Геше Джампа Тинлей
Ретрит по теории пустоты
Лекция № 6
22.12.2024
Москва “Лесные дали”

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию – это очень важный момент, и с моей и также с вашей стороны. Итак, получайте учение с такой мотивацией: со страхом перед низшими мирами и желанием обрести перерождение в высших мирах, с желанием освободиться от болезни омрачений и с желанием достичь состояния будды во благо всех живых существ. Итак, этот страх перед рождением в низших мирах очень полезен, потому что причина рождения в низших мирах – это негативная карма, и благодаря этому страху вы автоматически будете бояться создавать негативную карму.

Теперь, что касается представления об основе, пути и результате в четырех школах. Что касается основы, то я объяснил две истины. Я объяснил представление о двух истинах с точки зрения школ Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра, Мадхьямика, и в особенности с точки зрения Прасангики Мадхьямики.

Теперь, что касается пути. На основе двух истин необходимо культивировать путь. Что касается пути, то здесь два момента: посредством порождения метода вы вступаете на путь, и посредством мудрости, познающей пустоту, вы продвигаетесь по этому пути. Если говорить о пути, то здесь рассматривается пять путей, и здесь нет разницы между Махаяной и Хинаяной, это одинаково пять путей. Итак, пять путей таковы: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь медитации и путь не учения. Что касается последователей Хинаяны, то их цель – это собственное освобождение, и они продвигаются в эту сторону посредством метода – отречения. Посредством размышления о четырех благородных истинах они порождают отречение. Учение по четырем благородным истинам является базой не только для Хинаяны, это также и общая основа для Махаяны. И это вторая печать: все загрязненное имеет природу страдания.

С помощью четырех благородных истин, а также их шестнадцати аспектов вы сможете очень глубоко, подробно понять этот момент. Четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов – это главные объекты медитации последователей Хинаяны и также последователей Махаяны. В наши дни лишь очень немногие учителя говорят о том, что четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов – это очень важная тема для медитации. В прошлые времена, во времена Будды большинство учеников Будды достигали реализаций, размышляя о шестнадцати аспектах четырех благородных истин. Это необходимо для медитации. Но это не означает, что вам необходимо сидеть в строгой позе и формально медитировать. Вы можете просто обдумывать эти шестнадцать аспектов четырех благородных истин, и это будет медитацией.

Например, в монастырях монахи во дворе проводят диспуты, и это тоже важный процесс, это тоже является медитацией. Кажется, что они спорят, кричат, но на самом деле они проводят глубокий анализ и рассматривают то или иное положение все глубже и глубже. И само по себе это также является медитацией. Есть история об одном геше, который вел диспут по теории пустоты, по окончании этого диспута он вернулся к себе и начал открывать дверь в комнату. Когда он вставил ключ в замочную скважину, он вспомнил о своем диспуте на тему пустоты и полностью погрузился в эти размышления. Он замер

рядом с этой дверью и продолжал там стоять до самого утра, погрузившись в медитацию. Он этого даже не заметил, а когда вышел из состояния медитации, то обнаружил, что открывает свою дверь. Так, для медитации вовсе не обязательно сидеть в формальной позе. Чаще всего, когда вы о чем-то размышляете, это тоже медитация, но это глупая медитация на какие-то негативные темы. Вы обдумываете какие-то глупые комбинации: он говорит то-то, она говорит то-то. Вы не используете никакой логики, никаких хороших обоснований, у вас одни предположения. Предполагать, что, наверное, это так – это не логика. Как же вы сможете добиться прогресса? Здесь нет никакой логики. И на основе такого «наверное» вы порождаете негативные эмоции. Если основой будет достоверное умозаключение, то негативные эмоции не смогут возникнуть в вашем уме.

Если у вас порождается негативная эмоция, это значит, что в вашем уме пребывает не логичный образ мышления, потому что, если у вас достоверный образ мышления, достоверное состояние ума, то невозможно будет породить негативные эмоции. В буддизме не говорится, что вам нужно перестать думать, вам необходимо думать, но при этом необходимо использовать логику, размышлять более достоверным образом, и это будет медитацией. Все темы “Ламрима” представляют собой богатый материал для медитации, и шестнадцать аспектов четырех благородных истин также богатый материал для вашего размышления. Если вы будете обдумывать шестнадцать аспектов четырех благородных истин, то ваши мысли станут очень драгоценными, богатыми.

Ученые говорят, что наше тело является следствием того, что мы едим, а в буддизме говорится, что наша жизнь является следствием наших мыслей. Если мысли бедные, то и жизнь будет бедной, а если мысли богатые, то и жизнь будет богатой. Это буддийская математика. Если вы мыслите бедно, то даже если у вас появится миллион долларов, вы будете оставаться бедными и умрете бедными. Сколько бы у вас ни было, вам все равно будет мало. Но если у вас богатые мысли, то даже если у вас в кармане пусто, ваша жизнь будет богатой. Вы будете понимать, что богатство приходит и уходит, а мое настоящее богатство – это драгоценная человеческая жизнь, которой я обладаю. Что касается драгоценной человеческой жизни, которая у меня есть, то такой драгоценной человеческой жизни нет даже у президента Америки. Илон Маск, например, самый богатый человек, но при этом у него нет драгоценной человеческой жизни, и моя драгоценная человеческая жизнь является просто бесценной, даже за восемьдесят миллиардов долларов ее не купить. Когда я родился, у меня не было драгоценной человеческой жизни. Но с того момента, как я встретил своего Духовного Наставника, моя жизнь стала драгоценной человеческой жизнью, и таким образом вы можете помнить о доброте Духовного Наставника. Когда вы испытываете благодарность к Духовному Наставнику, то я никакого блага от этого не получаю. Когда вы говорите: “Геше-ла, я вам очень благодарен!” – для меня это еще больший груз. Для меня в этом нет никакой выгоды, я не такой глупый человек. Когда вы мне поклоняетесь, мне, наоборот, от этого становится неудобно. Мне неудобно, но ради того, чтобы вы накопили заслуги, я на это соглашаюсь. Такой образ мышления очень и очень важен.

Итак, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, а также четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения – эти учения я давал вам прошлой зимой. Я даю вам учение о пустоте в тесной взаимосвязи с методом, поскольку эти темы действительно имеют очень тесную связь, иначе учение о теории пустоты будет оставаться сухим. Итак, в повседневной жизни обдумывайте эти темы, и также проводите аналитические медитации. Но как вы можете их обдумывать, если вы не помните всех этих положений? Самое

лучшее – это купить книги и читать их, поскольку там все это изложено. Когда я медитировал в горах, то иногда не выполнял сессию, а читал книгу и обдумывал то, что в ней было написано, и иногда это было более эффективно. И так, это такие вещи, которые помогают друг другу. Иногда я читал книгу и обдумывал ее, анализировал, обретал убежденность, и затем переходил к медитации. Когда все темы освежались в моем уме, после этого я уже медитировал, не подглядывая в книгу, и это становилось очень эффективно. Если это формальная медитация на темы “Ламрима”, то это очень хорошо, но, как минимум, вначале вам было бы очень полезно заниматься неформальной медитацией. Его Святейшество Далай-лама говорил: “Если меня кто-то спросит, какой ретрит выполнить – по начитыванию мантр или по аналитической медитации на темы Ламрима», то я отвечу, что самое лучшее – это ретрит по аналитической медитации на Ламрим”. И это действительно правда. В Дхарамсале я выполнял множество разных ретритов, и сейчас, оглядываясь назад, я прихожу к выводу, что самыми эффективными были ретриты по аналитическим медитациям на “Ламрим”. Наряду с аналитическими медитациями на “Ламрим” я также развивал однонаправленное сосредоточение – шаматху, добивался какого-то уровня концентрации, но затем он у меня деградировал. Поэтому сейчас я могу сказать, что самыми эффективными были медитации на “Ламрим”. Если вы обрели убежденность в аналитических медитациях на “Ламрим”, то она у вас уже не деградирует, и это очень эффективно, а сосредоточение очень легко деградирует. Также я выполнял ретриты по тантре, они тоже были очень хорошие, но по сравнению с аналитическими медитациями на “Ламрим”, все это не столь эффективно.

Что касается пути в школах Хинаяны – Вайбхашике и Саутрантике, то путь они рассматривают одинаково, различия нет, за тем исключением, что Вайбхашика не признает самопознание, а Саутрантика самопознание признает, в остальном презентация практически одна и та же. Но есть некоторые различия в их утверждениях, например, школа Вайбхашика говорит о том, что кармические отпечатки – это невидимая форма, и Прасангика Мадхьямика также говорит, что кармические отпечатки – это невидимая форма. А в остальном практически все то же самое.

Итак, необходимо вступать на путь посредством метода, а не посредством мудрости. В Хинаяне и Махаяне вступление на путь происходит не посредством познания пустоты, не через медитацию на пустоту, а через развитие метода. Если вы не развили метод и при этом медитируете на пустоту, то вы никогда не сможете обрести випашьяны – концептуального познания пустоты с помощью шаматхи. Випашьяну можно развить только с помощью шаматхи, и этот союз шаматхи и випашьяны без метода невозможен. Чем бы вы ни занимались, это может быть даже медитация на ясный свет, но если вы не развили метода, это не может быть путем накопления. Как же тогда это может быть путем подготовки? В сутре и тантре пять путей одинаковы, но в тантре это продвижение происходит быстрее, а пять путей одни и те же.

Эти пять путей объясняются в “Сутре сердца”: ТАДЬЯТА ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СОХА. ТАДЬЯТА – означает “это так”. ГАТЕ ГАТЕ – означает “иди, иди”. Это означает, что то место, где вы сейчас находитесь, является неустойчивым, ненадежным, очень непредсказуемым. Вы находитесь в ловушке двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и если вы ничего не сделаете, чтобы выйти из этого циклического сансарического существования, то в конце концов вас ждет беда. Например, это можно сравнить с тем, что вы находитесь в доме, который охвачен огнем, и огонь постепенно подкрадывается к вам. И те люди, которые понимают эту ситуацию, говорят: «Иди, иди, это ненадежное место».

Итак, чтобы породить желание выйти из этого дома, вам необходимо убедиться, что он горит со всех сторон, и постепенно этот огонь подбирается к вам. Даже если вы сейчас сидите в очень удобном кресле, у вас хорошая мебель, но рано или поздно она тоже загорится. Вы говорите: «Я не хочу оставлять свои красивые туфли, свою норковую шубу, я умру вместе с ними». Тогда вы очень глупы. Вы много жизней так поступали. Вы не могли оставить свои вещи, потому что они были вашими объектами привязанности. Поэтому вы спокойно сидите в этом доме. Я вам советую: “Идите, идите”, но вы говорите: “Нет, я лучше останусь и умру вместе со своими вещами”. Таким образом вы поступаете с безначальных времен и по сей день. Никто не может вас заставить, вам только могут дать совет, а идти вам нужно самим.

Итак, первое «иди» – это путь накопления. Чтобы вступить на путь накопления, вам нужно породить отречение, а чтобы породить отречение, вам нужно знать четыре благородные истины и двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Но этого тоже недостаточно, потому что наш ум очень омрачен, и чтобы с большой силой обрести убежденность в этих темах, в первую очередь нужно уменьшить привязанность к этой жизни. Поэтому из четырех печатей первая печать – все производное непостоянно. Это фундамент, это то, что раскрывает ваш ум к мыслям о будущей жизни. Поэтому лама Цонкапа говорит, что размышление о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти уменьшает привязанность к этой жизни. Размышляя о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти, вы уменьшаете привязанность к этой жизни, и далее, посредством размышления о четырех благородных истинах, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вы порождаете очень сильное желание освободиться от сансары, у вас появляется такое состояние усталости от сансары. Но даже такие темы, как двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, четыре благородные истины и их шестнадцать аспектов становятся эффективными только после размышления на темы драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти. У вас порождается определенное чувство, и это действительно правда, но если вначале вы уменьшаете привязанность к этой жизни посредством размышления о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти, то после этого у вас порождается настоящее отречение. Тогда размышления о четырех благородных истинах, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о шестнадцати аспектах четырех благородных истин становятся очень эффективными.

Итак, у вас порождается отречение, а отречение – это желание достичь состояния освобождения. Лама Цонкапа в “Трех основных аспектах пути” говорит: «Если день и ночь вы желаете достичь состояния освобождения – это и является критерием порождения отречения». Я читал многие другие тексты, но таких окончательных заключений, как у ламы Цонкапы, я нигде не находил. Итак, размышление о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти уменьшают вашу привязанность к этой жизни, и вы день и ночь помышляете о достижении состояния освобождения – это является критерием порождения отречения. Это окончательное заключение. То есть у вас без всяких специальных усилий спонтанно появляется такая мысль: «Как было бы хорошо мне избавиться свой ум от болезни омрачений!» Например, если врач объясняет вам, что вы болеете какой-то опасной болезнью, и вы думаете об этом снова и снова, то у вас появляется такое спонтанное чувство, такая мысль: “Как было бы хорошо, если бы я мог отдать все свои деньги и избавиться от этой болезни! Я отдам все свои деньги, если эта опасная болезнь навсегда уйдет из моей жизни”.

Вы не будете жалеть на это никаких денег. Раньше вы жалели денег, но сейчас вы готовы отдать все свои деньги ради такой цели. Это возможно. И также, если вы размышляете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как вы вращаетесь в сансаре, то в конце концов вы придете к такой мысли: «Я готов отдать все, что угодно, лишь бы достичь освобождения». И это называется отречением. Когда это отречение порождается у вас спонтанно, вы вступаете на первый путь Хинаяны – путь накопления. Практики Махаяны также вступают на путь через метод. В школах Читтаматра и Мадхьямика это одинаково. С того момента, как вы порождаете спонтанную бодхичитту, вы вступаете на первый путь Махаяны – путь накопления. Но бодхичитту вы не сможете породить без отречения.

Здесь возникает такой диспут: если последователь Махаяны порождает отречение, то вступает ли он на путь накопления Хинаяны? С точки зрения монастыря Сера Мей есть третий путь – это путь не Хинаяны и не Махаяны. Он является фундаментом для пути Махаяны. Если вы, например, являетесь последователем Махаяны и порождаете отречение, это является не путем накопления Хинаяны, и не путем накопления Махаяны, но это основа, и это третий путь. Это то, что становится основой для порождения бодхичитты. И далее, когда вы порождаете бодхичитту, вы вступаете на первый путь – путь накопления Махаяны. А в некоторых других монастырях, например, говорят, что когда вы порождаете отречение, то вступаете на путь накопления Хинаяны, а затем, когда порождаете бодхичитту, то переходите на путь накопления Махаяны, но это немного странно. Они аргументируют это тем, что архат Хинаяны может далее вступить на путь Махаяны. Но это отдельный случай. В вашей ситуации, будучи последователем Махаяны, когда вы порождаете отречение, в этом случае вы не ищите собственного освобождения, вы стремитесь далее к состоянию будды во благо всех живых существ. Архат Хинаяны вначале стремится к собственному освобождению, и уже затем луч Будды пробуждает его из этого состояния, и говорит ему, что это не окончательная цель, что есть более высокие цели, и тогда он уже переходит на путь Махаяны. Но это уже другая история.

Поэтому те объяснения, которые даются в монастыре Сера Мей Кхедрубом Тендарва, являются очень глубокими. Когда что-то более глубоко объясняет Джамьян Шепа, я придерживаюсь утверждения Джамьяна Шепа, а если что-то глубже утверждает Кхедруб Тендарва, то я придерживаюсь его утверждений. Я хотел бы также сказать про Панчена Сонама Драгпа. Мои Духовные Учителя – геше Наванг Даргье и геше Вангчен придерживались утверждений Панчена Сонама Драгпа. Иногда мы вели диспуты на тему утверждений Панчена Сонама Драгпа, и я не соглашался. Здесь не было такого, чтобы я нарушал преданность Гуру, просто диспут – это диспут. Что касается преданности Гуру, то вы здесь не должны слепо принимать то, что говорит Учитель. То есть вы можете анализировать, исследовать, проводить диспуты. С некоторыми положениями вы можете не соглашаться. То есть вы не можете сказать, что это противоречие, но вы можете сказать, что я до сих пор не понимаю всех оснований и поэтому не соглашаюсь.

Например, некоторые ученые выступают с гипотетическими теориями, и я не могу с ними согласиться, но я не считаю, что они неправильные, просто я не понимаю всех причин. Например, они говорят, что если подлететь поближе к “черной дыре”, то там время замедлится, но я этого не понимаю. Для меня время не может быстрее или медленнее, поскольку время – это просто концепция. Когда вы получаете удовольствие, то время пролетает очень быстро, а если, наоборот, испытываете какие-то неприятности, то время затягивается. Но здесь нет такого, что время действительно удлиняется или затягивается. Например, когда вы счастливы, то вам кажется, что время проходит быстро. Но на самом

деле время проходит одинаково. Поэтому я с этим не могу согласиться. Но у них тоже есть хорошее обоснование. Они говорят, что если использовать атомные часы, одинаково настроить пару часов, одни оставить на земле, а другие на ракете отправить поближе к черной дыре, то затем, когда эта ракета вернется обратно, если сверить время, окажется, что есть большая разница. На это я могу сказать: проделайте такой эксперимент, покажите мне, тогда я с этим соглашусь, иначе это просто гипотеза. Если ракета подлетит к черной дыре, то она уже никогда не вернется, она просто влетит в черную дыру. Ученые красиво говорят, но в их словах нет доказательств.

Я не могу согласиться и с такими же положениями в буддизме. Например, рассказывается история об Асанге, который как-то посетил чистую землю Будды Майтреи, провел там несколько часов, а затем, когда он вернулся в наш мир, оказалось, что прошло пятьдесят лет, но я с этим тоже не согласен. То есть здесь нет каких-то обоснований, объясняющих, как это могло произойти, это просто история. Я также не могу этого полностью отрицать, но, поскольку не понимаю всех обоснований, то придерживаюсь скептического подхода. И это очень хорошо. Скептицизм очень полезен, и тогда однажды я действительно смогу понять, почему это было так. Но даже если я это пойму, в этом не будет ничего особенного. В этом не состоит корень сансары, это не корень моих проблем. Если бы мои проблемы в сансаре зависели от знаний того, что в черной дыре время идет медленней, а в нашем мире быстрее, тогда это нужно было бы обязательно знать. Но мои проблемы не связаны со временем в черных дырах или со временем в чистых землях, в которых время идет медленнее. Если это правда, то хорошо, а если это неправда, то ничего страшного в этом нет. Мои проблемы основаны на цеплянии за истинность. Вот на это мне нужно обязательно знать ответ, а на те утверждения я даже не ищу ответа.

Итак, когда вы порождаете спонтанную бодхичитту, то вступаете на первый путь – путь накопления Махаяны. Врата на путь Хинаяны – это отречение, а врата на путь Махаяны – это бодхичитта. Врата в буддизм – это прибежище. Итак, если вы буддист, то это еще не обязательно означает, что вы находитесь на пути накопления Хинаяны или Махаяны. Сначала вы порождаете прибежище, затем уменьшаете привязанность к этой жизни, и среди буддистов становитесь практиками начального уровня, уменьшив привязанность к этой жизни. Далее, если вы захотите стремиться к собственному освобождению и разовьете отречение, то тем самым вступите на путь накопления Хинаяны. Если вы хотите следовать пути Махаяны, то в качестве основы у вас отречение, затем вы развиваете бодхичитту, и далее вступаете на первый путь накопления – путь Махаяны.

Далее, в отношении пути подготовки и в школах Хинаяны, и в школах Махаяны говорят одинаково. В школах Хинаяны говорится о том, что когда с отречением и с помощью шаматхи вы обретае концептуальное познание бессамости личности, тем самым вы ступаете на путь подготовки Хинаяны. Мудрость, познающая пустоту «я» от независимого субстанционального существования – это випашьяна Хинаяны. Когда с помощью шаматхи вы порождаете такую мудрость, мудрость, познающую пустоту «я» от независимого субстанционального существования, вы вступаете на второй путь – путь подготовки. Далее, в таких школах Махаяны, как Читтаматра и Сватантрика Мадхьямика говорится то же самое, а в Прасангике Мадхьямике критерий вступления на путь подготовки отличается. В Прасангике Мадхьямике говорится о том, что пустота «я» от независимого субстанционального существования – это грубая пустота, это не корень сансары. Нужно отметить, что в школах Хинаяны Вайбхашике и Саутрантике и школах Махаяны Читтаматре и Сватантрике Мадхьямике одинаково считается, что корень сансары – это цепляние за «я» как независимо субстанционально существующее.

В школе Прасангика Мадхьямика говорится о том, что корень сансары – это не цепляние за «я», как независимо субстанционально существующее, а это цепляние за феномены, как истинно существующие. До тех пор, пока будет оставаться цепляние за пять совокупностей, как истинно существующих, будет сохраняться и цепляние за «я», как самосущее. Снова будут порождаться омрачения и продолжится вращение в сансаре. В школе Прасангика Мадхьямика говорится, что тот архат, представление о котором дается в низших школах, это не настоящий архат. Так или иначе, практикам Хинаяны впоследствии нужно будет познать пустоту личности и феноменов, представления о которой дается в школе Прасангика Мадхьямика. Тогда они смогут освободиться от сансары.

Вначале они могут вступить на путь на основе философии низших школ Хинаяны, но в конце концов им придется перейти к воззрению Прасангика Мадхьямики, поскольку без этого невозможно освободиться от сансары. И с точки зрения тантры вы также одним лишь путем сутры не сможете достичь состояния будды. В конце концов, вам придется перейти к практике ясного света и иллюзорного тела, поскольку ясный свет и иллюзорное тело создают прямые причины Дхармакаи и Рупакаи Будды. И все это правда. При этом все те пути, которые объясняются в сутрах, совершенно правдивы, но, тем не менее, в конце концов, придется перейти к этому наитончайшему уму, ясному свету.

Далее путь видения. Итак, и в школах Хинаяны, и в школах Махаяны, когда вы обретаєте прямое познание или бессамостности или пустоты, то вы вступаете на путь видения. Следующий путь – путь медитации. Нужно понимать, что путь видения длится одно мгновение, и затем, когда в следующее мгновение у вас проявляется повторное познание пустоты, то вы уже находитесь на пути медитации. Этот критерий также знать очень важно. Куда именно вы пришли, чего вы достигли – это очень важная информация. Например, если вы едете из Москвы в Санкт-Петербург, то вам нужно знать, где располагается граница, и в какой-то момент вы понимаете, что уже близки к этой границе, и вот сейчас уже въедете в город Санкт-Петербург. Итак, что касается пути накопления, то вы на него вступаете, когда порождаете спонтанное отречение или бодхичитту. Если же говорить о пути подготовки, то здесь с помощью шаматхи вы обретаєте випашьяну – концептуальное познание пустоты.

Итак, что касается випашьяны, то это концептуальное познание пустоты с помощью шаматхи. Вы можете концептуально познать пустоту до развития шаматхи, но это не будет випашьяной. Вы переходите к випашьяне, когда с помощью шаматхи обретаєте концептуальное познание пустоты, тогда это випашьяна. Бывает так, что люди с очень острыми умственными способностями еще не вступили ни на какой путь, но уже обрели концептуальное познание пустоты, но это не випашьяна. Здесь нужно понимать, что если нечто является випашьяной, то это всегда союз шаматхи и випашьяны. Вам нужно понимать, что без шаматхи випашьяна невозможна. Иногда в Европе, в Америке и также в России некоторые учителя приезжают и говорят, что передадут учение по випашьяне, но без шаматхи ни о какой випашьяне не может идти речь. Также, без понимания теории пустоты – какая у них может быть випашьяна? Итак, теоретическое понимание теории пустоты и также шаматха являются очень важными предпосылками для развития випашьяны. В будущем я дам вам подробное учение по разделу випашьяны из “Ламрима”. Это невероятное учение! Все то, что я вам сейчас объясняю, является очень хорошим фундаментом, и тогда в будущем вы намного легче сможете развить випашьяну.

Итак, что касается второго мгновения познания пустоты, то здесь вы находитесь на пути медитации, и ваша задача на этом пути – это устранение омрачений: грубых, средних, тонких. Вначале вы устраняете грубые грубые, затем средние грубые, затем тонкие грубые и так далее. Когда вы полностью устраняете все омрачения из своего ума, то вступаете на путь не учения Хинаяны, и это состояние освобождения. А если вы устраняете все омрачения и препятствия к всеведению, то тем самым вступаете на путь не учения Махаяны, и это состояние будды. Поэтому в “Сутре сердца” говорится: «гате, гате» – это путь накопления и путь подготовки. «Парагате» означает – “иди дальше”. Говорится: “иди, иди, иди дальше”. “Иди дальше” – это путь видения. «Парасамгате» – это уже “выйди за пределы”. И «бодхи соха» означает “обосноваться в этом состоянии пути более не учения” – это либо состояние освобождения, либо состояние будды.

Теперь я вам передам обет прибежища и обет бодхичитты. Так, сейчас для вас очень важно породить страх. В первую очередь – это страх перед рождением в низших мирах, далее также страх перед сансарой, и страх за себя и за всех живых существ перед страданиями низших миров и перед страданиями сансары. Когда вы заболели, то обращаетесь к подлинному врачу: «Пожалуйста, спасите меня от этой опасной болезни». Если вы не думаете, что это опасная болезнь, то вы не будете просить о помощи. Даже если кто-то вам скажет, что вам нужно лечиться, вы ответите: нет, нет, у меня все в порядке. Но когда вы понимаете, что находитесь в большой опасности, то вы от всего сердца принимаете прибежище и говорите: «Пожалуйста, защитите меня именно от этой проблемы, потому что все остальное для меня не страшно, я с этим справлюсь». Никогда не просите Будду, Дхарму и Сангху решить ваши мирские проблемы, это совершенно неправильное использование Будды, Дхармы и Сангхи. Если вам выпадает шанс встретиться в Владимиром Путиным, то не просите у него решений каких-то мелких проблем, а попросите решить какую-то серьезную проблему. Например, используйте этот шанс попросить работу где-нибудь в его офисе. А не то, чтобы жаловаться, что ваш сосед не дает вам спать. Что может сделать Владимир Путин? Не просите его сделать что-то с соседом, который не дает вам спать по ночам. Это неуважение к Путину.

Это просто пример, а к Трем Драгоценностям обращайтесь с просьбой о решении тех проблем, которых вы на самом деле без них решить не можете. Когда вы можете решить проблему сами, зачем просить других людей о помощи? Вы, русские люди, иногда очень странные. Вы зачастую можете решить проблему сами, но просите других людей о помощи. Это наглость. Нужно просить людей о помощи только в том случае, если вы одни не можете справиться. Когда нужно перенести тяжелую кровать, тогда можно попросить соседа о помощи. Если же вы в магазине купили продукты, и сами при этом можете донести их до дома, но при этом просите помощи, то это наглость. Поэтому не просите о помощи в том, что сможете сделать сами. В данном случае вы не можете сами решить проблему не перерождения в низших мирах. Вы не сможете справиться одни, вам нужно полагаться на Три Драгоценности – Будду, Дхарму и Сангху: “Помогите мне, а я буду следовать всем вашим советам!” Тогда эту проблему решить можно. Это называется прибежищем.

Итак, с сильным страхом перед рождением в низших мирах, представьте, что завтра вы умрете и переродитесь в низших мирах. Есть очень большой шанс, что это с вами может случиться. Ваше тело сливается воедино с огнем – вот это кошмар! Не думайте, что такое невозможно. Есть большая вероятность, что это может произойти. И приняв прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вы сможете защититься от этой вашей проблемы.

Также очень важно обращаться с пониманием Будды, Дхармы и Сангхи, почему Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Главный объект прибежища – это Дхарма. Будда – как врач, Дхарма – как лекарство, и Сангха – как медсестры. Таким образом вы принимаете в них прибежище. Сегодня я бы хотел убедиться, что по окончании этого ретрита вы станете настоящими буддистами. Не такими выдуманскими буддистами, а настоящими буддистами. Станете вы буддистами или нет, зависит от вашего страха. А с пониманием закона кармы, с пониманием того, что есть жизнь после смерти и с верой в то, что есть ады, у вас появится такой страх.

Итак, соедините руки. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить НАМО, ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ, повторяйте за мной. В этот момент породите сильный страх перед рождением в низших мирах: “В моих бесчисленных прошлых жизнях, какую негативную карму я только ни создавал! Большинство моих жизней я пребывал в низших мирах. А сейчас по какому-то чудесному стечению обстоятельств я обрел человеческую жизнь и больше не хотел бы попасть в низшие миры”. Даже если вы просто вспомните о страданиях низших миров, вас охватит паника, и этот страх будет очень полезен. Чем сильнее будет ваш страх, тем в большей степени в самой глубине вашего сердца вы примите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Породите сильную веру. С таким страхом и верой вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и просите: “Пожалуйста, защитите меня от низших перерождений, пожалуйста, защитите меня от сансары и, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий сансары и низших перерождений”. Это три уровня принятия прибежища.

Далее, в качестве обязательства пообещайте, что будете чисто соблюдать обеты прибежища. Всего есть три обета прибежища. Поскольку вы принимаете прибежище в Будде, то обещаете, что никогда не будете принимать прибежище в мирских богах, которые не свободны от сансары. Не потому, что они плохие, но они сами не свободны от сансары. Как же они смогут вам помочь освободиться от сансары? Это касается не только мирских богов, но также, например, ваших родителей, они добры, но сами не свободны от сансары. Как же они смогут вас спасти от сансары? Когда у вас возникают проблемы, вы говорите «мама» – как объект прибежища, но у мамы нет способности вам помочь. Вы говорите «мамочка», «папочка», но вам нужно говорить: «Три Драгоценности».

Поскольку вы принимаете прибежище в Дхарме, вы обещаете, что изо всех сил будете стараться не навредить ни одному живому существу. И поскольку вы принимаете прибежище в Сангхе, то обещайте, что не будете водиться в компании злонамеренных друзей, оказывающие негативное влияние. Сакья Пандита говорил о том, что негативные друзья не обязательно должны иметь рога на голове, они могут вам улыбаться, но при этом будут вести вас в неправильном направлении, так, что ваша ситуация будет все хуже и хуже. В некоторых духовных сообществах бывают такие сектантские группы. Они промывают людям мозги и используют их в каких-то корыстных целях ради собственного блага. Это очень опасно! Такие группы существуют в Америке, Европе и также в России, они пытаются разрушить ваши отношения в семье, говорят: “Все ваши проблемы из-за вашей семьи. Разорвите связи со своей семьей и слушайте только то, что мы вам говорим”. Это очень опасно! Я же, наоборот, говорю, что очень важно иметь хорошие отношения с вашей семьей. В семье вас могут критиковать, ругать, потому что вас любят, а что касается негативных, злых друзей, то от них нужно держаться на расстоянии.

Его Святейшество Далай-лама говорит по поводу любой религии и по поводу любого учителя, что, если он делает вас более негативным человеком, более омраченным, скажите ему «до свидания». Если я вам даю учение и при этом делаю вас более омраченными, более негативными, тогда не приезжайте на мое учение. Но если я буду помогать вам становиться добрее, более мягким человеком, более гибким человеком, то это означает, что я ваш друг по Дхарме. Судите по результату, а не по тому, что говорят люди, потому что многие могут произносить красивые слова. Говорится, что действия говорят громче слов.

Итак, соедините руки и скажите себе: “Я буду чисто соблюдать этот обет. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью! У меня нет никаких других объектов прибежища, кроме вас – Будда, Дхарма и Сангха!” Тогда вы в надежных руках. Это очень расслабленное положение. Когда маленький ребенок переезжает из одной страны в другую со своими родителями, то он находится в надежных руках и может благополучно переехать. Если же он едет в какой-то чужой компании, с теми, кого он не знает, то эти люди в другой стране могут его продать. Поэтому мы говорим, надежные это руки или нет – это очень важный момент.

Итак, соедините руки. Когда я буду произносить НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ, повторяйте за мной. Визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Его Святейшества Далай-ламы в облике Будды Шакьямуни над моей головой, также из моего рта, я при этом в облике Манджушри, проникает в ваш рот и остается в вашем сердце в качестве обета прибежища.

Далее, когда я буду произносить слова на тибетском языке, они означают: “Для принесения блага всем живым существам я обещаю достичь состояния будды и никогда не откажусь от этого желания”. И это обет бодхичитты. “Я буду изо всех сил помогать другим” – это обет бодхичитты. Точно также белый свет входит в ваше тело через рот и остается в вашем сердце как обет бодхичитты.