реализация, поэтому я даю вам это учение просто как передачу. Теперь у вас также есть и кагьюпинская традиция махамудры. Это то же самое, это ясный свет, и если вы активировали ясный свет, и он познает пустоту, то это называется махамудрой”.

Это очень хорошее положение для того, чтобы размышлять о том, что все четыре школы тибетского буддизма, все эти четыре традиции, как братья, живут в гармонии друг с другом. В моем случае мой папа был ламой традиции Кагью. Отец моей матери был ньингмапинским Ринпоче, одним из великих йогинов. Я – последователь ламы Цонкапы, но при этом с большим уважением также отношусь и к традициям Кагью, Ньингма и Сакья. Потому что, если вы посмотрите в самую суть, то окажется, что все великие мастера всех традиций, в конце концов, говорили об одном и том же, но на поверхностном уровне их утверждения немного отличались. Если же говорить о теории пустоты, то, что касается окончательных заключений, никто не выдвигал таких заключений, как лама Цонкапа.

В других традициях есть познание пустоты, но при этом нет таких окончательных заключений, какие есть в традиции Гелуг. Уникальное учение ламы Цонкапы – это окончательное заключение по теме теории пустоты, оно невероятно! Благодаря взаимозависимости, с одной стороны есть познание пустоты, а с другой стороны, это познание еще больше убеждает во взаимозависимом возникновении, и также рассмотрение относительной достоверности – это непростые темы. В остальных трех школах есть трудности с установлением относительной достоверности, поскольку это действительно трудный момент. Если это сравнивать с наукой, то можно назвать это не очень ясной наукой. Там будут противоречия.

Если нет относительной достоверности, вы не можете о ней рассуждать, и вы не можете сказать, существует тот или иной феномен, или нет. Например, если спросить: “Вот это яблоко существует или нет?” – то в других школах вам могут ответить, что с одной точки зрения оно существует, а с другой точки зрения нет, но это нелогично. А в традиции ламы Цонкапы нужно сказать так, что яблоко существует, потому что это феномен. Но существует ли оно таким, каким вам кажется, на это ответ – нет. Оно пусто от самобытия. Оно не существует таким, каким вам кажется, но это не означает, что оно не существует вообще. Оно существует, но каким образом? Лишь номинально, и в качестве номинальных возможны все явления. Но это не просто, даже с точки зрения Сватантрики Мадхьямики, например, невозможно понять, что поскольку явления номинальны, то они все возможны. Но, с другой стороны, постепенно вы придёте к тому, что, наоборот, если явление не номинальное, то это нелогично. Тогда с самого начала явления не могли бы возникнуть, не могли бы существовать и также не могли бы исчезать, поскольку они самосущие. Такой контраргумент высказывал Нагарджуна: если представить, что явление самосущее, то в этом случае с самого начала оно не могло возникнуть, поскольку самобытие не зависит от причин и поэтому не может возникать. Далее, в середине оно бы не существовало, не пребывало, и в конце оно бы не разрушалось.

Сейчас мы вернемся к теме. Вы слушаете с большим интересом, поэтому я так отклоняюсь слишком далеко, но эти моменты также очень полезны для того, чтобы понять, что такое Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя. Итак, Дхармакайя. Что такое Дхармакайя? Вначале вам нужно понять, зачем вам знать, что такое Дхармакайя, в чем польза, и тогда вас очень заинтересует вот эта тема Дхармакаи. Первая причина состоит в том, что вы очень точно установите, кем является Будда, и намного легче породите прибежище. Дхармакайя невидима, но, например, сигнал роутера сети Wi-Fi тоже невидим. Тем не менее, если вы разберетесь, как он работает, то в конце концов у вас появится такое желание: «О, я хотел бы купить себе роутер». Когда у вас есть роутер, то у вас есть такой сигнал сети Wi-Fi, очень полезный для вас. Точно также, когда вы знаете, что такое Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя, то вы захотите принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, благодаря таким невероятным качествам. С другой стороны, вы сами также захотите достичь Дхармакаи, Самбхогакаи и Нирманакаи для блага всех живых существ. Когда вы порождаете бодхичитту, вы хотите достичь состояния будды во благо всех живых существ, и о чем именно вы думаете? Если вы поймёте, что такое Дхармакайя, Нирманакайя и Самбхогакайя, то вы скажете: “Я не хочу ничего другого, кроме достижения вот этих трёх тел – Дхармакаи, Самбхогакаи и Нирманакаи, на благо всех живых существ. Тогда я спонтанно смогу приносить благо всем живым существам реалистичным образом. Иначе мои любовь и сострадание будут простым пожеланием счастья другим, но на деле я не

смогу им помочь”. И так, зная подробно, что представляют собой Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая очень полезно для развития бодхичитты. И далее, также эти подробности очень важны для практики тантры стадии керим. Когда вы практикуете йогу божества, вы также привносите Три Каи на путь. И не только это, на стадии дзогрим вы практикуете ясный свет, порождаете реализацию ясного света, который является прямой причиной Дхармакаи. Также вы достигаете реализации иллюзорного тела, который является прямой причиной Самбхогакаи и Нирманакаи. Поэтому очень важно понимать, что такое Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая и для практики тантры, и для практики сутры.

Дхармакая означает “тело истины”. Есть два вида Дхармакаи. Одно из них называется “телом таковости истины”, а другое “телом мудрости истины”. Тело таковости истины – это чистота ума. Что касается тела мудрости истины, то, поскольку ум освобождается от отпечатков негативной кармы, омрачений и препятствий к всеведению – от этих трех загрязнений, то он обретает всеведение, и это тело мудрости истины. У нас, у всех живых существ есть потенциал к познанию всех явлений. У нас, у всех есть зрительное сознание с одинаковым потенциалом, но при этом какие-то люди могут видеть очень отчетливо, другие люди имеют зрение хуже, а кто-то не видит вообще. И это не из-за того, что есть какое-то различие в потенциале сознания, поскольку с точки зрения буддизма у всех живых существ потенциал сознания совершенно одинаков. И ученые говорят о том же самом. Но кто-то при этом видит всё очень чётко, другие видят не очень чётко, расплывчато, а кто-то может вообще не иметь зрения, настолько плохо видит. А почему? Говорится из-за дефектов в органах. Это говорят учёные. Поэтому, когда устраняются дефекты, то появляется четкое видение, и здесь говорится о том, что оно не возникло как нечто новое, что вот этот потенциал к отчетливому видению уже присутствовал, просто ему мешал проявиться этот дефект. Это очень хороший пример.

Точно также, когда говорится о нашем уме или уме бодхисаттв, например, на разных бхуми или на пути видения, и уме будды, то ум будды обладает всеведением и все видит совершенно отчетливо. Если говорить о бодхисаттвах на пути видения или других бхуми, то они тоже обладают невероятным видением и познают огромное количество феноменов с помощью ясновидения, но при этом они не могут видеть всех явлений. Если говорить о нас, обычных людях, то мы не помним даже того, что с нами было, например, когда нам было год или два года от рождения. Ну, а кто-то не сможет рассказать подробно, что он делал вчера, скажет лишь в общем. Это не потому, что потенциал нашего ума какой-то очень плохой, а из-за дефектов нашего ума. Всего есть три таких дефекта – это отпечатки негативной кармы, омрачения и препятствия к всеведению, и когда вы их устраняете, то потенциал становится все лучше и лучше. И когда вы полностью избавляетесь от них, с помощью метода и мудрости обретаете познание всех явлений, то это называется телом мудрости истины.

А что касается тела таковости истины, то это чистота ума, и есть два вида чистоты ума, один из которых называется “естественно очищенным телом таковости истины”, а другой – “временно очищенным телом таковости истины”. Теперь, что это значит? Я не придумывал эти вещи. Все они объясняются в “Абхисамаяланкаре” Будды Майтреи. Такой целый месячный монастырский курс я сегодня передаю вам в краткой форме. Естественное очищенное тело таковости истины – это пустота ума. Пустота ума, который свободен от омрачений, называется естественно очищенным телом таковости истины. И это нирвана.

Панчен Сонам Дракпа говорил, что если бы пустота ума являлась нирваной, тогда все живые существа достигали бы нирваны без медитации, потому что у всех есть пустота ума. Джамьянг Шепа говорил, что нирвана – это пустота ума, но пустота не всякого ума, а ума, свободного от болезни омрачений. Всего различают два вида Нирваны: это пребывающая нирвана и не пребывающая нирвана. Что касается пребывающей нирваны, то это нирвана, которой достигают практики Хинаяны, которые с помощью мудрости, напрямую познающей пустоту, полностью устраняют все омрачения из своего ума. Вот эта пустота ума, свободного от омрачений, называется пребывающей нирваной. Что касается не пребывающей нирваны, то Будда очищает свой ум не только от омрачений, но также и от препятствий к всеведению, и пустота такого ума, свободного от омрачений и препятствий к всеведению, называется не пребывающей нирваной. Это не пребывающая нирвана, потому что, хотя Будда пребывает в состоянии познания пустоты и никогда не выходит из медитации на пустоту, но одновременно с этим он познает все относительные явления, все феномены и эмануирует бесчисленное количество тел, и приносит благо живым существам.

И вот это называется не пребывающая нирвана, это не пребывание в состоянии индивидуального умиротворения. В следующий же миг после достижения состояния будды, будда начинает приносить благо всем живым существам. Итак, это пустота ума, свободного не только от омрачений, но также и от препятствий к всеведению – это не пребывающая нирвана, а пустота ума, свободного от омрачений – это нирвана Хинаяны. Если вы знаете все эти термины, то такое общее представление в уме получить совершенно нетрудно. Чтобы достичь такой нирваны, необходима природа будды, без природы будды это было бы невозможно. Поэтому в "Абхисамаяланкаре" говорится о природе будды. Есть два вида природы будды: это естественно пребывающая природа будды и растущая природа будды. Это можно сказать обо всех живых существах, поскольку наш ум пуст от самобытия, это является естественно пребывающей природой будды всех живых существ. Причина, почему мы можем достичь состояния будды – это то, что наш ум пуст от самобытия, и это естественно пребывающая природы будды. Нагарджуна, невероятный буддийский ученый, говорил следующие слова: "То, для чего возможна пустота, для этого возможно всё, а для чего пустота невозможна, невозможно и ничто другое". Это очень важная теория. Этот момент Нагарджуна упоминал в коренном тексте. Сейчас я передаю вам настоящую буддийскую науку. Потому что зачастую бывает так, что на фейсбуке или на ютубе передается такая странная буддийская психология, смысл которой – сделать людям чуть-чуть приятное, какая в этом польза?

В будущем я вам объясню, почему это так – если для чего-то возможна пустота, то возможно и все. Эта теория должна быть доказана. А если для чего-то невозможна пустота, то невозможно ничто другое. И первая причина того, почему мы можем стать буддой, это то, что у нас есть природа будды. А что такое наша природа будды? Это тот факт, что наш ум пуст от самобытия. Поскольку наш ум пуст от самобытия, мы все можем стать буддами. И это очень важный момент! А поскольку он пуст от самобытия, то он взаимозависим. Поскольку он взаимозависим, то он может устранить все те факторы, которые мешают ему в познании, в обретении всеведения. И когда это будет пустота ума, свободного от омрачений и препятствий к всеведению, это называется нирваной.

Итак, ум пуст от самобытия, но глупый ум считает ум самосушим и появляются омрачения. А когда пустой ум вы осознаете, как пустой, то для омрачений не будет места. Нагарджуна, этот невероятный буддийский мастер, еще упоминал следующее положение: «Никто не может дать вам нирвану. Никто не держит вашу нирвану. Когда вы поймете пустоту своего ума, вы выйдете за пределы печали и насладитесь нирваной». Итак, вашу нирвану никто не удерживает, и никто не может вам ее подарить. Что такое нирвана? Когда вы познаете абсолютную природу своего ума в качестве абсолютной природы, вы насладитесь нирваной.

Что такое сансара и нирвана? Здесь Нагарджуна говорил, что из-за непонимания абсолютной природы ума вы вращаетесь в сансаре по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это называется сансарой. А когда вы познаете пустоту, то благодаря этому вы пресечете неведение, далее произойдет пресечение омрачений, кармических отпечатков и далее всей двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Она пресечется, и это называется нирваной. Это пресечение называется нирваной.

Итак, естественно пребывающая природа будды – это пустота вашего ума, которая есть по природе в вашем уме. Она есть у вас у всех. Природа будды – это пустота вашего ума, а нирвана – это пустота ума, свободного от омрачений и препятствий к всеведению. Это различие. Хотя то и то пустота, но из-за различий в объекте пустоты, это разные вещи. Джамьян Шепа говорил, что, если рассуждать об обычных людях, то пустота их ума не является нирваной, потому что это пустота ума с омрачениями и препятствиями к всеведению.

Итак, мы говорили о естественно пребывающей природе будды. Далее второй вид – это растущая природы будды. Растущая природы будды – это ум. Поскольку его природа – пустота, то благодаря вашей практике, ваш ум начинает развиваться, вы устраняете омрачения, реализуете благие качества ума, и поскольку это такой растущий процесс, то это называется растущей природой будды. Так ваша растущая природа будды по достижению состояния будды превращается в тело мудрости истины. А что касается естественно пребывающей природы будды, то она по достижению состояния будды превращается в тело таковости истины. Мы только закончили рассматривать Дхармакаю, и еще не закончили Самбхогакаю и Нирманакаю. Таких учений по другим городам я не передавал. Это впервые происходит в Москве.