

Геше Джампа Тинлей
Весенний цикл лекций
Лекция № 2
19.03.2026 г.
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь и с моей стороны, и также с вашей стороны, очень важная задача — это породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией избежать перерождения в низших мирах, с мотивацией обретения высшего перерождения. Для этого очень важно иметь стопроцентную убежденность в том, что существует жизнь после смерти. Кроме этого, наше высшее или низшее перерождение находится не в руках бога, это проявление нашей кармы. Если бы они находились в руках бога, то это была бы очень хорошая новость. Нам достаточно было бы помолиться или даже не нужно было бы молиться. Они бы просто щелкнули пальцами и все бы обретали высшее перерождение. Если бы я был богом, и ваше хорошее перерождение было бы в моих руках, зачем мне нужно, чтобы вы мне читали молитвы? Я бы просто щелкнул пальцами, и вы все получили бы благое перерождение. Это сделал бы даже я, хотя я не так добр, как бог. Но такого не бывает. Это преувеличение, что все находится в руках бога. Другая сторона — это вообще не верить в бога, это вам совершенно ничем не помогает. Это другая крайность. Это позиция атеистов, нигилистов. Что касается той позиции, что все в руках бога, то, кроме буддизма, эта позиция свойственна большинству других религий, и это некоторое преувеличение. Если вы считаете, что все в руках бога, то есть такой риск, что один раз вы о чем-то попросите бога, другой раз попросите, и если ваши желания не исполнятся, в этом случае вы начнете обвинять бога в том, что он вам не помогает. Вы можете подумать: “Бог мне не помогает, буддийский бог мне не помогает, христианский бог мне не помогает, сейчас буду молиться шаманскому богу.”

Итак, каков здесь срединный подход? Мысль о том, что бог существует и может нам помогать. Каким образом он нам помогает? Это в создании условий, а причины создавать нужно нам самим. Помощь в создании условий — это тоже очень большая помощь. У нас у всех есть драгоценная человеческая жизнь, и мы ее обрели благодаря условию, которое создал Будда. Для нас это нечто подобное чуду, потому что мы обладаем миллионами и миллионами отпечатков негативной кармы, ведущих к низшим мирам, и лишь очень незначительным количеством отпечатков высших миров. Но благодаря условию, созданному Дхармакайей Будды, мы обрели драгоценную человеческую жизнь. Мы можем получить такое условие только в том случае, если принимаем в них Прибежище, а в противном случае такого условия мы не получим. Например, в этом здании может быть сигнал сети Wi-Fi, но если ваш телефон не подключен к этой сети, то даже хотя сам сигнал присутствует, вы не получите информации. Пароль — это вера. В сети Wi-Fi Будды, чтобы получить помощь от Будды, что нам необходимо? Это подключиться к сети с помощью такого пароля, как вера.

Итак, с верой в Три Драгоценности, с верой в закон кармы получайте учение, чтобы не переродиться в низших мирах, чтобы обрести высшее перерождение, и тогда учение для вас станет более эффективным.

Следующий, второй уровень мотивации — получайте учение, чтобы полностью освободить свой ум от болезни омрачений. И третий уровень мотивации, самый высший, — думайте так: чтобы всех живых существ избавить от низших перерождений, избавить от сансары, да смогу я достичь состояния будды. С такой мотивацией получайте учение, чтобы практиковать Дхарму. Я даю вам учение не для того, чтобы сделать из вас учёных. Даже если вы станете учёными, какая в этом будет польза? Среди буддистов иногда встречаются такие учёные, геше, которые получают образование, но при этом их ум может быть даже хуже, чем у обычных людей. У них проявляется высокомерие к другим, взгляд свысока, мысль, что я самый умный, и постепенно начинается критика в адрес великих мастеров прошлых времен. Такое тоже происходит. Ошибка состоит в том, что они получали учение, но получали его в загрязненный сосуд ума.

Следующая крайность — вы можете подумать, что не обязательно получать учение, достаточно просто практиковать, но это еще одна ошибка. В школе Гелуг есть такая ошибка — слишком большой упор делается на интеллектуальную часть и меньшее внимание уделяется практике, это ошибка. Есть и большое количество других геше, которые искренне занимаются практикой, я их знаю, но есть и те, кто искренне не практикует, проявляет высокомерие, и это ошибка. В школах Ньингма, Кагью, Сакья бывает такая установка, что самое главное — это практика, а учёба, теория не важны, и это другая ошибка. Если вы не знаете теории, как же вы на деле сможете заняться практикой?

Для нас самое главное — это избавиться от омрачений, и чтобы устранить омрачения, для этого нам нужно создать вакцину, устраняющую омрачения. Что касается других болезней, то здесь вакцину вы можете купить, но если говорить о болезни омрачений, то здесь вам самим нужно быть учёными и самим изготовить такую вакцину. И это самое трудное. Даже чтобы обрести обычную вакцину, чтобы избавиться от обычной болезни, вам нужно очень хорошо знать теорию, как создать такую вакцину. Випашьяна — это вакцина, для неё вам необходима шаматха, а для обретения шаматхи нужна нравственность. И это троичная тренировка, каким образом освободить свой ум от болезни омрачений.

Однажды, когда состоялся диспут между Буддой и одним индуистским мастером, Будда спросил у этого мастера, что в религии самое главное. Будда не назвал буддизм, христианство или какую-то другую религию, то есть Будда спросил просто: что самое главное в религии? Этот индуистский мастер задумался: «Что же назвать? Если сказать, что это молитвы, то появится противоречие, если сказать, что самое главное — это посещать храмы, тоже будет противоречие». В итоге он сказал, что в религии самое главное — это чистота ума. Затем Будда спросил: «Вы знаете, как обрести чистое состояние ума?» Тот был потрясен, потому что это был невероятный вопрос, и он переадресовал его Будде: «Скажите, пожалуйста, а Вы знаете, каким образом сделать ум чистым?» Будда сказал, что знает это не только теоретически, но и на

практике он освободил свой ум от болезни омрачений. Тогда этот индуистский мастер сделал простирание и попросил: «Пожалуйста, расскажите мне, каким же образом освободить ум от болезни омрачений?» Такой диалог мог состояться только с Буддой. Никто другой, даже Эйнштейн на подобное был бы не способен. Если бы Будда вел диспут так, что вот вы верите в бога-творца, а мы в него не верим, то этому диспуту просто не было бы конца. Будда все свел к самому главному моменту: цель религии в том, чтобы сделать ум чистым, а знаете ли вы, как сделать ум чистым?

Итак, чтобы сделать ум чистым, во-первых, необходима теория, и это должна быть не какая угодно теория, а совершенно чистая, достоверная, безупречная теория. Затем, если на основе этой теории начать практиковать, то можно достичь результата. Так же и в области IT — вначале вам необходимо изучить теорию, а затем, если на основе этой теории вы начнете программировать, то сможете создать невероятную программу. IT — это не просто нажатие клавиш на клавиатуре компьютера, такое может даже обезьяна. Для программирования нужно знать много теории, что и как нужно делать, и тогда можно написать невероятную программу. Чем более образован профессионал, тем более эффективная работа. Как это происходит? Благодаря знаниям. Знания очень важны. Поэтому, если кто-то говорит, что теория — это что-то чисто интеллектуальное, её знать не обязательно, просто медитируйте, то это полный нонсенс. Если же при этом кто-то говорит, что нужно изучать одну теорию и на медитацию упора делать не нужно, то это тоже неправильно. Это тоже ошибка. Поэтому я придерживаюсь срединного пути. Что касается великих мастеров традиций Кагью, Гелуг, Сакья, Ньингма, то различия между ними нет. А кто отличается? Это их последователи, поскольку они глупы. Вы не должны говорить, что вот я последователь Гелуг, мы в Гелуг самые лучшие, это просто глупо. Вы даже не Гелугпа. Гелугпа — это те, кто по-настоящему понимают учение ламы Цонкапы, искренне практикуют. Вы к таким не относитесь. Настоящих последователей Кагью тоже нет. К традиции Кагью, если говорить о настоящих мастерах, относятся такие мастера, как Марпа, Миларепа, они знали теорию и затем искренне практиковали, медитировали и достигли высоких реализаций. Так или иначе, все школы тибетского буддизма — это последователи Будды, последователи монастыря Наланда. Итак, теория очень важна, она необходима для укрощения ума, для очищения ума. Это то же самое, о чем говорил Будда.

Итак, прошло два дня. Я передаю вам учение по восьми мирским дхармам, и это очень важная стратегия для вашей повседневной жизни. Обычные люди радуются похвале и расстраиваются из-за критики; радуются славе, хорошей репутации и расстраиваются из-за отсутствия славы и репутации; радуются богатству и имуществу и огорчаются из-за их отсутствия; радуются временному счастью и сильно расстраиваются из-за временных страданий. Это восемь мирских дхарм и восемь дебютных ошибок. Я могу сказать, что с такими дебютными ошибками невозможно, чтобы ваш ум достиг развития. Это невозможно, даже если вы геше. Если вы радуетесь малейшей похвале и расстраиваетесь из-за малейшей критики, как же вы сможете достичь развития ума? Ведь вы подобны маленькому ребенку.

Шантидева «В руководстве к пути бодхисаттвы» говорил, что когда песочный замок разрушается, ребенок плачет. Таким же образом, когда вы радуетесь малейшей похвале и расстраиваетесь из-за малейшей критики, вы тоже как такой маленький ребенок. А правильный дебют состоит в том, что вместо того, чтобы радоваться похвале, вы не должны ей радоваться. А чтобы не радоваться похвале, что вам необходимо? Во-первых, поразмышлять о непостоянстве и смерти. Все эти дебютные ошибки возникают из-за концепции постоянства, что я буду жить еще долго. В Ламриме очень ясно объясняется пять ошибок концепции постоянства и пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Это наука. Это не просто слова, если вы на деле вспоминаете о непостоянстве и смерти, то сразу же все эти пять преимуществ автоматически проявляются в вашем уме.

Например, если вы определенным образом правильно программируете на компьютере, то автоматически получаете преимущества такой программы. У вас будут такие-то и такие-то преимущества. Стать профессионалом в области IT очень трудно. У многих есть компьютеры, ноутбуки, но просто нажимать на клавиши может даже обезьяна. Чтобы стать профессионалом, самое главное — это иметь знания. Все могут сидеть, закрыв глаза и думать, что это медитация, это как буддийское IT. Так могут сидеть и маленькие дети, и обезьяны. Если сказать обезьяне, что если ты просидишь так два часа, я дам тебе банан, то обезьяна с радостью будет так сидеть. Так все могут сидеть. Но это не медитация.

Существует аналитическая медитация и также медитация однонаправленного сосредоточения. Для однонаправленной медитации, что необходимо? Это изучить такую теорию, как пять ошибок медитации, восемь противоядий, и далее необходимо применять эти противоядия. Это большая работа. Некоторые русские говорят, что я медитировал два часа, и мне было так приятно. Для меня два часа медитации — это очень тяжелая работа. Если профессионалу IT сказать, что я два часа просидел за компьютером и получил от этого удовольствие, то профессионал скажет, что для него это, наоборот, очень тяжелая работа, потому что он по-настоящему работает. Обезьяна же не устает, потому что ничего не делает, просто играет. Почему маленькие дети долго играют за компьютером и не устают? Потому что они не думают, а просто играют. Если медитировать, как-будто просто играть, то это нетрудно. Я за один час медитации устаю. Вы же после двух часов медитации говорите, что у вас такие приятные ощущения. Я думаю: «Что это такое? Это что-то непонятное». Так прогресса не будет. И я понимаю, что такие люди не настоящие айтишники, а просто как обезьяны, играющие на компьютере. Они как дети, играющие в игры просто для отвлечения ума. Это очень важно.

Итак, согласно Ламриму, очень важно каждое утро, когда вы просыпаетесь, вспоминать, что, может быть, сегодня мой последний день, и кто знает, буду я жив завтра или нет. Когда вы засыпаете, вам также нужно подумать, что, возможно, это был ваш последний день. Как поступали мастера Кадампа? Перед сном они переворачивали свою чашу вверх дном с такой мыслью, что, возможно, сегодня был мой последний день, и нет полной уверенности, проснусь я завтра, смогу снова использовать эту чашу или нет. Вы можете спросить: «Геше-ла, как же это возможно, ведь завтра утром наверняка я проснусь», но это просто ваше желание.

Многие люди прошлой ночью заснули, а утром уже не проснулись, но при этом они были на сто процентов уверены накануне, что завтра точно так же с утра встанут. Как и вы, они думали точно так же, но в итоге утром их уже не было. Вы можете исследовать эту информацию на компьютере и посмотреть, какое количество людей умерло со вчерашнего вечера до сегодняшнего утра. Вы обнаружите, что это очень большое количество людей, и многие из них были более здоровыми, чем вы, моложе, чем вы. Поэтому с вами это тоже может произойти на сто процентов.

Итак, аналитическая медитация Ламрима на тему непостоянства и смерти очень-очень полезна, и если вы ею занимаетесь, то затем просто вспоминаете о непостоянстве и смерти, и это для вас сразу становится очень эффективным. Зачем вам нужно заниматься аналитической медитацией? Потому что в это время вы занимаетесь изготовлением вакцины. Медитация о непостоянстве и смерти уменьшает привязанность к этой жизни, и это тоже своего рода антидот, вакцина, которая способна умерить грубые омрачения. Кто в наши дни учит такому? Если вам говорят, что нужно расслабиться и смотреть в свой ум, то сейчас не то время, чтобы вы расслаблялись. Сейчас экстренная ситуация, не время расслабляться, поскольку вы уже завтра утром можете не встать, не проснуться, умереть. Поэтому очень важно заниматься практикой Прибежища, практикой закона кармы, чтобы не переродиться в низших мирах.

Если вы приходите ко мне, то я вам дам такое учение. Я не скажу вам, что вы огромные счастливицы, что вы получили учение тантры, и теперь я дам вам высшие тантрические практики: махамудру, дзогчен, которые вы будете практиковать. И если вы практикуете днем, то станете буддой днем, а если будете практиковать ночью, то станете буддой ночью. Это просто бессмыслица. Это правда для тех людей, у кого есть весь необходимый фундамент, а не для вас. Если вы везде провели электричество, то затем достаточно просто нажать на выключатель, и загорается свет. Но если никакой проводки нет, нет даже лампочек, вы можете нажимать при этом на выключатель хоть сотню раз, но свет не включится. Если сказать, что так делали мастера прошлых времен и достигли состояния будды, и я тоже так включу свет, и свет появится, — нет, для этого нет фундамента. Необходимо опираться на здравомыслие. Что касается советов махамудры и дзогчена: если вы медитируете днем, то станете буддой днем, а если медитируете ночью, то станете буддой ночью, — я не говорю, что это неправильный совет, но для вас он неправильный. Он годится для тех, у кого есть понимание, реализация непостоянства и смерти, драгоценной человеческой жизни, Прибежища, закона кармы, кто развил отречение, а также развил бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и при этом познает самым наитончайшим умом, ясным светом. Когда ясным светом он познает пустоту, то в следующий же миг он полностью избавляется от всех ментальных омрачений, и это называется освобождением посредством видения. В наши дни люди этого не понимают, просто слышали эти слова, но я получал учения по махамудре и дзогчену от Его Святейшества Далай-ламы. И вот эти люди думают, что освобождение посредством видения означает, что нужно увидеть ясный свет, и так они станут буддами. Но это просто нонсенс. Вы не можете увидеть свой ясный свет, это невозможно. Ум не может увидеть ум.

Почему же тогда в тантре говорится об освобождении посредством видения? Здесь речь идет о том, что это когда ваш наитончайший ум видит собственную абсолютную природу, пустоту, в процессе медитации обретает такое прямое познание, то в следующее мгновение ум полностью освобождается от всех омрачений. Это общая теория для мастеров Кагью, Гелуг, Сакья, Ньингма. Подлинные мастера будут интерпретировать это учение именно таким образом, а не подлинные мастера будут говорить что-то ошибочное. Поэтому очень важны подлинные мастера.

Итак, чтобы заложить правильную стратегию, и чтобы не радоваться похвале и научиться радоваться критике, очень важно размышлять о непостоянстве. Я в этом мире лишь гость на несколько дней, и поэтому, если меня хвалят, это пустые слова, и если критикуют — это тоже пустые слова, мы с ними скоро расстанемся. Так вы выходите за пределы мышления обывателей. С рождения я был таким же обывателем, если меня хвалили, я этому радовался, а если критиковали, я огорчился. Но затем я также медитировал на тему непостоянства и смерти, с этой позиции взглянул на свое прошлое и понял, что вел себя как маленький ребенок. Сейчас, когда я не осторожен, — я как маленький ребенок, а как только вспоминаю о непостоянстве и смерти, то сразу становлюсь взрослым человеком. Даже у меня, у вашего Учителя, так происходит, но это из-за привычки. Не потому, что я нехороший человек, а из-за привычки. Потом я вспоминаю о непостоянстве и смерти: они умрут, я умру. Что люди говорят, что думают обо мне, это ничего не меняет в моей жизни. После таких размышлений ум сразу становится взрослым. Даже я, если забываю о непостоянстве смерти, то становлюсь обычным человеком. Во-вторых, вы начинаете радоваться критике и не радоваться похвале. Даже если вас начинают хвалить, вы чувствуете себя неудобно, если размышляете о законе кармы. Ваше счастье не зависит от тех красивых слов, которые говорят в ваш адрес. Это ничем не помогает. Также ваши проблемы не зависят от плохих слов, которые говорят в ваш адрес. Это не связано с законом кармы. Если меня назовут Манджушри, от этого я быстрее Манджушри не стану. Наоборот, появится высокомерие, и от этого я ещё долго не смогу стать Манджушри. Поэтому для меня опасно, когда вы говорите, что геше Тинлей Манджушри. Если с глупым умом я думаю, что я Манджушри, это мне мешает. А когда меня критикуют, это меня хуже не делает. Наоборот, если я думаю правильно, то благодаря критике становлюсь ближе к состоянию будды.

Итак, если вы размышляете с точки зрения закона кармы, вы не будете радоваться похвале и не будете огорчаться из-за критики. Вы станете по-настоящему умным человеком, будете знать цену себе. Например, если вы знаете, сколько стоят ваши часы, и кто-то скажет, что ваши часы очень особенные, очень дорогие, стоят, может быть, тысячу долларов, вы скажете, что нет, они не такие дорогие. Из-за этой похвалы вы не станете радоваться. Если же вы станете высокомерными из-за этих слов, тогда вы глупые. Вы не знаете цену своим часам. Если же кто-то скажет вам, что ваши часы подделка и стоят всего десять долларов, вы от этого не расстроитесь, потому что знаете настоящую цену. Пусть люди говорят, что хотят, вам от этого не должно быть какой-либо разницы. Итак, если вас хвалят, и вы этому радуетесь, или если критикуют, и вы огорчаетесь, это значит, что вы не знаете себе цену. Что касается вашей цены, то в настоящий момент у вас есть драгоценная человеческая жизнь, невероятно ценная.

Если я говорю вам, что у вас есть такая драгоценная человеческая жизнь, вы должны радоваться ей, вы должны ответить, что да, правда, она очень драгоценная. Вы не понимаете ценности того, что у вас есть. Цену другим вещам вы знаете, а ценности вашей драгоценной человеческой жизни не понимаете. И если я подчеркиваю её ценность, вы должны соглашаться с этим, что да, действительно, это правда, она очень ценна. В этом случае вы не радуетесь похвале. Раньше вы не понимали ценности драгоценной человеческой жизни, но в какой-то момент вы ее поняли и порадовались этому. Это понимание цены. Что касается похвалы, то здесь вы просто преувеличиваете, и когда из-за такого преувеличения начинаете радоваться, это глупо. Например, женщину сорока пяти лет в ее день рождения называют двадцатипятилетней, и при этом, если она радуется, то она глупая женщина. Как она может выглядеть на двадцать пять лет? Сорок пять лет — это не двадцать пять лет. Если вы этому радуетесь, то вы глупы. Завтра утром вы посмотрите в зеркало и увидите, что в вашем отражении нет двадцати пяти лет, там сорок пять лет. И потом у вас кошмар. Откуда у вас возникает эта дебютная ошибка? Вы перед днем рождения наложили на лицо косметику, у вас стало меньше морщин из-за этого, покрасили в черный цвет свою седину. При этом вы обманываете не только себя, но и других. Какой-нибудь глупый мужчина может подумать, что вам двадцать пять лет. Но на завтра, когда вы смоете всю косметику, ваша красота уйдет. Такая похвала в буддизме называется глупой похвалой. Если вы понимаете настоящую ценность чего-либо, это очень хорошо и полезно, как в случае с драгоценной человеческой жизнью. Если с позиции понимания закона кармы вы устраняете восемь мирских дхарм и заменяете их на правильные дебюты, тогда с пониманием отречения и учения по четырем благородным истинам вы видите, что все это просто детские игры. С позиции бодхичитты это нечто невероятное, вы заботитесь о других больше, чем о себе. Здесь, что касается восьми мирских дхарм, все это игры вашего эго. А когда у вас развивается ум, заботящийся о других, вы пресекаете это полностью, совершенно.

Итак, восемь мирских дхарм — это игры вашего эго. Если вы расчесываете это эго, то эго рана становится все больше и больше. Тогда, сколько бы вас люди ни хвалили, вам этого недостаточно, вы хотите все большую и большую дозу похвалы. Вы, может быть, слышали истории об американских актрисах. Это относится ко многим актрисам. Большинство из них таковы, что если они с утра не слышат какую-то похвалу, что они красивы, что они прекрасны, то день испорчен. Поэтому они нанимают специального человека, женщину, которая хвалила бы эту актрису и говорила бы: «Мадам, сегодня утром вы выглядите очень красиво. Вы сегодня выглядите моложе, чем вчера. Вы так прекрасно выглядите. Что вы вчера такого сделали, что сегодня у вас фигура просто превосходна, лицо такое свежее. Никакая актриса с вами не может сравниться». И этой актрисе становится приятно. День начинается с такой галлюцинации. Появляется вера во все это. Скоро эта галлюцинация, ошибка рассеется, и тогда проявится боль. Итак, если кто-то вас хвалит, то вы должны сказать этому человеку: «Не хвалите меня. Если вы мой друг, тогда лучше критикуйте». С друзьями геше мы друг другу говорим так: если мы друзья, то не хвалите меня. В монастыре Сера Мей мне раньше говорили, что у меня острый ум. Потом я сказал, чтобы меня не хвалили. Лучше критикуйте меня, вступайте со мной в дискуссию, это для нас обоих будет полезно. И я вас хвалить не буду.

Однажды я сказал, что когда в диспуте я проигрываю, на самом деле я выигрываю, потому что благодаря проигрышу я лучше понимаю свою позицию. Поэтому на самом деле я выигрываю. Если я побеждаю в диспуте, то я проигрываю, потому что не учусь ничему новому. Так же говорит и Его Святейшество Далай-лама: «Когда вы говорите, вы произносите то, что вы знаете, а когда вы слушаете, то учитесь многому, чего вы до этого не знали». Это философия. Если вы проигрываете в диспуте, вы должны с радостью принимать это, потому что так вы побеждаете. Многие люди, когда проигрывают в диспутах, сразу же краснеют, лицо становится красным, наливается кровью, потому что это игра эго.

Итак, чем глубже вы понимаете учение Ламрима, тем в большей степени вы избавляетесь от восьми мирских дхарм. И в действительности это непростая задача. В начале не расстраивайтесь из-за критики, а затем постепенно вы научитесь радоваться критике. Это сразу невозможно. В начале не слишком радуйтесь похвале, а позже вы должны прийти к тому, чтобы вам не нравилась похвала. Когда вы понимаете теорию пустоты, то похвала и критика для вас одного вкуса. Тогда это очень высокий уровень. Есть у вас богатство или вы бедный человек, для вас все это одного вкуса, потому что все это пусто от самобытия.

Что такое богатство? Это познается в сравнении с кем-то более бедным, тогда вы богатый человек, а в сравнении с более богатым человеком вы бедны. Если вас сравнить с Илоном Маском, то вы все очень бедны. Но что касается Илона Маска, то он тоже не по-настоящему богат, он просто как сторож. Невозможно по-настоящему владеть материальным богатством, даже своим телом полностью владеть невозможно. Что касается внутреннего богатства, то в сравнении с внешним оно более надежно, но само по себе оно тоже пусто от самобытия с точки зрения теории пустоты. Даже если у вас есть большие реализации или большие заслуги, здесь тоже нечем гордиться, потому что это пусто от самобытия. С точки зрения теории пустоты в махамудре и дзогчене говорится об одном вкусе, что сансара и нирвана едины на вкус.

Итак, есть учение обо всех таких противоядиях, и вам вначале нужно начать с тех противоядий, которые для вас были бы легче, и для вас это не теория пустоты, а это понимание непостоянства и смерти. Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит, что если вы хотите забрать драгоценность, находящуюся на голове змеи, и не проявите осторожности, то вместо того, чтобы заполучить такой бриллиант, вас могут укусить. Точно так же, если вы рассматриваете теорию пустоты неправильным образом, это очень опасно и таит глубокий ущерб стать нигилистом. Вы анализируете теорию пустоты и не понимая ее по-настоящему, начинаете считать, что ничего не существует, тогда вы нигилист. В квантовой физике, когда говорится, что нет объекта, отдельного от субъекта, это нигилизм. Эйнштейн говорил, что он не согласен с такой позицией, он сказал следующее: когда я сплю, я не думаю о луне, но тем не менее, я на сто процентов уверен, что луна есть. Как же луна существует? Она существует взаимозависимо. Если вы не знаете теории взаимозависимости, что касается такой твердой луны, то снаружи вы её не найдете. Если вы не находите такой твердой луны и говорите, что луны нет вообще, тогда это нигилизм.

Итак, что говорится в “Сутре сердца”? Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты. Здесь говорится о двух истинах, которые представляют собой два разных аспекта единой сущности. И это трудно. В квантовой физике ничего такого не говорится. Они просто делят объекты, делят их все дальше и дальше, в итоге приходят к тому, что неделимых частиц быть не может, и делают вывод, что не существует объектов, отдельных от субъекта. Так же и в Читтаматре, поскольку нет неделимых частиц, они говорят, что внешних объектов не существует. Это позиция Читтаматры. А с другой стороны, как же объекты существуют? В Читтаматре говорится, что это проявление кармы. А в квантовой физике ученые не знают, как феномены существуют. Они знают, как феномены не существуют, но как же они на самом деле существуют? Это очень сложный момент. Поэтому тонкую относительную истину понять сложнее, чем абсолютную истину. Об этом Чандракирти говорит в “Мадхьямика Аватаре”. Лама Цонкапа также очень подробно анализирует этот момент. Лама Цонкапа был тем мастером, который всю жизнь провел в медитации в горах, и очень хорошо знал всю эту теорию. Лама Цонкапа говорил, что если рассмотреть людей с хорошим знанием Дхармы, со средним знанием Дхармы и с плохим знанием Дхармы, когда они начнут медитировать, то результаты будут очень сильно отличаться. Также, если взять специалистов IT с хорошими знаниями, со средними знаниями и с плохими знаниями, то результат их работы будет сильно отличаться. Поэтому большие компании нанимают специалистов IT-профессионалов, а не всех подряд. И это буддийская наука.

Так, в повседневной жизни с памятованием о непостоянстве и смерти боритесь с восемью мирскими дхармами. Восемь мирских дхарм питают ваше эго. Из-за этого вы становитесь очень омраченным человеком, и таким образом потихоньку вы сойдете с ума. Кто сводит вас с ума? Вы сами. Никто не может свести вас с ума. Вы сами, если будете подпитывать свое эго, хвалить себя, возвращать в себе восемь мирских дхарм, тогда вы сойдете с ума. Итак, вам нужно бороться со своим эго, делать его все более и более худым. Если бы у вашего эго была форма, то оно было бы очень уродливо. Вы были бы очень толстым. Любое сказанное слово причиняет вам боль в груди, потому что ваше эго толстое. Когда вы начинаете бороться со своим эго, тренируетесь так, как я вам говорю, ваше эго становится все меньше и меньше. И тогда вы будете становиться все счастливее и счастливее. Когда вас будут критиковать, эти слова вам не доставят беспокойства, вы будете просто улыбаться. Это буддийская тренировка. Вот такую фигуру вам нужно иметь. Что особенного в том, что ваше физическое тело худое? Если вы становитесь слишком худым, врач скажет, что это опасно. Вы легко заболеваете, у вас нет запаса энергии. Врачи говорят, что лучше быть немного полным, чем чрезмерно худым. Это правильно, это запас энергии. Слишком жирным быть нехорошо, а немного полным нормально. Если вы худые и занимаетесь спортом, что вам это даст? У вас не будет энергии.

Итак, если ваше эго потеряет вес, это будет невероятно. Кто сажает вас в тюрьму? Это ваше эго сажает вас в тюрьму. Когда я уезжаю в Индию, иногда я гуляю в шортах, иногда хожу к друзьям, мы играем в карты, и без всякого эго я очень счастлив. Я не думаю, что я геше Тинлей, я должен поступать так-то и так-то, вдруг меня увидят, играющим в карты, для меня это будет позор. Так я загоню себя в тюрьму. Мы просто играем в карты с друзьями, спокойно. Поэтому, когда эго

становится меньше, это как у йогинов. У йогинов нет границ. В прошлом йогин мог оставить всю одежду и пойти пешком, ему не было стыдно. Он просто смотрел на реакцию других людей и проверял свое эго. Он специально одевался неправильно.

У Друкпа Кюнле одна штанина была спущена, другую он, наоборот, закатывал наверх. Для чего? Люди, когда его видели, смотрели на него свысока, и это было очень полезно для него, чтобы бороться с собственным эго. Это был настоящий йогин. В наши дни некоторые люди искусственно ведут себя, как Друкпа Кюнле, но это очень опасно. Не будьте таким фальшивым человеком. Вы можете быстро злиться, и это не так страшно, или вы можете быть не очень добрым человеком, это тоже не так страшно. Но если вы фальшивый человек, то нет ничего хуже этого. Если вы фальшивый человек, это значит, что вы потеряли свой характер. Если вы теряете богатство, вы не теряете ничего. Если вы теряете здоровье, теряете кое-что. Если вы теряете свой характер, честность, становитесь фальшивым человеком, то теряете все. Что вы думаете внутри, то же у вас должно быть и снаружи, не должно быть никакого лицемерия. Внутри злиться, но снаружи улыбка — для меня это очень неприятно. Это фальшивый человек. В политике встречаются такие люди с двойными стандартами, это неправильно. Из-за этого у нас в мире проблемы. Кто создает проблемы в нашем мире? Вот такие фальшивые люди. Даже животные намного лучше, они правдивые, такие, какие они есть.

Итак, это как стратегия, теперь, какой же практикой вам заняться в повседневной жизни? Это неформальная практика, тоже очень важная практика. Однажды я спросил у своего Духовного Учителя Пананга Ринпоче, сколько сессий мне нужно делать в течение дня. В тот момент я не вставал утром слишком рано, выполнял три сессии и подумал: «Вот если Учитель скажет мне делать по четыре сессии, я так и буду поступать». Итак, я спросил у Пананга Ринпоче: «Сколько сессий мне выполнять?» Он переспросил: «О каких сессиях ты говоришь? Тебе нужно заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки». Это меня потрясло, и я подумал, как же мне заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки? Практика, например, это начитывание мантр, как же я смогу начитывать мантры двадцать четыре часа в сутки? Или практика — это медитация. Я думал точно так же, как и вы. Тогда я понял, что практика — это в повседневной жизни не допускать восьми мирских дхарм и даже во сне бороться с ними, не допускать их. Вот это и есть практика Дхармы. Если во сне вас хвалят, и вы очень радуетесь, даже во сне не допускайте такой особой радости от похвалы на свой счет, и тогда вы практикуете по-настоящему. Даже если вас будут хвалить во сне, скажите, что это просто пустые слова. Не нужно этому радоваться. Тогда вы мудрые люди.

Вы можете практиковать и формально, и неформально, например, когда засыпаете, здесь есть йога сна, и вы перед сном привносите три каи на путь, таким образом и сон становится практикой Дхармы. Если вы получили посвящение Ямантаки, то есть йога засыпания, йога приема пищи, йога умывания — все это является практикой. Всё становится практикой. В Маха-аннутара-йога-тантре даже секс можно превратить в духовную реализацию. Отбрасывать просто нечего, все можно превратить в реализацию.

Например, ученые знают, что даже очень грязную воду можно превратить в совершенно чистую питьевую. В Сингапуре используют такие технологии и пьют очищенную канализационную воду. Она даже вкуснее, чем московская вода, ее обогащают минералами. Если вы слышите, что это канализационная вода, то вам неприятно. Вы думаете, что она грязная самосушая. Но нет ничего самосушащего грязного. Даже в науке об этом знают. Нет ничего самосушащего грязного, все временно грязное.

Даже относительно нашего ума, если говорить о привязанности, гневе, зависти и так далее, с точки зрения тантры все это не является чем-то плохим по природе, поскольку природа — это ясный свет ума. Привязанность порождается из ясного света и исчезает также в ясном свете. Это уникальная практика махамудры. Вам нужно распознать привязанность как привязанность и не цепляться. Тогда она исчезает просто в ясном свете. Как сознание пронизывает все тело, так же ясный свет пронизывает все эмоции, как позитивные, так и негативные. Почему появляется такой лёд негативных эмоций? Потому что вы не понимаете природу своего ума. Когда вы начинаете понимать природу омрачений, лёд плавится и превращается в питьевую воду. Лёд — это омрачения, вода — это чистый ум. По-настоящему у них природа одинакова, но непонимание теории пустоты приводит к такому холоду, морозу омрачений, а когда приходит понимание, то ум просто летает. И это наука, буддийская квантовая физика — превращение нашего наитончайшего ума в ум будды, Дхармакаю, превращение нашего наитончайшего энергетического тела в Рупакаю, тело будды, вездесущее тело, которое может эманировать бесчисленное количество форм, пребывать во всех Вселенных. Оно является вездесущим. Стоит вам только подумать о какой-то Вселенной, как в следующий же миг вы там оказываетесь. Это буддийская наука.

Тантра — это буддийская квантовая физика. Но это совершенно непростая практика. Для того, чтобы по-настоящему ею заниматься, необходимо очень много разнообразных предпосылок. Все аналитические медитации по Ламриму — это предпосылки. Вдобавок к этому есть уникальные практики стадии порождения керим и также стадии дзогрим, каким образом по-настоящему пережить ясный свет. Проявить ясный свет очень трудно. Если вы просто сидите и смотрите в свой ясный свет, невозможно будет увидеть ясный свет. В тантрах используется центральный канал и производится сбор энергии ветров в центральном канале, так, что постепенно, по мере этого процесса, вы начинаете переживать ясный свет. Это как атомная энергия. Ученым, чтобы добыть атомную энергию, необходимо расщеплять наитончайшие частицы атома. Это очень трудно. И даже если они занимаются таким расщеплением, если специального оборудования нет, то может произойти утечка, и это очень опасно. Поэтому в Японии решили не использовать атомную энергию, потому что контролировать ее очень трудно. В Японии высокий риск землетрясений. Поэтому, чем больше мощь, тем сложнее произвести такое расщепление на тонком уровне. Ученые пришли к выводу, что если произвести такое расщепление на самом наитончайшем уровне, то энергия появится просто невероятная, колоссальная. Это действительно правда.

Тантра — это буддийская квантовая физика, и таким образом активировать свой ясный свет, тончайшее состояние ума — это очень трудная задача. Как только вы активизируете его и познаете пустоту с его помощью, то в следующий же миг все омрачения исчезнут. Такова его мощь. Использовать атомную энергию наитончайших частиц — это хорошо, но использовать свой наитончайший ум, ясный свет — это нечто просто невероятное. Поэтому не слишком так говорите: ясный свет, ясный свет, потому что в настоящий момент для вас это недостижимо, это очень трудно. У вас нет даже базового фундамента для этого. У вас нет даже нормального Прибежища. Ваша вера в закон кармы очень слабая. Вы очень верите своим глазам, а если нечто для глаз недостижимо, то вам трудно в это поверить. Такова ваша ситуация.

А теперь, какой практикой вам заниматься. Я передаю вам очень много практик. Мой Учитель Его Святейшество Далай-лама не поручал мне какую-то конкретную практику, а сказал мне заниматься всеми возможными практиками. В первую сессию он поручил мне заниматься практикой начального уровня, во вторую сессию практикой среднего уровня, в третью сессию практикой высшего уровня Ламрима, а в четвертую сессию практиковать тантру стадий керим и дзогрим. Вначале я был в замешательстве и не понимал, как же все это практиковать, и стал читать книги. В горах в течение года я читал книги. Сейчас я понимаю, что это было самым эффективным. Если бы в горах я возомнил себя йогиним, я был бы глуп. Я читал книги ради медитации. Если бы я ушел в монастырь, это тоже питало бы мое эго. Я мог бы вступать в дискуссии, у меня острый ум. Потом бы говорили, что у геше Тинлея очень острый ум, и похвала увеличила бы моё эго. В горах я читал книги ради медитации, ради укрощения собственного ума, и теперь я вижу, что в горах я проделывал очень большую работу. Затем позже я понял, что, когда я читал книги, я проводил аналитическую медитацию. Много раз я читал Ламрим. Каждый раз, когда я читал Ламрим, я анализировал. И теперь, когда я много лет даю учение, я не пользуюсь книгами, потому что все это у меня в памяти. Таким образом высшие Духовные Учителя, такие как Его Святейшество Далай-лама, ведут своих учеников вот таким целостным путем. Я хотел бы направлять и вас точно так же, как меня вел Его Святейшество Далай-лама. Поэтому я никогда не говорю вам выполнять сто тысяч простираций, сто тысяч мантр Прибежища или Ваджрасаттвы. Вы говорите: “Если вы этого не сделали, то у вас ниже уровень, чем у меня. Я старый ученик”, — у вас везде эго, эго.

Лама Цонкапа говорит, что ленивым ученикам, чтобы их немного подтолкнуть, полезно дать такое задание — выполнить тысячу простираций, или сто тысяч других практик. Но на самом деле самое главное — это не количество, а качество. Каждый день, если вы будете выполнять даже три простираания, но со всеми визуализациями, которые я вам объяснял на основе “Ламы Чопы”, это все равно, что каждый день вы выполняете сто тысяч простираций. С йогой божества вы визуализируете себя Ямантакой, в каждой поре вашего тела также располагаются Ямантаки, вы эманулируете также бесчисленное количество Ямантак вокруг себя, и все вместе вы делаете простираания. Так это становится бесчисленными простирааниями. Если мотивация эгоистичная, то это не простираание, это не практика Дхармы. С мотивацией избежать низших перерождений, обрести перерождение в высшем мире — это становится практикой низшего, начального уровня.

Мотивация освободиться от сансары — это практика среднего уровня. Мотивация всех живых существ освободить от низших перерождений и от страданий сансары и с этой целью достичь состояния будды — это махаянская мотивация. Также необходимо понять, что «я», тот, кто делает простирания, пуст от самобытия, и эта пустотная видимость проявляется в виде божества. Также и объект простираний, Поле заслуг, пуст от самобытия, и само действие так же пусто от самобытия. Таким образом, если вы сделаете хотя бы одно простираение, оно будет равно миллиону простираний. Но для этого вам очень хорошо нужно понимать теорию пустоты. Также нужна бодхичитта и очень сильные любовь и сострадание, которые побуждают ваш ум так, чтобы от всего сердца вы хотели бы достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Итак, простирания нужно выполнять таким образом, а в вашей повседневной жизни, с чего вам нужно начинать — это с практики Прибежища. В настоящий момент у вас нет отречения, нет бодхичитты, есть концепция постоянства, также нет веры в закон кармы, и учения вы забываете очень быстро. Лама Цонкапа говорил, что в таких обстоятельствах есть одно сущностное наставление — это опора на Поле заслуг. А это принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе — это сущностное наставление. Здесь мы тоже говорим не о результативном Прибежище, а о причинном Прибежище. Результативное Прибежище — это сложно, а что касается причинного Прибежища, то вы верите во внешних Будду, Дхарму и Сангху и всем сердцем на них полагаетесь.

Вам нужно знать как можно больше оснований, почему они являются подходящими объектами Прибежища. Почему? Потому что они стали достоверными существами. И как они стали достоверными существами? Почему Будда является надлежащим объектом для принятия Прибежища? Потому что Будда стал достоверным существом. Такова логика. А как он стал достоверным существом? Здесь мы вспоминаем следующие слова: «Приносящий благо живым существам, Учитель». Итак, в “Праманаваггитике” первое говорится: “Ставший достоверным существом”. Почему Будда является надлежащим объектом для принятия Прибежища? Поскольку Будда стал достоверным существом. Это значит, что вначале он был таким же, как и мы, омраченным существом, но затем стал достоверным существом. А что значит “достоверный”? Это значит, что его ум стал полностью безупречным, без изъянов. И как он стал достоверным существом? Здесь следующая, вторая строка: “Приносящий благо живым существам, Учитель”. Так, “приносящий благо живым существам” означает, что Будда на протяжении многих жизней осваивал любовь и сострадание и развил их до безграничного состояния. Его ум слился воедино с добротой, любовь и сострадание стали природой ума. Например, жар — это природа огня, везде, где есть огонь, присутствует также и жар. А наши любовь и сострадание не являются природой нашего ума, потому что мы можем, например, разозлиться, сострадание может исчезнуть. Будда никогда не расстаётся с состраданием, сострадание стало природой ума Будды благодаря освоению. Будда тренировался в течение многих жизней, и его любовь и сострадание стали развиты до безграничности. Например, если вы в течение многих лет тренируете свое тело, то в конце концов оно у вас становится безупречным. Но Дигнага и Дхармакирти говорили, что, сколько бы мы ни тренировали свое тело, оно не может развиваться безгранично по той причине, что основа не прочная.

Поскольку тело — это непрочная основа, сколько бы вы его ни тренировали, оно не сможет развиваться безгранично, оно может достичь какого-то развития, но будет предел. Это буддийская наука. А что касается ума, то говорится, что, если вы его тренируете, он может развиваться безгранично, потому что является прочным. Итак, объект, который вы тренируете, должен быть надежным, и тогда результат, который вы получите благодаря такой тренировке, будет оставаться с вами жизнь за жизнью. А что касается вашего тела, то оно у вас только на эту жизнь. Сколько бы вы ни копили денег, вы их все равно потеряете. Ваше тело, несмотря на все ваши усилия, год за годом становится все старше и старше. Зачем же вы прикладываете так много усилий к тому, что является ненадежным? Итак, Дхармакирти и Дигнага говорили, что если осваивать своим умом любовь и сострадание в течение длительного времени, то они будут развиты до безграничности. Для того чтобы это обосновать, они доказали, что есть прошлые жизни, мы существуем с безначальных времен, и также нас ждут бесчисленные будущие жизни. Они приводят такие обоснования, что первый момент сознания ребенка в утробе матери возникает из своего предыдущего момента, потому что это сознание. Тогда возникает следующее логическое рассуждение: если нечто является сознанием, оно должно возникать из своего предыдущего момента. Почему это нечто, не способное возникнуть из материи или из генов ДНК? Говорится очень ясно, что если бы оно возникало из материи, то и сознание должно было бы быть материальным. Совершенно ясно, что сознание — это не мозг, сознание — это не материя, и сигналы в головном мозге тоже не являются сознанием. Ученые-нейрофизиологи в ходе исследований головного мозга пришли к выводу, что там нет какого-то центра, который отдает команды и принимает их, что разные части мозга выполняют свои разные функции. Нет такого, что мозг дает различные команды, потому что все они слушаются команд сознания. Сознание дает команду мозгу, потом мозг дает команду телу. Даже когда не работает мозг, сознание может продолжать работать. Бывали такие эксперименты во время операций, когда пациент умирал, его мозг считался мертвым, но при этом сознание очень ясно видело все, что происходило, все, что врачи делали с телом этого пациента. Таким образом, это не случайное совпадение. Пациент подробно рассказывал, что именно делал врач во всех деталях. То есть это точно были не сигналы головного мозга, потому что в тот момент мозг не работал.

Сознание должно возникать из своего предыдущего момента. Это на сто процентов логично, а этот предыдущий момент из своего предыдущего момента. И поэтому начала нет. Далее, что касается теории пустоты, то как только вы ее познаете, такое познание пустоты можно развивать до безграничности. Например, вы зададите мне вопрос: «Если любовь и сострадание развить до безграничности, и также мудрость, познающую пустоту, развить до безграничности, какую пользу мы извлечем из этого?» Если вы так сгибаете руку, и мышца у вас стала такой развитой до безграничности, то это может быть опасно. Лучше иметь нормальные мышцы. Вам нужно задавать такие вопросы. Это критический вопрос. Зачем нам нужно эти вещи развивать до безграничности? Нашему телу такое безграничное развитие не нужно. Нам нужно нормальное развитие. А благие качества ума нам нужно развить до безграничности, и для этого любовь и сострадание должны быть развиты до безграничности. Почему? Для принесения блага живым существам ваши благие качества должны быть безграничны. Живых существ бесчисленное множество, и для принесения блага живым существам вам необходим невероятный потенциал.

Благодаря любви и состраданию все благие качества ума могут развиваться безгранично. Даже у архата нет таких благих качеств. Зачем вам нужна мудрость, познающая пустоту? Потому что мудрость, познающая пустоту, полностью устраняет все омрачения из вашего ума. Что такое состояние будды? Будда – “чан-чуп”. “Чан” – очистившийся, а “чуп” – реализовавший весь потенциал. Итак, смысл слова “будда” означает “очистившийся и полностью реализованный”. Вот кто такой будда. Очистившийся от чего? От всех омрачений и также отпечатков омрачений. Зачем? Это буддийская наука. “Потому что Будда так сказал, потому что в книгах так написано”, — такого нет. Почему? Потому что из-за омрачений возникают все наши проблемы, и также мы создаем проблемы другим людям. Если мы их полностью устраним, то и наши проблемы будут полностью решены. Отпечатки, оставленные омрачениями, называются препятствиями к всеведению. Одна мудрость, познающая пустоту, их очистить не сможет. А что необходимо? Чтобы мудрость, познающую пустоту, поддерживала бодхичитта. Тогда можно удалить и препятствия к всеведению. Когда вы избавляетесь от препятствий к всеведению, ваш ум может познавать все феномены, и в нем реализован весь потенциал. Для чего? Для принесения блага живым существам. Это махаянское учение. Каким образом Будда стал достоверным существом? Посредством того, что в течение бесчисленных жизней Будда тренировал любовь и сострадание, и также мудрость, познающую пустоту, и вышел за пределы печали.

Третья строка: «Ушедший за пределы печали» — это результат, нирвана. Различают два вида нирваны: пребывающая и не пребывающая. Нирвана Хинаяны — это пребывающая нирвана, существа пребывают в состоянии индивидуального умиротворения. Нирвана Махаяны — это не пребывающая нирвана, и здесь практики не задерживаются ни на мгновение в состоянии индивидуального умиротворения. Ум никогда не выходит из состояния медитативного равновесия, но вместе с этим одновременно они приносят благо бесчисленным живым существам. На это способен только Будда.

Итак: “Ушедший за пределы печали”. И последнее: “Защитник”. Вы защищаете живых существ из сострадания, даруя им учение по четырем благородным истинам, вы защищаете живых существ. В этой строфе заключается невероятная, совершенно железная логика, и вас опровергнуть никто не сможет. Благодаря этому вы порождаете веру в Будду, Дхарму и Сангху. Когда вы доказываете, что Будда стал достоверным существом, и рассматриваете далее, каким образом он стал достоверным посредством Дхармы, таким образом Дхарма также становится достоверной. Сангха — это те, кто обладает прямым познанием пустоты, и они тоже становятся достоверными существами. Итак, если вы доказали, что Будда — достоверное существо, то автоматически также доказали, что и Дхарма, и Сангха тоже достоверны. Тогда, если в своем уме вы начнете говорить, что я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, это станет чем-то совсем другим. Лама Цонкапа в восхвалении взаимозависимого возникновения говорил следующее: «В такие времена упадка тот факт, что у меня зародилась вера в Ваше учение на основе умозаключений – это невероятное чудо. Я породил веру в Вас, Будда на основе ясного понимания обоснований». И это чудо!

До свидания!

