

Геше Джампа Тинлей

БУДДИЙСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели! Вы держите в руках книгу с важнейшими Буддийскими Наставлениями Великих Учителей прошлого, собранными из различных священных текстов. Они включают в себе основу всего Учения Будды. Комментарий Геше Чжампа Тинглей к Наставлениям представит несомненный интерес для всех, кого интересует буддизм. Лекции полезны для преподавателей основ буддизма в учебных заведениях, а также для семейного чтения.

Первая часть лекции была прочитана 6-12 февраля 1995 года, когда отмечался Новый год, год Кабана по восточному календарю, вторая часть — 16-19 мая 1995 года во время Недели Тибета в Калмыкии, посвященной 60-летию Его Святейшества Далай-ламы XIV. Это своеобразный драгоценный подарок Учителя калмыцкому народу в праздничные дни. Сможем ли мы извлечь нектар Учения с пользой для себя и окружающих — зависит от нас с Вами.

Калмыцкое Общество Друзей Тибета выражает искреннюю признательность Депутату Государственной Думы РФ Кулику Г.В., под патронажем которого выходит данная книга.

Кроме того, на издание пожертвовали часть полученной компенсации за материальный ущерб, нанесенный во время ссылки в Сибирь, участник Великой Отечественной войны Дорджиев Иван Егорович и вдова инвалида Великой Отечественной войны Годжаева Улюмджа Адруновна. Низкий поклон Вам и долгих лет счастливой жизни!

Мы также признательны коллективу акционерного полиграфического предприятия "Джангар" (Басангов И.Н.) за содействие в выходе данной книги.

Председатель Калмыцкого Общества Друзей Тибета
А. Коокуева

БУДДИЙСКИЕ НАСТАВЛЕНИЯ

1. Живые существа страдают не от бездействия, а от того, что не знают, как действовать правильно.
2. Чтобы научиться правильно действовать, прежде всего, следует обрести ясное направление в жизни. Учение Будды дает нам множество указаний на это ясное направление. Ищите Учение.
3. Раздвоенной иглой не сшить ткань; не достичь цели, идя в разные стороны. Очень важно иметь одно ясное направление.

4. Нет вещи, которая извне может заставить нас страдать; все зависит от истолкования нашего опыта. Отсюда ясна великая роль ума в том, испытываем ли мы страдание или радость.
5. Нет конца мирским делам, подобно бороде, растущей тем сильнее, чем больше ее бреешь. Поэтому без промедления приступайте к практическому осуществлению Дхармы.
6. Наше сознание может полностью очиститься от аффектов клеш, поскольку они чужды его естеству, подобно илу в чистой воде.
7. Не полагайте, что состояние Будды вне нас. Оно внутри, там, куда не дойти пешком. Вы достигнете его, очистив свое сознание.
8. Чтобы не нанести себе увечья, не возводите крышу без фундамента. Так и в духовном деянии: высшее должно полагаться на основу.
9. Неспособность совершить некое дело — не повод для беспокойства. Способность совершить некое дело — также не повод для волнения. Так зачем волноваться? Будьте счастливы.
10. Лучше синица в руках, чем соловей в лесу. Будьте рады тому, что у вас есть.
11. Болезнь не вылечить, попросив другого принять за вас лекарство. Лучше самому принять целительное средство — Дхарму. Для этого вам нужен настоящий врач. Врач, способный прописать верное лечение.
12. Проблема не может быть велика сама по себе. Она кажется большой по сравнению с другой — малой. Будьте благоразумны, сопоставьте вашу неприятность с более серьезной; ваша проблема сразу же станет меньше.
13. Не пытайтесь бежать, пока не научились ходить. Поначалу разумно придерживаться духовных упражнений, соответствующих вашему уровню.
14. Единственный источник ваших страданий — ваши собственные деяния. Всегда следите за тем, как поступаете.
15. Научитесь всегда быть спокойным и мудрым. Когда вы спокойны и мудры, ваши действия будут соответствовать ситуации и не будут омрачены отрицательными эмоциями.
16. Насилие и ненависть никому не приносят счастья, даже победившему во многих сражениях.
17. Мудрость без сострадания — суха и вредоносна. Сострадание без мудрости — слепо и немощно. Не пренебрегайте ни мудростью, ни состраданием.
18. Даже материальную частицу нельзя полностью лишить существования. Так разве можно полностью уничтожить сознание. Оно продолжает быть даже после смерти.

19. Всеми силами старайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, не вредите. Это одно из важнейших буддийских наставлений.

20. Погнавшись за радугой, вернетесь с пустыми руками. Ограничив себя делами только данной жизни, окажетесь с пустыми руками. Поэтому не тратьте понапрасну драгоценную человеческую жизнь.

21. Даже самый сильный гром — лишь пустой звук. Так и самая громкая слава оказывается пустым звуком в час смерти. Не обманывайте сами себя.

22. Медитировать без знания Дхармы — все равно, что восходить на гору, не имея ног. Без медитации знание Дхармы подобно погоне за радугой. Итак, не впадайте в крайности.

23. Не зная ясно направления, нет смысла бежать. Точно также, не умея правильно медитировать, нет смысла удаляться в горы.

24. Первый шаг к мудрости — увидеть собственные недостатки. Итак, прежде всего, исправьте свои недостатки.

25. Действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили власть над собой и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь.

26. Не ошибайтесь в суждениях о своем недруге. Ваш недруг временами бывает плохим, временами хорошим: он не может быть постоянно плохим.

27. Посмотрев на создавшееся положение с точки зрения противника, вы яснее увидите путь к подлинному решению проблемы.

28. Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности, нет спокойствия; а разве может быть счастья для беспокойного?

29. Не разыгрывайте проявлений чувств, если подлинные чувства отсутствуют. Не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию. Необузданное проявление враждебности с вашей стороны лишь породит ответную вражду. Такой конфликт наихудший из возможных; истинные буддисты стараются его избегать.

30. Обуздайте себя, и вы станете совершеннее; познайте себя, и вы достигнете освобождения.

31. Если вы воспитали свой ум со всей искренностью, вы преуспеете и пребудете в спокойствии.

32. Не ищите покоя вовне, ищите его внутри.

33. Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии; тогда все действия, произведенные вашим телом, речью или мыслью, будут совершенны.

34. Духовные упражнения не следует прекращать до тех пор, пока медитативные навыки не войдут в привычку и не станут вашей второй натурой. Только тогда вы сумеете пресечь эффекты в момент их возникновения.

35. Причиняя вред другому, вы косвенным образом вредите себе. Оказывая другому помощь, вы косвенно помогаете себе. Будьте мудры и помогайте другим.

36. Любовь и сострадание — вот главное в жизни; имея их, в конечном счете, вы обретете все.

37. Забота о себе самом — источник всех несчастий. Забота о другом — источник всякого блага. Если хотите быть мудрым, заботьтесь о других более чем, о себе самом.

38. Если вы будете искать себя, то не сможете найти. Это, однако, не означает, что вы вообще не существуете; это значит, что вы не существуете так, как себе это представляете.

39. Не познав Пустоту, представлять себя божеством — лишь детское воображение. С познанием Пустоты йога отождествления с божеством превращается в противоядие, разрушающее корень сансары, и становится мощной причиной обретения тела, речи и ума Будды. Поэтому прежде всего, стремитесь постичь доктрину взаимозависимого возникновения.

40. При верном уразумении доктрины взаимозависимого возникновения, наблюдаемые явления будут убеждать вас в пустотности явлений; в свою очередь, познание пустотности явлений приведет к твердой убежденности в полной достоверности доктрины взаимозависимого возникновения. Тогда вы освободитесь от двух крайностей и будете мирно пребывать в высшем естестве наитончайшего сознания, известного в этом мире под названием Ясный Свет.

41. Не забывайте того, чему вы научились, отсюда: эти наставления ценнее золота, ибо это наставления Будды и Великих Учителей прошлого.

ПЕРВАЯ ЛЕКЦИЯ

Дорогие друзья! В этот раз я приехал к Вам с некоторыми важными буддийскими наставлениями. В течение недели я намерен дать к ним подробный комментарий. В Калмыкии, Бурятии, Туве я нахожусь почти два года. За это время у меня была возможность познакомиться поближе с характером каждого из народов. Поэтому я собрал воедино Наставления Великих Учителей из различных священных текстов, расположил их в определенном порядке так, чтобы они были наиболее полезными для Вашего характера. Эти наставления включают в себя основу всего Учения Будды — сутры и тантры. В настоящее время такие сжатые Наставления

представляются весьма нужными. Они предназначаются в основном для молодых людей, особенно для тех из них, у кого еще не проявился большой интерес к буддизму.

Во-вторых, приехал в то время, когда многие восточные народы отмечают Новый год по лунному календарю. И буддийские Наставления будут моим новогодним подарком для Вас. В отличие от какого-либо материального подношения он принесет вам пользу как в этой, так в следующих жизнях.

Кроме того, мой духовный наставник Панор Ринпоче, медитировавший в горах более 30 лет, никогда не спускался с гор, чтобы преподать Учение другим. Недавно он отошел в другой мир, и я сейчас выступаю как его посланник, поскольку значительная часть советов почерпнута из его Учения. Таким образом, благодаря и его доброте вы услышите эти важные наставления. Итак, первое наставление гласит:

"Живые существа страдают не от бездействия, а от того, что не знают, как действовать правильно". (1)

Этот афоризм имеет три уровня интерпретации. Первый заключается в следующем. Когда мы решаем проблемы настоящей жизни, не так важно сделать много разных вещей. Гораздо важнее совершить нужные действия в нужное время. Зачастую, когда у нас возникает какая-то маленькая проблема, мы не обращаем на нее внимания, говоря, что это мелочи. А когда она разрастается так, что ее уже никак нельзя игнорировать, мы начинаем применять для ее решения те методы, которые годились бы для разрешения в самом начале.

Например, если вы подуете на маленький огонек, то легко его погасите. Если же пламя стало большим, и вы на него дуете, то тем самым вы разжигаете его еще сильнее. Поэтому будьте внимательны к мелким проблемам, старайтесь решить их, пока они малы. Кроме того, учитесь совершать нужные поступки в нужное время.

Когда вы хотите чего-то добиться, то очень важно иметь общий стратегический план. И если выбрана правильная стратегия, вы можете совершить много полезного. И такими способами проблемы этой жизни могут решаться быстро и эффективно. То есть, не совсем обязательно применять много усилий, совершать много трудов.

Например, у вас порвалась одежда, и нужно срочно сделать заплатку. Однако вам лень искать ткань подобного цвета, и вы вырезаете кусочек для заплатки из другого места одежды. А потом выясняется, что образовавшаяся дырка тоже заметна. Это результат вашего стремления решить проблему наипростейшим способом, вместо того, чтобы применить немного труда и сразу найти окончательное решение. Решать стоящие перед вами проблемы следует разумно, а не стараться сделать все как можно скорее, без обдумывания и соответствующих

приготовлений. И если вы тщательно все обдумаете, составите четкий план, то затем окажется, что вам нужно сделать какое-то маленькое движение, и оно даст желаемый результат.

Планируя свои действия, следует подумать не только о преимуществах, которые сулит какое-то дело, но подумайте и о возможных негативных последствиях. Сможете ли вы с ними справиться? Такие размышления по поводу различных сторон возможных результатов помогут выбрать действия наилучшим образом.

Другой секрет достижения успехов в этой жизни состоит в том, что следует продолжить ту работу, которую вы уже начали раньше. Великий Учитель Шантидева говорил: "Не торопитесь принимать решение. Сначала подумайте как следует. Но если вы приняли решение, то пусть оно будет как борозда на камне, которую уже не стереть". А если ваше решение подобно листку бумаги, это плохо. Ветер гонит его то в одну, то в другую сторону. Такими действиями вы ничего не добьетесь и будете пребывать в заблуждении. Ведь очень часто случается так: вы много трудитесь, прилагаете большие усилия, а проблемы вашей жизни никак не разрешаются. Поэтому не случайно этот афоризм я записал первым.

А теперь рассмотрим, каков же второй уровень интерпретации данного наставления. Если говорить о причинах счастья, то и они бывают двух уровней: грубого и тонкого. Причины грубого счастья мы все хорошо знаем и стремимся создать их. Также очевидны для нас и причины грубого страдания. От них мы стремимся избавиться всеми силами. Но, работая только с грубыми причинами, мы не можем достичь подлинного счастья. Это неправильный метод, есть более тонкий уровень этих причин. Он называется кармой. Напомню вам одно сравнение. Перед вами два бизнесмена. Оба умны, предприимчивы, работают в одном и том же городе, имеют одинаковый капитал, оба действуют эффективно, но одному успех сопутствует, а другому — нет. Мы скажем, что одному везет, а другому — нет. Однако возникает вопрос: "Почему же одному везет, а другому — нет?" И если багаж ваших знаний позволяет, вы поймете, что дело в карме. Поэтому очевидно, что для решения проблем этой жизни одного ума и ясного плана недостаточно. Необходима еще и кармическая предрасположенность. Если вы не положили в землю зерно, то, сколько бы вы ни поливали, ни удобряли — все равно ничего не вырастет. В то же время, если зерно посажено, это не значит, что надо сидеть, сложа руки, говоря: "С кармой у меня все в порядке, значит, все будет хорошо". Если зерно не получит определенного ухода, оно не взойдет, и сидеть, сложа руки никак нельзя. Когда тонкие и грубые причины совмещаются, т.е. есть посаженные зерна, наличествует необходимый уход, тогда все хорошо и произрастает. И даже, если вас совсем не интересует результат, он придет сам собою. Если же причина и условие не соединены, то, сколько бы вы ни молились об успехе вашего предприятия, его все равно не будет. Таким образом, не все подвластно нашим желаниям. Все определяется сочетанием причины и условий. Поэтому, если вы достаточно хорошо не уясните, что такое тонкие причины, то ваши действия также не приведут к желаемому результату, как бы хорошо они ни планировались. Этот тонкий уровень причинности тоже надо иметь в виду, если вы хотите добиться успеха. Великий Шантидева говорил: "Хотя живые существа не хотят страдать, тем не менее, они гонятся за созданием причин собственного страдания. Страстно желая счастья, сами же отбрасывают причины счастья".

Посмотрите на маленьких насекомых — как все они заняты, находясь в постоянной суете! Но также постоянно воспроизводятся их проблемы, и они практически не разрешимы для них.

Подумайте и над тем, как много достигло человечество на пути материального развития, хотя бы за последние два-три столетия. Но стало ли оно от этого счастливее своих предков? Скорее наоборот, у нас прибавилось больше проблем, хотя придумано множество вспомогательных технических устройств, которые, казалось бы, дают возможность экономить наше время. Но мало кто может позволить себе расслабиться. Мы действуем все быстрее и быстрее, стремимся разрешить множество проблем сразу, лишаясь душевного комфорта.

Третий уровень интерпретации первого афоризма исходит из того, что страдание является проекцией нашего собственного сознания. Наш ум создает наши страдания. До тех пор пока вы не начнете очищать сознание, пока оно будет контролироваться страстью, гневом, неведением, до тех пор с вами будут происходить ужасные вещи. Если же вы очистите свою душу, то тогда у вас все будет прекрасно. Но, к сожалению, мы этого не знаем. Или знаем, но в душе убежденности в этом нет. Как обычно мы поступаем? Например, вы видите в зеркале свое запачканное лицо. Но сколько бы вы ни терли отображение в зеркале, ваше лицо чище от этого не станет. Если вы помоете лицо, то и отображение в зеркале естественным образом станет чище. Так и мы, встречаясь с какой-то проблемой, стараемся изменить внешние условия и даже не пытаемся взглянуть на себя. К примеру, если кто-то начинает говорить о вас дурные вещи, действовать как враг, то его вы и считаете причиной ваших неприятностей. Иногда кажется, что если этот человек исчезнет, то врага не станет, и мы будем счастливы. Как правило, такая мотивация является причиной многих войн между отдельными людьми, народами, государствами. Для подлинного решения проблемы следует устранить гнев в своем сердце. Когда вы это сделаете, гнев вашего противника исчезнет сам по себе, он станет вашим наилучшим другом, и у вас не будет проблем. Это решение, рассчитанное на долгое время и требующее мудрости. И решение такого рода, чистое и ясное, не оставляет побочных эффектов, оно решает проблему в корне. Мудрецы прошлого всегда следовали именно таким путем. Если же вы полагаете, что ваше счастье зависит от внешних объектов, то, конечно, вы будете удручены. Например, если у вас есть необыкновенно красивая чашка, вы начинаете испытывать к ней привязанность. И когда чашка случайно разбивается, вы испытываете неопишное горе, так как ваше счастье заключалось в ней, а теперь вы лишились ее. Что же делать? Как-нибудь попробуйте проанализировать причины собственного удрученного состояния. И если вы сделаете это правильно, то ясно увидите, в чем они заключаются.

К примеру, мы понимаем, что было бы глупо привязываться к красивой форме облака, которое от малейшего дуновения ветра изменяется. Дети же не ведают этого, и когда меняется форма облака, они начинают плакать. Причина детского горя в том, что они привязались к совершенно ненадежному объекту. Еще Будда говорил, что именно привязанности являются причиной многих наших бед, поэтому следует избавиться от них. И когда Будда говорит о необходимости отречения, он вовсе не имеет в виду, что вы должны отречься от общества и уйти в уединение. Имеется в виду совсем другое. Он говорит, что не следует доверять

счастье внешним объектам, которые весьма ненадежны, изменчивы как облако. С целью уменьшения нашей привязанности Будда поведал нам Учение о непостоянстве. Не надо думать, что существует какой-то внешний объект, который обеспечит ваше счастье на все будущее. Такого объекта нет. Но если вы уверили себя, что он существует, то в один прекрасный день вас настигнет беда. Будьте же разумны. Сделайте так, чтобы ваше счастье зависело от более надежного объекта. Хороший инженер перед началом строительства обязательно проверит, какова прочность почвы, не размочит ли ее водой и т. д. И он никогда не станет строить дом на песке.

Также и нам, приступая к делу, необходимо проанализировать, насколько все стабильно и прочно. Обдумайте, что надежнее — ваше собственное состояние сознания или какие-то внешние объекты. Я думаю, вы убедитесь в том, что ваше собственное сознание надежнее, поскольку оно внутри вас, оно всегда с вами, и вы можете им управлять. Другие же объекты легко могут измениться, и вы не сможете на них повлиять. А ваше счастье должно полагаться на добрые состояния сознания. И первое из таких добрых состояний сознания — это мудрость. Наличие мудрости — это постоянный источник счастья, это подлинная драгоценность. В Учении тибетской школы Кадампа говорится, что есть семь внутренних драгоценностей, и мудрость одна из них. И вы не найдете ее вне себя, где-то далеко. И сколько бы вы ни молились, она не придет сама по себе. Существует три уровня мудрости, которые вы можете достичь шаг за шагом.

Первый тип — это та мудрость, которая возникает благодаря тому, что вы имеете возможность слушать настоящее Учение. Каждую минуту восприятия подлинного Учения, вы приобретаете немного мудрости.

Второй уровень состоит в том, что вы должны научиться применять ее. К примеру, вы приобрели множество очень хороших инструментов для ремонта телевизора, но не знаете, как с ними обращаться. Вы спрячете их в угол, но от этого пользы кому бы то ни было нет, хотя иметь их в запасе неплохо. Речь идет о том, что следует сопоставлять, сравнивать, анализировать полученное Учение применительно к различным ситуациям, размышлять примерно таким образом: "Будда и многие Великие Учителя говорили об этом так-то и так, я же думал иначе. Похоже мой подход к этой проблеме весьма односторонен, пожалуй, лучше отбросить его". И так, шаг за шагом, применяя Учение на практике, мы приобщаемся к более высокой мудрости. Чем больше мы будем размышлять, тем больше убежденности будет в душе, а эта убежденность в свою очередь исходит из мудрости, базируется на мудрости.

Я думаю, Вам приходилось встречаться с людьми достаточно высокого интеллектуального уровня, которым не хватало мудрости. Иначе говоря, полученные знания они не пропустили через собственное сердце, не сделали их частью своей природы. И таким образом они не овладели мудростью, возникающей из размышлений.

А третий род мудрости — это мудрость, возникающая из медитации. Это мощная сила. Когда вы обретаете мудрость такого рода, то вы становитесь обладателем могучего средства для устранения заблуждений. Великие йогины прошлого

уходили в горы медитировать для того, чтобы приобрести именно эту мудрость. Это третий род мудрости, но его невозможно приобрести, не владея первым и вторым. Владея всеми видами мудрости, вы можете совершенно очистить свой ум, свою душу. И если вы будете смотреть хоть в тысячу разных зеркал, вы увидите только ясное отражение, вы поймете, что разрешили свои проблемы окончательно, совершенно, высочайшим образом. Это наиболее глубокий и мудрый путь. Поэтому и говорится:

"Живые существа страдают не от того, что они ничего не делают, а от того, что не знают, как действовать правильно".

А теперь перейдем ко второму афоризму:

"Чтобы научиться правильно действовать прежде всего, следует обрести ясное направление в жизни. Учение Будды дает нам множество указаний на это ясное направление. Ищите Учение". (2)

Чтобы действовать правильно, нам надо иметь одно ясное направление. Иначе мы уподобляемся листку бумаги, сдуваемому в сторону даже легким ветерком. Например, приезжает какой-либо тибетский лама, дает учение, рассказывает дополнительно о каких-то мистических вещах, это вас раззадоривает, и вы решаете: научусь летать! Затем вы попадаете на лекции другого учителя, рассказывающего, например, об экстрасенсорном восприятии, и вы говорите: "Нет, я лучше буду лечить людей!". И такой ряд примеров можно продолжать бесконечно. Если действовать таким образом, то вряд ли можно достичь чего-либо.

Первое, что надо сделать — это преобразовать свое легкое бумажное состояние сознания в тяжелое, золотое состояние. Это очень важно. Такое преобразование происходит с нами тогда, когда мы слушаем подлинное, чистое Учение, а также благодаря тому, что мы собственным умом, без предубеждения анализируем то, что слышим. И когда ваше состояние сознания станет твердым и весомым, как золото, то в каких бы условиях оно ни оказалось, у вас будет стабильность. К примеру, если все окружающие вас люди будут говорить: "Зачем вы практикуете Дхарму? Бросьте это занятие", — вы просто улыбнетесь и продолжите свое дело. У вас появится огромная сила, и вас нелегко будет сдвинуть с места. Итак, вы обладаете устойчивым, стабильным сознанием. Следующее, что вам необходимо сделать — это выбрать нужное направление, потому что, будучи стабильным, стоя на месте, вы никуда не придете. По крайней мере, всегда оказывается, что есть два разных направления, два пути. Один из них — это черный путь, другой — белый. Наши склонности, привычки обычно толкают нас на черный путь, ибо здесь больше сладких отрав, много радуг. Мы с удовольствием поедаем эти сладкие

яды. И несмотря на то, что через некоторое время чувствуем дискомфорт, все равно мы как бы продолжаем бежать за радугой, которая может тут же исчезнуть. Мы бежим за другой. И эта бесконечная погоня, иногда продолжается всю жизнь. Сладкой отравой я называю наши отрицательные действия. Думаю, не трудно в этом убедиться. Например, вы украли деньги и можете на них хорошо развлечься, получить удовольствия, ранее недоступные. Но рано или поздно деньги кончатся, и проблемы, во много раз увеличившись, вновь настигнут вас. Наши отрицательные эмоции, действия подобны сладкому яду. Если его отравляющее действие мы не почувствуем в этой жизни, то оно непременно настигнет нас в следующей. А радуга — это такие вещи, как высокая репутация, слава, богатство, популярность и т. п. Если вы погонитесь за всем этим, то ничего не найдете. Радуга исчезнет. Посмотрите вокруг. Те, кто год, два назад были на вершине славы сегодня окружены скандалами. Все это очень ненадежно. "Не ходите по этому пути", — говорит Будда. Те, кто пошли по белому пути и достигли высоких результатов, из сострадания к нам говорят нам это. Почему же так трудно ступить на белый путь? Ведь сознательно сам для себя никто не ищет черного пути. Люди вступают на него, привлеченные сладкими ядами и радугами, не понимая, что отравы принесут беды, что радуга пустая, и ее никогда не догнать. Нам трудно ступить на белый путь, потому что там мы встретим множество уколов, горьких пилюль. Этот путь требует огромного духовного напряжения. Нам это не нравится, и ради кратковременного счастья мы жертвуем счастьем постоянным. Уколами в данном случае я называю практику терпимости. Терпение — одно из самых важных вещей на белом пути. Практикуя терпимость, вы встречаете множество трудностей, но в то же время это дает вам огромную внутреннюю силу, ибо вы принимаете хорошее лекарство, а не наркотик. И в отличие от детей, которые не любят докторов, горьких лекарств, считая их врагами, взрослые благодарят врачей за уколы, так как это излечивает их, несмотря на неудобства, боль. Наши враги, как уколы, делая больно, заставляют нас мобилизовать все свои жизненные силы для преодоления создаваемых ими препятствий. И надо не злиться на них, а благодарить, как докторов.

Хочу особо подчеркнуть: если вы не обладаете терпением, то никак не сможете продвигаться по правильному пути. Не имея терпения, занимаясь высокими духовными практиками, как, например, тантра, достичь успеха невозможно. Это будет иллюзией. У вас просто не хватит сил довести дело до конца, добиться хорошего результата. Согласитесь, что, слушая мои лекции, кто-то говорит себе: "Теперь я буду следовать Дхарме, буду стараться жить правильно". Но тут же вас обступают ежедневные житейские проблемы, вам все это надоедает, и вы машете рукой: займусь попозже, набравшись терпения. Под горькими лекарствами я имею в виду духовные практики разных уровней. Они весьма трудны, но полезны. Великий тибетский Учитель Сакья-пандита говорил: "Если вы привязаны к маленькому счастью, маленьким удовольствиям, вы не достигнете постоянного счастья. Идя по белому пути, вы видите обманчивые радуги. Терпение и труд в конце концов, приведут вас к прекрасному дворцу, дворцу вечного, подлинного счастья". Белый путь также бывает трех уровней. Два из них называются путем Хинаяны или Малой Колесницы. Идя таким образом, вы достигаете вечного счастья, но преимущественно для себя.

Третий уровень белого пути называется Махаяной, т.е. Великой Колесницей. Почему Великая Колесница? По той причине, что люди, идущие по ней, имеют целью не собственное счастье, а счастье всех живых существ. Они принимают решение достичь состояния Будды из сострадания ко всем живым существам, чтобы помочь им тоже достичь постоянного счастья.

Внутри пути Махаяны есть свои два уровня. Один из них называется сутрой, сутраяной, другой — тантрой, тантраяной. Через сутраяну можно достичь состояния Будды, но это занимает очень много времени. Тантра дает возможность достичь цели гораздо быстрее. Однако Учение тантры передается не тем, кто стремится как можно скорее стать Буддой для собственного освобождения. Оно передается тем, кто обладает самым сильным чувством сострадания. Они рассуждают таким образом: "Для себя самого я мог бы идти к состоянию Будды хоть миллион веков, это не важно. Но вокруг столько страдающих существ! И чтобы помочь им, я хочу, как можно скорее, стать Буддой, в этом случае я смогу быстрее помочь им всем". Из сострадания ко всем живым существам они принимают решение достичь состояния Будды быстрее всего путем. Именно для них и существует путь тантры. И если вы хотите быть достойным "сосудом" для практики тантры, то вам следует выработать в себе именно такую установку. И если вы сможете воспитать в себе такую мотивацию, то вы быстро достигнете успеха в практике тантры. Если нет такой установки, то ничего хорошего медитация вам не даст. Даже если вы, к примеру, занимаясь практикой достижения внутреннего тепла, добьетесь успеха, это тоже не даст длительных и, главное, качественных результатов. Тепло ведь получить очень легко, дома достаточно подойти к батарее отопления. Важно понять, что главная цель внутреннего тепла совершенно иная. Поэтому и говорится: "Ищите Учение". Без него вам будет очень трудно. Во-первых, вы должны выбрать направление, вступив на белый путь. На белом пути вы избираете путь Махаяны и на пути Махаяны вступаете на путь тантры. Чтобы последовательно и правильно следовать такому пути необходимо Учение, поэтому ищите его. Теперь переходим к третьему афоризму.

Раздвоенной иглой не сшить ткань и не достичь цели, идя в разные стороны. Очень важно иметь одно ясное направление". (3)

Если игла раздвоена, она может легко войти в ткань, но потом обязательно застрянет, и что-либо сшить ею будет невозможно. Подобным же образом, если вы пойдете в двух направлениях, то никуда не придете и ничего не добьетесь. Прежде всего не торопитесь решать. У вас может быть много различных вариантов. Изучите их, сравните, что из них может быть лучше, каковы возможные последствия. Ни в коем случае не паникуйте, хорошо обдумайте каждый свой шаг. Помните, едва вы начинаете колебаться, как ваша аналитическая способность блокируется. И вместо разрешения одной проблемы, вы создаете новые. Если, к примеру, вам предлагают распутать спутавшиеся нитки, и вы, решив сделать это быстро, начинаете дергать нитки, то вы запутываете их еще больше. Ошибка не в том, что вы ничего не делаете, а в том, что делаете неправильно. Распутать можно

не спеша, лучше внимательно рассмотреть нитки, найти узелок, развязать его, и тогда вся ниточка станет расправленной. Вот теперь можно и расслабиться. Так и в вашем деле, когда вы наконец решили действовать, идти в конкретном направлении, то это не означает, что вы должны тупо идти только вперед, невзирая на препятствия. Продумывая свои шаги, вы уже предусмотрели, как действовать при появлении препятствий; можно их обойти и слева, и справа, но в любом случае двигаться нужно в одном и том же направлении. И если таким образом, вы выбрали ясное направление и, продуманно преодолевая препятствия, не меняете его, то в конце концов, вы несомненно добьетесь успеха. Четвертый афоризм гласит таким образом:

"Нет вещи, которая извне может заставить нас страдать. Все зависит от истолкования нашего опыта. Отсюда ясна великая роль ума в том, испытываем ли мы страдание или радость". (4)

Поначалу нам всегда кажется, что в окружающем нас мире одно приносит радость, а другое — горе. Но не спешите с таким выводом. Если хорошо подумать, то станет очевидным, что гораздо большую роль в том, испытываем мы счастье или страдание играет наш собственный ум. Приведу один пример. Представьте, что провинившегося человека в наказание за его проступок вы сажаете в парилку сауны и говорите, что ему придется посидеть здесь без перерыва 20 минут. Через 5-10 минут он начнет кричать: "Я задыхаюсь здесь, я не могу больше!" А другому человеку вы скажете следующее: "Эта сауна особенная, она поможет тебе излечиться от многих болезней. За 20 минут, проведенные в сауне, нужно заплатить 50 тысяч рублей, но тебе я сделаю скидку и возьму лишь 20 тысяч. Но больше 20 минут ты не должен там находиться". Однако по истечении 20 минут, он скажет, что просидел там только 10 минут и попросит еще время для себя. Отсюда можно сделать вывод: внешний объект не несет в себе способности полностью создавать наше счастье или горе. Большую роль в этом играет наше собственное сознание, хотя некоторые способности объект, несомненно, имеет. В приведенном случае человек, находившийся в сауне в качестве наказуемого за провинность, имеет в своем уме большую часть отрицательного восприятия объекта (сауна). Отрицательная часть данного восприятия — это сильная жара в сауне. И эта жара несет страдание. В любом объекте есть хорошие и плохие стороны, и на ту же сауну можно посмотреть с точки зрения пользы для здоровья, в этом случае объект воспринимается совершенно иначе,

Также, к примеру, и в бедности и богатстве, в здоровье и болезни, в горе и счастье есть плохие и хорошие стороны. Что же хорошего в бедности? А в том, что спите вы спокойно, вам нечего терять. У богатых лучшие еда, одежда, много роскоши, но они в плену страха, боязни потерять все, что имеют. Другая хорошая сторона бедности в том, что вы сохраняете восприимчивость к страданиям, бедности других людей. И благодаря этой чувствительности вам легче развить в себе сильное сострадание, то есть, благодаря своей бедности, вы можете развить в себе духовное богатство: любовь и сострадание. Получается, что не имея материального блага, вы развиваете духовное богатство, которое более надежно и

полезно. Однако чтобы воспользоваться хорошей стороной бедности, вам следует знать, а в чем же эта хорошая сторона и как ею воспользоваться. Старые мастера школы Кадампа говорили: когда я беден, это хорошо, когда я богат — тоже хорошо. Если у меня плохое здоровье — это хорошо, если здоровье отличное — тоже хорошо. Так могут говорить люди, умеющие извлечь выгоду из хорошей стороны любого состояния, знающие, как воспользоваться любыми обстоятельствами, именно поэтому они всегда находятся в хорошем, устойчивом состоянии счастья. Сравните: когда огонек мал, даже легкий ветерок становится препятствием. Но с помощью этого же ветерка вы маленьким огоньком можете поджечь большое дерево. Поэтому, если вы хотите пребывать в спокойном состоянии счастья, то вы должны продумать подобную стратегию поведения. Это очень важно. Именно поэтому я даю вам следующее буддийское наставление:

Нет вещи, которая извне может заставить нас страдать, все зависит от истолкования нашего опыта. Отсюда ясна великая роль ума в том, испытываем ли мы страдание или радость" (4)

ВТОРАЯ ЛЕКЦИЯ

"Нет конца мирским делам, подобно бороде, растущей тем сильнее, чем больше ее бреешь. Поэтому без промедления приступайте к практическому осуществлению Дхармы" (5).

Друзья! Это следующий пятый афоризм. Те, кто имеют бороду, очень хорошо знают о том, что, сколько ее ни брей, она все равно вырастет заново. Точно также и мирские дела никогда не кончаются. Благодаря техническим достижениям человек, казалось бы, должен освободить себя от многих проблем, но этого не происходит. Нет конца нашим делам. Большинство из нас верит в то, что существует будущая жизнь, готовится к ней, но очень немногие делают это по-настоящему. Почему же это происходит? Согласитесь, что часто все мы думаем следующим образом: до конца жизни еще далеко, смерть придет не сегодня, и я еще успею сделать все необходимое в другой раз. Или думаем так: сейчас у меня крайне необходимая, срочная работа, как только я ее закончу, непременно займусь духовной практикой. И так проходят день за днем, месяц за месяцем, год за годом, и в один из дней человек умирает. Поэтому если вы достигли в себе понимания необходимости следовать Дхарме, то начинайте это сегодня, сейчас, сразу. Еще раз вспомните о неопределенности времени прихода смерти. Это важное противоядие против лени. Конечно, все знают, что рано или поздно они должны умереть. Но редко мы размышляем о том, что можем умереть в любой, самый неожиданный момент. Даже если мы видим смерть ребенка, то все равно мы

думаем, что нас это не коснется, хотя шансов умереть у нас гораздо больше. Мы лелеем мысль: уж мы-то доживем хотя бы до 60, а то и более лет. Такого рода установки являются серьезной помехой для практикующего Дхарму. Размышления о неопределенности прихода смерти необычайно важны, именно они и заставляют вас по-настоящему готовиться к смерти и, главное, без страха, сожаления, спокойно встретить ее. Поэтому без промедления приступайте к практическому осуществлению Дхармы.

А теперь перейдем к комментарию следующего афоризма:

"Наше сознание может полностью очиститься от аффектов — клеш, поскольку они чужды его естеству, подобно илу в чистой воде". (6)

Этот афоризм касается фундаментальнейшего положения буддийской теории. Речь идет об очищении сознания. Сравните: желая очистить мутную воду, вы прежде всего, задумаетесь, а возможно ли вообще эту воду очистить? И когда вы убедитесь, что это, возможно, важно понять, а каким образом это следует делать. Только в этом случае вы можете быстро и эффективно очистить воду. Подобным же образом, практикуя Дхарму, мы ставим цель — очистить сознание, которое является гораздо более важным, чем любые материальные вещи. Но прежде следует задуматься вот о чем. В нашем сознании, как правило, всегда множество различных мыслей. Часто нас одолевают гнев, ревность, зависть, и очень важно разобраться не являются ли отрицательные качества нашего ума самой природой ума, неотъемлемой его частью. Многие духовные Учителя прошлого, подвергая тщательному анализу человеческое сознание, неизменно приходили к выводу о том, что ум, сознание можно очистить от всех загрязнений, заблуждений. Каким же образом еще более двух тысяч лет назад мыслители прошлого убедились в этом? Они рассуждали так: наш ум испытывает разные состояния — иногда он захвачен гневом, иногда состраданием. Но в любом случае ни гнев, ни сострадание не являются постоянно присущим уму. Если бы гнев составлял природу ума, то человек находился бы в разгневанном состоянии постоянно. Но из своего собственного опыта мы знаем, что это не так, подобно тому, как не бывает постоянно плохой или хорошей погоды. Погода нейтральна, а хорошая или плохая она, зависит от определенных причин. Таким же образом и собственная природа ума нейтральна. Если созданы хорошие причины, то в сознании развиваются положительные качества. Имеются дурные причины, то соответственно возникают и плохие мысли, заставляя страдать самого человека и тех, кто в его окружении. Эти дурные причины мы и называем плохой кармой, плохими деяниями. Согласитесь, что загрязненную воду быстрее и качественнее можно очистить, владея соответствующим передовым методом. В Учении Будды вначале говорится, что очистить сознание от загрязнений возможно, реально, а далее дается детальное разъяснение того, как это сделать. Различные методы, разработанные в Учении о медитации, объясняют, как конкретно можно это осуществить на практике. Следующий афоризм гласит:

"Не полагайтесь, что состояние Будды вне нас. Оно внутри, куда не дойти пешком. Вы достигнете его, очистив свое сознание" (7).

Согласитесь, иногда нам кажется, что состояние Будды находится где-то очень далеко, в совершенно особом месте, иногда кажется, что если мы придем к какому-либо Великому Учителю, получим его благословение, но тем самым достигнем состояния Будды. Но это не так. Сам Будда сказал:

"Водою Будды не смывают скверны,
Рукой страдания существ не устраняют,
Свой опыт не передают другим,
Учением об Истине существ освобождают"

То есть Будда говорит, что помочь живым существам можно через Учение. А это Учение дает детальную информацию о том, как пройти это внутреннее путешествие, как очистить свое сознание, как постепенно, шаг за шагом достичь внутренней реализации. Состояние Будды — это ваше собственное сознание. И когда оно полностью очищено от всех заблуждений, когда в нем реализованы все возможные достоинства, то такое сознание и есть состояние Будды. Каким бы отвратительным и грязным ни казалось сознание, оно имеет потенциал, способность очиститься, подобно тому, как любая грязная вода может быть избавлена от мути, грязи, для этого необходимо соединить причины и условия. Ведь природная чистота воды не находится вне ее, а она внутри, и когда создаются определенные условия, то и загрязнения удаляются. В данный момент наше сознание затуманено различного рода заблуждениями, от которых можно избавиться. Когда мы устраняем причины, затуманивающие наше сознание, то природа Будды проявляется естественным образом и достигается состояние Будды. И этот аспект Будды, направленный на принесение пользы другим живым существам через сострадание и есть ваш индивидуальный Авалокитешвара (Арьябала). А тот аспект вашей индивидуальной мудрости, который проявится при этом, это есть ваш индивидуальный Манджушри. Каждое буддийское божество — это проявление определенного аспекта способностей и достоинств сознания Будды, И когда вы достигаете самого сознания Будды, то вы достигаете реализации всех божественных аспектов одновременно. И в этом случае вы обретаете способность приносить пользу множеству живых существ, действуя в своих различных аспектах. И вы обладаете такими способностями и достоинствами не потому, что вы устремляетесь в поисках какого-то божества, способного помочь вам, а благодаря тому, что вы сами очищаете свое сознание. Поэтому я и даю вам это наставление: "Не полагайтесь, что состояние Будды вне нас. Оно внутри....". Восьмой афоризм гласит:

"Чтобы не нанести себе увечье, не возводите крышу прежде фундамента. Так и в духовном знании: высшее должно полагаться на основу" (8)

Даже дилетант хорошо знает, что строительство дома следует начинать с возведения прочного надежного фундамента. Работая последовательно, в свое время вы дойдете и до крыши. Сделать крышу гораздо легче чем фундамент. Подобным же образом и в практике Дхармы заложить основание, фундамент весьма сложно. Зачастую именно эта трудная работа нас отталкивает, хочется чего-то полегче. И вместо того, чтобы закладывать фундамент, мы хватаемся за строительство крыши, т. е. мы делаем какие-то весьма сложные практики, которые манят нас своим блеском. Это самообман. Кроме того, когда вы занимаетесь продвинутой практикой, то вы можете сказать своим друзьям: "О, я уже занимаюсь такой-то медитацией. Простые вещи не для меня, это удел обычных людей". Таким образом вы питаете свое ЭГО. Этого следует опасаться. Наше ЭГО пытается вылезти любым способом. Если вы проанализируете препятствия, встречающиеся на вашем духовном пути, то вы поймете, что они возникают из-за вашего ЭГО. Великие духовные практики прошлого обычно достигали состояния Шаматхи (безмятежности ума) за 6-7 месяцев. Сейчас это сделать практически трудно, требуется гораздо больше времени. Почему же практикам прошлого было легче? Потому что они занимались исключительно чистой практикой. Возможно, они обладали меньшим количеством интеллектуального знания, но ЭГО им не мешало. Оно было гораздо меньше, чем у нас. Сейчас ЭГО постоянно оскверняет нашу практику, трудно достичь ее чистоты и соответственно добиться хорошего результата. Зачастую молодые люди, начиная заниматься высокой тантрой, думают, что в короткий срок они добьются реализации, станут совершенно особыми людьми. На самом же деле ими движет ЭГО и такая практика в действительности разрушит все, что вы уже построили. Наше ЭГО является самым опасным похитителем, который крадет у нас все, что мы достигли в духовной практике. Поэтому очень важно в начальной стадии сделать акцент на базовых фундаментальных практиках, а затем постепенно переходить к более возвышенным. Но это не значит, что вы не должны изучать более высокие практики,

Его Святейшество Далай-лама XIV говорил мне: "Если будешь заниматься только одними основными практиками, не изучая сложных и возвышенных, то у тебя никогда не хватит времени для того, чтобы до них добраться. Это другая крайность. Поэтому делай ударение на основных практиках, не игнорируя более возвышенные".

И вы тоже старайтесь их понемногу практиковать. Такой подход и называется срединным путем. На этом пути крайности вам не угрожают. А теперь перейдем к другому афоризму:

"Неспособность совершить некое дело не повод для беспокойства. Способность совершить некое дело — тоже не повод для волнения. Так зачем волноваться? Будьте счастливы!" (9)

При сильной боли вы, как правило, принимаете таблетку или просите сделать

инъекцию обезболивающего. Но когда вы переживаете чувство депрессии, подавленности, то это наставление сродни эффективному лекарству. Данный афоризм принадлежит Шантидеве.

Когда у вас возникают проблемы, прежде чем плакать и нервничать, лучше поразмышляйте, можно ли разрешить их. Если можно, то подумайте, каким способом и решайте! Если проблема неразрешима, то примите все, как есть, считайте, что это ваша карма. Такого рода размышления очень полезны, поскольку все результаты возникают на основе причин. И если спокойно подумав, вы поняли, что никак нельзя разрешить возникшую трудность, то вам ничего не остается сделать, как принять эту ситуацию. И когда вы примете ее, поймете, что это ваша карма, проблема естественным образом станет меньше вас беспокоить. Но если вы неспособны с этим смириться, если вы попытаетесь убежать от проблемы, то она в вашем сознании будет становиться все больше и больше. Таков психологический эффект. Вспомните: если с вами происходит что-то неприятное, то время тянется очень долго, а если что-то хорошее, приятное, то оно пролетает за миг. Почему? В первом случае вы просто не принимаете реальности такой, какая она есть, не хотите согласиться с этим, и время тянется мучительно медленно. Во втором случае все наоборот, вы все принимаете, всему рады, и время летит!

Итак, вы приняли ситуацию такой, как она есть. А теперь подумайте о том, что такие проблемы имеют и множество других людей. К примеру, у вас рак или другая неизлечимая болезнь, подумайте, что это ваша карма, что много других людей страдают от такого же недуга. Испытывая подобные переживания, все-таки подумайте: "Пусть все страдания живых существ я перенесу, переживая эту болезнь". Таким образом, вы как бы освобождаете других от страданий. А то, что есть доброго, сострадательного, вы отдаете им. И если вы делаете таким образом, частично используя медитацию на дыхании (практика даяния и принятия), то все это будет иметь огромную ценность для вашего духовного развития. Таким образом ваши трудности вы превращаете в Путь. Несмотря на физические трудности, ваша душа будет находиться в покое и счастье, с чувством умиротворения вы будете воспринимать то, что с вами происходит. Нет повода для беспокойства, если нельзя поправить реальность. И если вы в состоянии покоя, то это избавляет вашу семью, окружающих от сильных страданий. Они не должны испытывать несчастье, ведь они делают все возможное, чтобы помочь вам. Вы любите друг друга, заботитесь друг о друге. О чем горевать?

У людей есть такая манера: с близкими мы зачастую ссоримся, скандалим, обижаем друг друга, а когда кто-то неожиданно умирает, начинаем горевать, плакать. Это совершенно неправильно. Лучше поступать иначе. Когда вы все вместе, старайтесь уважать и любить друг друга. Будьте менее эгоистичны, не думайте только о себе, старайтесь делать все, что в ваших силах для того, чтобы помочь другим. И когда кто-то умирает, у вас не будет повода горевать. Постарайтесь лучше что-то сделать и для умершего. Это очень важно. Я сам прилагаю немало усилий, чтобы поступать именно так.

Недавно я получил письмо с известием о том, что умер мой отец. Он для меня был не просто любимым отцом, а очень близким другом. И я стремился делать все, чтобы он был счастлив. Он умер, тут ничего не поделаешь. Вместо того, чтобы

горевать, плакать, я прочел соответствующие молитвы, тем самым постарался сделать что-то практическое для его блага. И вам я советую поступать подобным же образом. Это очень полезно.

"Лучше синица в руках, чем соловей в лесу. Будьте рады тому, что у вас есть". (10)

Это следующий афоризм. У нас, людей, имеется еще одна неправильная тенденция: мы не ценим того, что имеем. В семье частенько можно услышать от мужа или жены: соседи имеют то и это, купили еще что-то, а у нас этого нет. Они считают птиц в лесу на деревьях и не смотрят на синицу в руке. В результате культивируется чувство бедности. А ведь на самом деле, например, вы, достаточно богаты. В Индии мало кто имеет такие одежды, как у вас. Но вы сами себя считаете бедными. Когда мы говорим большой или маленький, то ведь нет абсолютно большого и абсолютно маленького. Все зависит от того, с чем сравнивать. Например, чашка по сравнению со столом маленькая, но она становится огромной в сравнении с крошкой от пирожного.

Зачастую мы бедны, потому что делаем ложное сравнение. Если речь идет о нашем добре, то мы сравниваем обычно с тем, у кого его больше. И тогда наше имущество меньше. А если мы оцениваем величину неожиданно возникшей проблемы, то мы склонны к противоположному действию. И наша проблема раздувается нами во что-то громадное. Из-за этого мы чувствуем себя несчастными и страдаем.

Поэтому попробуйте сделать наоборот. Сравните себя с теми, кто беднее вас. И сразу психологически изменится ваше состояние, вы поймете, как вы богаты. Например, у кого-то из двоих имеется имущество, допустим стол. Один сравнивает его с ценностью большого дома. Естественно, что он бедняк и появляется острое желание завладеть большим любым способом, вплоть до того, что можно отобрать что-то у бедных и присоединить к себе.

А другой сравнивает свой стол с маленькой чашкой у бедного и чувствует себя богатым. И у него появляется естественное желание поделиться своим богатством. Немного даст одному, другому. И таким образом его благосостояние становится источником радости не только для него самого, но и для других. Это действительно богатый человек. Откуда же возникло его богатство? Оно возникло из правильного сравнения, достоверной оценки того, чем владеет. Правильно оценить ситуацию, свое положение — это очень ценное качество. Владея им, вы становитесь истинно богатыми людьми. И в этом случае даже небольшое ваше состояние приобретает потенцию приумножения, вы будете становиться богаче и богаче во всех отношениях. Итак, новый афоризм:

"Болезнь не вылечить, попросив другого принять за вас лекарство. Лучше самому принять целительное средство — Дхарму. Для этого вам нужен настоящий врач, способный прописать верное лечение" (11)

Некоторым людям в Бурятии, Калмыкии, Туве кажется, что если приедет какой-либо большой лама из Тибета, благословит их, то многие их проблемы исчезнут. Особый трепет вызывают те, кто имеет всевозможные титулы: Геше, Ринпоче, предполагается, что они обладают еще более могущественным воздействием. Но это не совсем правильно. Что могут они сделать? Хотя действительно в Тибете много Геше, Ринпоче, которые являются подлинными Учителями, они подобны настоящим врачам. В чем же заключается их искусство, искусство врача? Такой настоящий врач прежде всего может поставить правильный диагноз и выписать наиболее эффективное для больного лекарство. И такое лекарство необходимо принимать самому, и постепенно, шаг за шагом вы излечитесь. Но если горькую пилюлю от своей болезни передадите другому, то, конечно, результата не будет.

И в вашей духовной практике решающим фактором является то, что вы делаете сами. Конечно, если большой настоящий мастер что-то сделает для вас, это принесет пользу. Но еще большую пользу вы получите от того, что сделаете сами, это гораздо важнее.

На прошлых лекциях я давал пояснения к тому, как следует читать молитву. Каждый должен уметь это делать сам, независимо от других. Это и означает самостоятельное принятие лекарства Дхармы. Я надеюсь, что у вас у всех имеются брошюры с Молитвами для ежедневных упражнений в медитации, изданные в Элисте Калмыцким Обществом Друзей Тибета. Они снабжены соответствующими комментариями. Я полагаю, что это крайне важная для вас практика. Эти Молитвы — подлинное лекарство. Возможно, я не слишком хороший врач, но, поставив свой диагноз, я нахожу, что на данном этапе именно эти молитвы, лучшее лекарство. Его Святейшество Далай-лама одобрил такую подборку, отметив их огромное значение для практикующих. Если есть возможность, чаще собирайтесь всей семьей и читайте их все вместе, сделав соответствующие подношения. Двенадцатый афоризм такой:

"Проблема не может быть большой сама по себе. Она кажется большой по сравнению с другой, малой. Будьте благоразумны. Сопоставьте вашу неприятность с более серьезной, и ваша проблема сразу же станет меньше" (12)

Я уже отмечал, что нет абсолютно больших и абсолютно малых проблем. Когда возникают трудности, не стремитесь сравнивать их с теми, что меньше или с состоянием человека, у которого сейчас все безоблачно. Посмотрите на все с другой стороны. В действительности проблемы у каждого. Кажущийся вам счастливым человек также от них не застрахован, просто в данный момент у него период подъема. Проблемы были раньше, будут и позже. Такие размышления

избавляют вас от ревности, зависти. А эти негативные чувства только усугубляют ваши собственные неприятности. Кроме того, вы даже почувствуете сострадание к этому счастливцу: как было бы хорошо, если бы больше ему не пришлось страдать. Такое стремление нести людям благо дает большую духовную пользу. Это дает огромную силу встретить серьезные проблемы лицом к лицу. Например, слабым людям, несущим чемодан, он кажется очень тяжелым. Сильный же человек несет его, слегка поигрывая. Таким же образом в отсутствии душевной силы даже крохотные проблемы готовы вас сломить, и вы стремитесь убежать от них. Сильных же духом такого рода проблемы наоборот закаляют, дают возможность поупражнять свою силу. И если вы ненароком почувствуете, что проблемы давят на вас, вам трудно с ними справляться, подумайте о других. Кто-то получил сильное увечье, потерял кров, семью — это серьезнейшие проблемы. А у меня? Руки и ноги целы, есть крыша над головой. Более того, я встретился с замечательным буддийским Учением, а это подлинная драгоценность для настоящей и всех будущих жизней. Это хорошие причины для счастья. Если таким образом вы станете рассматривать свою проблему, она в конце концов покажется вам незначительной, и вы почувствуете себя счастливым. То есть, вы все принимаете как есть. Но это не означает, что не надо противодействовать проблемам: "Я заболел, это моя карма, лечиться не буду!" Это другая крайность.

Карма возникает из условий, она подобна семени. При благоприятных условиях семя прорастает. Но помните, что и на выросшее дерево есть топор, также оно может засохнуть без влаги, и тогда кармические предрасположенности могут исчезнуть и вы освободитесь от них. В этом плане многочисленные современные лекарства очень полезны для того, чтобы не дать разрастись плодам кармы.

Все, о чем я сказал, попытайтесь чаще использовать на практике, и я думаю, вы убедитесь, как это важно при разрешении возникающих проблем.

ТРЕТЬЯ ЛЕКЦИЯ

"Не пытайтесь бежать, пока не научились ходить, поначалу разумно придерживаться духовных упражнений, соответствующих вашему уровню" (13)

Вам хорошо известно: когда дети пытаются бежать, еще не научившись твердо стоять на ногах, не умея ходить, то, как правило, они падают, разбивают себе носы и колени. Также и в духовной сфере для каждого из нас лучше та практика, которая соответствует нашему уровню подготовки. Я подчеркиваю это потому, что здесь в зале очень много умных, хорошо информированных, сведущих во многих довольно сложных вопросах, людей. Но если вы вступаете на духовный путь, то независимо от вашего интеллектуального багажа, все надо начинать сначала. И если кто-то будет рассуждать: я уже профессор, вряд ли мне это нужно, то, конечно, такая установка не даст желаемых результатов. В духовной сфере

прежде всего следует сделать нечто основополагающее, фундаментальное, и на этой базе развиваться дальше, выше. В нашем с вами случае я уже дал вам простой и полезный совет: читайте каждый день Молитвы для ежедневных упражнений в медитации. Читайте и размышляйте над ними, и в скором времени, я уверен, вы заметите позитивные изменения в своем сознании. Следующий афоризм гласит:

"Единственный источник ваших страданий — ваши собственные деяния. Всегда следите за тем, как поступаете" (14)

В буддийском Учении не говорится о счастье, которое находится где-то вовне. Буддийская философия базируется на законе причинно-следственной связи. Почему мы страдаем? Потому что создали причину для этого. Если вы сунете палец в огонь, обожжете его, то боль возникла исключительно в результате ваших действий. В буддизме, говоря о причинно-следственной связи, имеют в виду грубый и тонкий уровни. На грубом уровне причины мы создаем сами своими действиями. И они, как правило, очевидны. А тонкий уровень — это карма, создаваемая жизнь за жизнью телом, речью и умом. Если вы собираете положительную карму, то она создает положительный эффект. Если вы собираете добрые дела, то они оставляют и добрый отпечаток. И наоборот, негативный отпечаток в сознании — это результат отрицательных действий.

Таким образом, в настоящей жизни, если вы совершаете исключительно добродетельные поступки, этого еще недостаточно. Для успеха важна положительная карма. И если карма отрицательная, то вам следует предпринять действия по ее устранению.

На грубом уровне необходимо правильно себя вести. Если вы поступаете мудро, то больше положительной кармы, если поступаете неумно, ограниченно, то это неверно. Следует преобразовать отрицательные действия тела, речи и ума в положительные. И это приносит счастье вам и окружающим. Все религии, различные системы воспитания, накопленные человечеством, имеют именно эту цель: преобразовать отрицательные качества ума в положительные.

Что касается религиозных доктрин в этом вопросе, то они исходят из того, что счастье можно достичь, развиваясь духовно. В мире сложились две системы воспитания: материальная и духовная. В сфере духовной буддизм представляет собой уникальное явление, хотя и другие религии в духовном плане преследуют те же цели. Методы, которые предлагают, например, христианство, индуизм на определенной ступени развития тоже хороши. Например, человек еще не может понять, что такое тонкая причинность, грубая причинность. И если ему говорят: поступайте так-то и так, потому что так велит Бог, они начинают вести себя лучше, исправляя свое поведение в положительную сторону. Это хороший метод для людей сравнительно низкого уровня развития. Подобного рода догмы в конце концов могут помочь достичь результата, меняя человека от плохого к хорошему.

В буддизме же речь идет о причинно-следственной связи. Для современного, весьма сложного и противоречивого мира буддизм, на мой взгляд, весьма подходящая религия. Многих молодых людей, хорошо образованных, не удовлетворяет простейшее объяснение типа: Бог сказал так, а не иначе и т.п. Им хочется услышать более глубокое обоснование реальности. Я приведу вам высказывание Его Святейшества Далай-ламы XIV по этому поводу: "Я совершенно ясно осознаю, какой глубокий потенциал содержится в других религиях, тем не менее, по мнению некоторых выдающихся западных ученых, а это объективный взгляд со стороны, именно буддизм — единственная религия, способная идти в ногу с наукой. И я с этим согласен".

Далее, допустим молодые люди осознали необходимость хороших действий, поступков, но ведь очень трудно этого добиться. И именно буддизм дает основательные ответы, как этого достичь.

Многое мы не способны понять из-за своей ограниченности, нам не хватает мудрости. И если есть возможность изучить философию, объясняющую почему и как происходят конкретные действия тела, речи и ума и каким образом можно их изменить, то это шанс стать лучше, действуя правильно и мудро.

Сравните: зачастую дети не подозревают о том, что яд бывает и сладок. Они прислушаются к вашему запрету не есть, пока вы рядом. Но стоит вам отвернуться, они снова будут есть его, ведь запретный плод всегда сладок. Но если вы доходчиво объясните ребенку, что причиной его болезни, страданий является этот сладкий яд, и он убедится в этом сам, то в любых условиях он не притронется к нему. Поэтому первым шагом в понимании буддийской философии является выработка твердой убежденности в законе причинно-следственной связи, законе кармы. Начните с этого. Не нужно много слов, порой они лишние, но важно в сердце иметь эту глубокую убежденность. Если вдруг вы задумали совершить какой-то неблагоприятный поступок, остановитесь хотя бы на полпути, вспомните, что это сладкий яд. Это и есть одна из настоящих мощных практик. Если вам жаль дать кому-то часть денег, то подумайте: "Я дам ему деньги, и это, во-первых, будет содействовать развитию моей способности даяния другим людям, а во-вторых, это осчастливит берущего деньги, то есть, мой поступок несет благо нам обоим". Бедному человеку полезно рассуждать и таким образом: "Я беден, потому что в прошлой жизни проявлял мало щедрости по отношению к другим людям. И если я хочу изменить свое положение, то необходимо практиковать щедрость сейчас". И вот с такой чистой мотивацией следует дарить людям добро. Такого рода действия и создают наше счастье.

Некоторые из нас хорошо знают теорию философии. Но когда дело доходит до практики, то они оказываются в таком же положении, как и все остальные. То есть, знание теории не может преобразовать действия тела, речи и ума в лучшую сторону. Необходим еще один фактор — медитация.

Медитация — это способ ознакомления ума с положительным действием. Без медитации знание философии не направляет повседневные действия человека. Это абсолютно сухая философия. И именно медитация делает ее живой. Действия тела,

речи и ума становятся положительными без усилия с нашей стороны, ибо обусловлены влиянием нашего ума.

Если вы слышите речь, то по одному ее содержанию трудно сказать хорошая она или нет. Важно знать, с какой мотивацией она произнесена. Возможно, она льстивая и говорится из-за корыстных целей: "О, какой ты хороший, умный!" Эта речь отрицательная, хотя и ласкает слух. И наоборот, неприятная для наших ушей речь может быть положительной, если она произносится с целью оказания помощи. Благодаря философии, мы можем выработать в себе целостную, здоровую мотивацию. И если она в основе добрая, то какие бы действия вы не совершали, они будут положительными. У тибетцев есть пословица: "Лучше песня с хорошей мотивацией, чем чтение мантр с плохой". Итак, только живая философия меняет нашу мотивацию. В свою очередь живая философия возникает из медитации.

И если кратко изложить все буддийское Учение, то оно может быть сведено к трем основным моментам: поведение, философия и медитация. Главная цель Учения: преобразование плохого поведения в хорошее. Здесь все взаимосвязано, все в движении.

Буддийское Учение делится на три раздела или три корзины. Первая из них Виная — учение о дисциплине, предназначенное для поведения. Вторая корзина — это Абхидхарма, т.е. философия, развивающая мудрость. И третья корзина — это то, что называется Сутрой. Предназначена она для медитации. Это и есть общая картина буддийского Учения. Любое из Учений Будды попадает в одну из этих корзин. И все устремлено к категории поведения. Практически очень важно, чтобы поведение ваших тела, речи и ума было умелым. Поэтому я и говорю: "Всегда следите за тем, как поступаете". Следующий афоризм звучит так:

"Научитесь всегда быть спокойным и мудрым. Когда вы спокойны и мудры, ваши действия будут соответствовать ситуации и не будут омрачены отрицательными эмоциями". (15)

Когда у нас все хорошо, то сравнительно легко быть хорошими и добрыми людьми. Но так бывает не всегда. Иногда у нас не хватает душевной силы понять, насколько вреден гнев. И при малейшем затруднении мы зачастую оказываемся в его власти. Охваченный гневом ум не в состоянии адекватно воспринимать и понимать реальность. В результате большие ошибки, и вся жизнь — сплошное их исправление. Когда есть гнев, то нет покоя, ясности, вы ослеплены, и при малейшем движении можете упасть. В таких случаях попытайтесь посмотреть на себя со стороны, и вы заметите, что проблема, так тревожащая вас, становится меньше. На свои трудности мы привыкли смотреть с близкого расстояния, а на чужие, как правило, издалека. Мало того, мы более привычны думать, что виноват кто-то другой в наших бедах. Это типичные ошибки. Именно они и заставляют нас сердиться. Поэтому очень важно понимать состояние другого человека. Когда вы осознаете ситуацию, в которой он находится, вам будет легче избежать

недоразумений. Если кто-то совершил дурной поступок, не торопитесь с выводами. Попробуйте понять этого человека. В этом случае гнев не охватит вас так быстро, и вам легче будет понять происходящее и разумно решить возникшую проблему. Особенно это касается взаимоотношений родителей и детей. Если дети разозлили вас, в данную минуту разумнее всего промолчать, успокоиться, чтобы не сказать лишнего, что только ухудшит дело. Лучше на следующий день, когда вы будете в спокойном состоянии, скажите немного, но главное, что поможет изменить ситуацию. Ваш ум спокоен, и можно ожидать хорошего результата. Это мой вам совет, который я получил от своего Учителя. Шестнадцатый афоризм таков:

"Насилие и ненависть никому не приносят счастья, даже победившему во многих сражениях" (16)

Опыт истории человечества свидетельствует о том, что во всех войнах победитель и побежденный понятия относительные. Проблемы возникают всегда, когда одна сторона хочет захватить другую и достигает своей цели путем жестокости и насилия. Но ненависть и зло всегда приносят вред обеим сторонам. Такой путь не дает истинных победителей. Победа иллюзорна. Насилие и оружие, конечно, придают силу, способную подавить других, но только на определенное время, а затем потянется шлейф трудноразрешимых проблем. Примером служит война в Чечне. Хотя Россия и побеждает, но она уже многое потеряла: сотни человеческих жизней, оружие, теряет свое лицо в глазах всего мира. Неизмеримы потери и страдания чеченцев. Чем бы война ни кончилась, но через насилие и жестокость победителей в ней не будет. Поэтому не соглашайтесь с высказыванием Мао Цзе Дуна: "Власть исходит из ствола винтовки". Подлинная власть исходит из сердца, наполненного любовью и состраданием. Такая власть ведет человека в правильном направлении, она дает ему счастье. Такого рода любовь и сострадание побеждают самого страшного врага — гнев внутри человека. Когда противник увидит, что вы его любите, он перестает быть вашим врагом. Любовь и сострадание в вашем сердце сделают всех врагов вашими лучшими друзьями, поэтому я говорю вам: "Подлинная власть исходит из любви и сострадания". А теперь следующий афоризм:

"Мудрость без сострадания суха и вредоносна. Сострадание без мудрости слепо и беспомощно. Не пренебрегайте ни мудростью, ни состраданием". (17)

Я сразу хочу подчеркнуть, речь идет о подлинной мудрости, ибо только она сочетается с любовью и состраданием. Простое развитие ума, интеллекта без сострадания в конечном счете может быть вредоносным. Таких примеров в истории немало, к примеру, Гитлер, Мао Цзе Дун — они умные люди. Но из-за недостатка любви и сострадания скольких людей они уничтожили!

По сравнению с животными люди гораздо умнее. Но посмотрите вокруг, и вы увидите, что вред окружающей живой среде наносят именно люди. А ведь природа принадлежит всем живым существам, в том числе и животным, которые также не хотят страданий, стремятся к счастью. Но мы, хотя и намного умнее их, должным образом не заботимся об их жизни. Самые большие разрушения, в том числе и экологические, были сделаны человеком ради каких-то временных экономических выгод. Варварство продолжается, и если его не остановить, то настанет день, когда никто не сможет жить в этом мире. Причина в недостатке подлинной мудрости. В ней не хватает сострадания. А когда мудрость сочетается с состраданием, она становится глубокой мудростью.

Вторая часть афоризма гласит: сострадание без мудрости слепо и немощно. Например, в Тибете немало сострадательных людей, в то же время они слабы. И, как все сострадательные люди, они не могут как следует защитить себя, не имея мудрости. На мой взгляд, трагедия Тибета в этом и заключена: много сострадания, но мало знаний, интеллекта. Поэтому и произошла таким жестоким образом насильственная оккупация со стороны китайцев. В Тибете есть Великие Учителя, которые находятся за пределами всяких сравнений, но их очень мало. Действия людей, движимых состраданием, не имеющих мудрости, оказываются, как правило, неэффективными. Мне кажется, что в этом и причина сложившегося стереотипа: если человек сострадателен, то он обязательно слаб. Поэтому не случайно распространено среди людей мнение: человек духовный, сострадательный — слабый человек, а умный, обладающий большими знаниями, оказывается злым и сильным. Однако надо помнить, что подлинно сострадательный человек необязательно слаб, он может быть необыкновенно силен, потому что подлинное сострадание приходит тогда, когда оно сочетается с мудростью, а подлинная мудрость возникает тогда, когда сочетается с состраданием. Поэтому союз мудрости и сострадания крайне важен. Когда у вас есть и то, и другое, вы оказываетесь сильны, умны и не приносите вреда другим, помогаете им. Эти вещи очень необходимы. Поэтому я прошу вас всех, представляющих калмыцкий народ, быть именно такими людьми. Пусть мудрость будет у вас с состраданием, а сострадание с мудростью. Будьте сильными, но добрыми. Не будьте слепыми и слабыми.

"Даже материальную частицу нельзя полностью лишить существования. Так разве можно полностью уничтожить сознание? Оно продолжает быть после смерти". (18)

Вы, конечно, знакомы с законом сохранения энергии и массы. Наукой доказано, что создать новую частицу из ничего невозможно. так же, как и уничтожить ее бесследно нельзя. Все частицы материи или энергии продолжают существовать переходя из одной формы в другую. Уничтожить или создать что-то заново невозможно. Более крупные материальные формы меняются, но элементарные частицы всегда сохраняют свое существование. Так вот напрашивается и следующее заключение: если нельзя уничтожить материальную частицу, то как можно уничтожить духовное начало. Грубое сознание преобразуется в

наитончайшее, а оно, подобно элементарным частицам, не уничтожаемо. Даже ядерная бомба не сможет этого сделать. Поэтому сознание продолжает существовать и после смерти. Смертью в тибетском буддизме называют такое состояние, когда душа (сознание) оставляет тело. Когда вы умираете, ваше сознание продолжает перевоплощаться. Наше тело подобно дому, а ум сродни человеку, живущему в нем. И когда вы уходите в поисках другого дома, это и есть смерть. Тот промежуток времени, в котором вы идете из старого дома в новый, когда старое тело осталось лежать, а новое еще не обретоно, называется бардо. И если у умершего с собой много денег, то он приобретет хороший, достойный дом, а если денег мало, то соответственно он едва сможет купить ветхий домик. Подобным же образом, если у вас положительная карма, то вы получите хорошее перерождение после смерти. Не думайте, что будущей жизни нет. Нет ни одной достоверной причины не верить этому. Единственная причина может состоять в том, что мы не можем этого понять. Однако в мире множество вещей, которых мы не можем понять, но они от этого не перестают существовать. Иногда мы думаем: "Раз я не понимаю, значит этого нет". Но это не более, как проявление нашей ограниченности. Если будущей жизни нет, то вы ничего не теряете, хотя вы очень долго к ней готовились. Например, вы ждете налета разбойников, а их нет, это же хорошо! А если наоборот? Вас предупреждают, но вы считаете это ерундой и не предпринимаете никаких мер предосторожности. И вдруг они появляются. Вы шокированы, но сделать что-либо уже поздно. Более подробно о духовной практике по подготовке к смерти вы можете узнать из лекций, изданных в г. Элисте, "Смерть. Жизнь после смерти. Пхова".

"Всеми силами старайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, хотя бы не вредите. Это одно из важнейших буддийских наставлений". (19)

В буддийской философии все можно свести к двум главным вещам. И если вы их не усвоите, то будете гоняться за радугой и останетесь ни с чем. Первая состоит в том, что вы должны стать человеком, не приносящим вреда другим. Если вы не сеете вокруг зло, то тем самым не создаете отрицательную карму и пресекаете причины страданий. Когда вы не вредите другим, то множество людей не переживает последствий вашего возможного вреда, то есть, косвенно вы помогаете им. Научитесь никому не приносить вреда, это защищающая практика. Но главное, к чему мы все должны стремиться, это устранить из сердца корень всех заблуждений. И без защиты атакующая стратегия не может быть эффективной. Хороший шахматист прежде построит надежную защиту, а затем перейдет к наступлению. Поэтому и нам вначале следует научиться быть безвредными, контролировать действия тела, речи и ума с тем, чтобы не приносить никому вреда.

Вторая, не менее важная вещь — это научиться помогать другим. Имейте в виду, что на этом пути главным препятствием является забота о себе самом и происходит она из наших действий. Следовательно, нам нужно устранить это неведение с помощью мудрости. Существует немало различных вспомогательных

практик для развития в себе стремления помогать другим. Тантра также предназначена для этой цели. Если вы не стремитесь к тому, чтобы помогать другим, то вы не являетесь подходящим сосудом для тантры. Таким образом, вы видите, сколь важны эти два принципа. И я не мог не дать вам это одно из важнейших буддийских наставлений: "Всеми силами старайтесь помогать другим...".

"Погнавшись за радугой, вернетесь с пустыми руками. Ограничив себя делами только данной жизни, тоже останетесь с пустыми руками. Поэтому не тратьте понапрасну драгоценную человеческую жизнь". (20)

Если вдуматься, то все мы с вами очень счастливы, но зачастую не подозреваем этого. В прошлых жизнях мы создали много причин для рождения людьми. Кроме того, благодаря молитвам, мы встретились с драгоценным Учением. Не у всякого человека есть то, что называется драгоценная человеческая жизнь. Драгоценная человеческая жизнь—это та, что обладает восемнадцатью признаками.

Во-первых, это восемь свобод от дурных состояний, от восьми помех в практике, наличие десяти условий, помогающих успешной практике. Мы обладаем всем этим. В прошлых жизнях мы хотели практиковать Дхарму, но поскольку мы не имели восемнадцати условий, мы и не могли практиковать. К примеру, родившись животным, вряд ли сможешь заняться духовной практикой, вам, понятно, почему. Если бы я хоть десять часов что-то пытался объяснить овце — это бесполезная трата времени

Другое дело наше с вами общение. Благодаря милосердию ваших бывших учителей вы имеете соответствующее образование, которое помогает вам лучше понять мои мысли. В иных местах и такое маловероятно, ибо нет соответствующей подготовки у слушателей.

Полученное вами современное образование — это важное условие для понимания Дхармы. И то, что вы хорошо ее усваиваете и без принуждения имеете возможность практиковать — это большая редкость. Однако долго это может не длиться. Сейчас вы переживаете один из самых счастливых моментов на протяжении многих и многих жизней. Возможно, завтра вы умрете и переродитесь в барана. Тогда будет слишком поздно. И даже если появится ваш духовный Учитель из этой жизни, то установить с ним контакт будет очень трудно. И наступит время грустных сожалений. Поэтому весьма важно осознавать, что же мы имеем.

Некоторые из нас думают, что бриллианты, золото, деньги — это что-то самое ценное. Но это не так. Неизмеримо ценным, подлинно драгоценным является простая человеческая жизнь. Все остальное преходяще. На мой взгляд, ценность жизни возрастает особенно, если вы живете там, где более заметна буддийская атмосфера и имеется Учение на разных уровнях. Это может быть Бурятия, Калмыкия, Тува, Тибет. И подлинным счастьем, я полагаю, является то, состояние,

когда имеется особенная связь с земным, человеческим воплощением Авалокитешвары (Арьябалы), то есть с Далай-ламой. Это самая драгоценная вещь. И если вы это имеете, то нет причины считать себя бедными, несчастными. У вас огромное внутреннее богатство. Благодаря именно этому, далеко в горах, в уединении, имея одну чашку, котел для приготовления пищи, я был счастлив. Я всегда был готов разделить все, что имею, со своими друзьями и так поступали все, кто был рядом. Обязательно всегда находилось что-то, чем можно было поделиться.

Многие в Калмыкии несравнимо богаче тех, кто в горах Индии, Тибета. И очень важно распорядиться своей единственной человеческой жизнью мудро, не гоняясь за радугой. Под радугой имею в виду славу, высокую репутацию, богатство и т. д. И чем больше вы будете стремиться к таким вещам, тем дальше и дальше в сторону вас будет уводить, и вы никогда не будете удовлетворены тем, чем владеете. Если ваши силы будут потрачены на славу, репутацию и многое тому подобное, то в момент смерти вам придется о многом сожалеть. В следующую жизнь вы пойдете с пустыми руками. И ваше перерождение будет хуже настоящего. Погоня за радугой — это самообман.

Великий йогин Шантидева говорил: "Один человек ждет лодку, чтобы пересечь океан сансары. Он ждет долго и упорно, и в один прекрасный день она подплывает. Пришла наконец лодка драгоценной человеческой жизни, но вместо того, чтобы скорее прыгать в нее, он вдруг заявляет, что хочет собрать здесь яблок, сладких плодов. Пока он этим занимался, лодка отчалила. И теперь снова ему придется ждать долгое, долгое время",

Великие Учителя прошлого излагали свои знания не для того, чтобы стать знаменитыми, а исключительно из чувства сострадания к нам, чтобы мы могли ими воспользоваться. Реально мы видим только эту жизнь, представление о следующей находится за пределами нашего разума и поэтому не производит большого впечатления на нас. Великие же Учителя прошлого ясно видели прошлые и будущие жизни и из сострадания к нам поведали об этом. Из всех наставлений, которые я даю вам, это, пожалуй, самое ценное, поскольку оно не обращено на разрешение каких-то временных проблем настоящей жизни. Это наставление поможет нам спасти себя, спасти других жизнь за жизнью. Очень важно наставление о драгоценной человеческой жизни слушать вновь и вновь, тогда, возможно, вы осознаете его подлинный смысл. Если мы этого не поймем, то что бы мы ни говорили, что бы ни предпринимали, все это нам нужно, чтобы в конечном счете поесть, поспать и развлечься. А это, как вы понимаете, умеет делать без долгих размышлений любое животное.

"Даже самый сильный гром — лишь пустой звук. Так и самая громкая слава оказывается пустым звуком в час смерти. Не обманывайте сами себя". (21)

Вам хорошо известны имена знаменитых людей, слава о которых распространялась по всей земле, но постепенно о них забывали. А сколько же им

пришлось приложить сил, чтобы добиться такого признания! Сколько было уничтожено человеческих жизней ради этого! Но когда наконец человек добивается ее, то слава оказывается пустым звуком, и ни в чем она не способна помочь. Мало того, по пути к ней создавалась отрицательная карма, приносящая исключительно вред. И в момент смерти вместо того, чтобы взять с собой что-то хорошее, такой человек понесет с собой только отрицательный груз.

Все это результат привязанности к славе, репутации. В глубине души никто не хочет быть плохим человеком. К примеру, если вы отъявленному негодяю скажете о том, что он хороший, это его обрадует. Но тогда почему люди становятся эгоистичными? Ответ один: из-за своей привязанности к славе, репутации и другим подобным вещам. Мало того, зачастую люди используют ошибочные методы, все время говоря: "Я, я, я....!" Но даже использование хороших способов постепенно привязывает вас к славе и все портит. Поэтому, чтобы не обмануться прежде всего следует уменьшить привязанности. Они не дадут вам счастья. Гнев возникает исключительно из привязанности, которая подобна маслу, въевшемуся в бумагу. От нее трудно избавиться. И если вы решили больше не заниматься самообманом, то для уменьшения привязанности, размышляйте о непостоянстве и смерти.

Есть три уровня привязанности. Первый — это привязанность к этой жизни. Второй — привязанность к радостям сансары. Третий — привязанность к освобождению себя самого. И если вы не устранили первый уровень, то что бы вы ни делали — это не будет практикой Дхармы. Лучшее средство, чтобы избавиться от этой привязанности — размышления о драгоценности человеческого рождения, непостоянстве и смерти.

Приведу вам текст Ламы Цонкапы, записанный им со слов Манджушри: "Если вы не устранили привязанность к этой жизни, то, что бы вы ни делали в этой жизни — это не будет практикой Дхармы. Если человек не устранил привязанность к радостям сансары, то, что бы он ни делал, это не будет путем к Освобождению самого себя. Если человек не устранил привязанность к Освобождению самого себя, то, что бы он ни делал, это не будет практикой Махаяны. А если это не будет практикой Махаяны, то, что уж говорить о практике тантры". Поэтому в настоящее время я советую вам практиковать именно эти основные в буддизме вещи, меньше думая о таких высоких Учениях, как "Шесть йог Наропы", Махамудра, Дзогчен и т.д.

У вас имеется на тибетском и русском языках "Ламримченмо". Это одна из ценных книг, написанных Ламой Цонкапой. Во всех без исключения школах буддизма изучают эту книгу. Я не могу сказать про каждого человека, я имею в виду, конечно, мудрых людей. Эта книга — основа для серьезной практики.

Моя передача Учения носит обзорный характер, дается как бы с расстояния. А в книге анализируются все явления, шаг за шагом. При желании и усердии можно многое понять досконально. Не пытайтесь идти за звуком. Вместо этого старайтесь достичь подлинного Учения, подобно тому, что изложено в книге. Тогда ваша жизнь наполнится смыслом, и смерть более не станет проблемой, а явится простым переходом в лучшее состояние. Если человек не готовится к

смерти, то ее приход для него ужасен. Поэтому делайте все, чтобы наполнить жизнь смыслом. Если вы совершите ошибки в каких-то мелких делах, это не так страшно. Но если вы безошибочно практикуете Дхарму, то тем самым обеспечиваете себе счастье жизнь за жизнью. И это крайне важно.

ЧЕТВЕРТАЯ ЛЕКЦИЯ

Друзья! В начале лекции я вновь хотел бы напомнить вам о необходимости правильной мотивации при получении Учения. Весьма полезно размышлять следующим образом: чтобы правильно использовать драгоценную человеческую жизнь, следует наполнить ее смыслом, сделать полезной для себя и других людей, именно для этого я буду слушать Учение; и оно мне необходимо не для того, чтобы просто накопить информацию, а чтобы воплотить на практике. Именно такая мотивация принесет пользу. Все, что вы узнаете, сможете самостоятельно использовать, а не для того, чтобы при удобном случае блеснуть перед другими. При иной мотивации вы получите много информации, но она окажется бесполезной для вас. Итак, продолжим лекцию.

"Медитировать без знания Дхармы — все равно, что восходить на гору без ног. Без медитации знание Дхармы подобно погоне за радугой. Итак, не впадайте в крайности (22)

Слово "медитация" в последнее время стало очень модным в мире. Желая завоевать авторитет у сверстников, иногда молодые люди рассказывают о том, как они занимаются высокими сложными практиками. Это вызывает адекватную реакцию: "О, ты достиг многого, это такая удивительная тантрическая медитация!". Это ублажает их ЭГО. Такого рода явление распространено на Западе, а сейчас проникает и в Россию. В Москве и Санкт-Петербурге я встречался со многими молодыми людьми, интересующимися медитацией высоких тантрических уровней. Здесь, у вас, меньше такого явления. Но, я думаю, и оно не за горами, поскольку опыт свидетельствует о том, что хорошее влияние с трудом пробивает себе дорогу, а все дурное приходит легко. Когда дует ветер, он не несет алмазы, а прибывает всякий мусор. Поэтому будьте внимательны и не попадайте под дурное влияние. Не спешите сразу медитировать. Вначале разберитесь, что есть правильное поведение. И все внимание сконцентрируйте на правильном поведении, на практике старайтесь быть добрым, хорошим человеком. А затем стремитесь, как можно больше информации получить о медитации, как нужно правильно делать ее. И только после этого понемногу медитируйте.

Итак, сначала слушаете Учение, затем размышляете, затем медитация. Во время медитации у вас возникает множество вопросов, опять и опять слушайте Учение, задавайте вопросы, старайтесь сразу разобраться. Чем больше вы будете медитировать, тем больше вопросов. И их надо прояснять. Делая медитацию понемногу, важно не прерывать ее. Ежедневно занимайтесь хотя бы по 10 минут,

но правильно, чисто, затем постепенно увеличивайте время до 15-20 минут и т.д. Тогда вам будет не трудно. Не стремитесь к длительной по времени медитации, старайтесь, чтобы она была качественной. А хорошее качество зависит от знания. Если вы хотите срубить дерево, а сами просто колотите топором с разных сторон, то у вас ничего не выйдет, а то еще и топор сломаете. Но если обладаете умением, то несколько ударов, и дерево срублено. Я был свидетелем соревнования лесорубов. За одну две минуты они могут срубить самое толстое дерево. Во время моей медитации в горах мне было сложно срубить даже тонкое дерево для разведения огня. Вы и сами не раз убеждались, что в самых простых мирских делах необходимо умение.

Однако я хочу предостеречь вас и от другой крайности. Усвоив, что знание крайне важно, не следует всю жизнь гоняться за учением, рассуждать о высокой философии и не медитировать. То есть, если вы пытаетесь заниматься медитацией, не зная, как это делать, то это подобно тому, как если бы без ног вы пытались подняться на гору. А другая крайность, когда вам все время кажется, что вы знаете очень мало и начинаете преследовать Учение, пытаясь почерпнуть из него все больше и больше. И у вас нет времени и сил на медитацию. Это подобно погоне за радугой. Когда вы смотрите на радугу, то она полноцветна и красива, но попробуйте ухватить, рука всегда будет пустой.

Люди со стороны, не знающие Дхармы, скажут: "О, какой вы большой философ!". Вы гордитесь, и начинаете демонстрировать себя, как большую радугу, радугу философа.

Очень важно не впадать ни в ту, ни в другую крайность. Поэтому все великие Учителя прошлого говорили о необходимости сочетания слушания Учения, размышления и медитации. Некоторые люди, придавая значение Учению, размышлению, игнорируют медитацию. Поэтому великий Миларепа постоянно говорил: "Медитируйте, медитируйте, медитируйте!". Он говорил это для того, чтобы спасти людей, впадающих в крайность, гоняясь за Учением, как за радугой.

Спустя некоторое время. Лама Цонкапа, заметив, что многие удаляются в пещеры для медитации, не имея необходимых знаний, умений, попытался спасти их от этой крайности. В своем Учении он говорит о важности понимания того, что без знания Дхармы медитация бесполезна. Учение двух Великих Учителей прошлого не противоречит друг другу, они говорят об одном и том же, предупреждают о вреде крайностей.

Поэтому многие Учителя предлагают следующий подход. Сначала больше внимания слушанию Учения, а размышления и медитация должны идти вместе с этим. В середине пути больше внимания размышлению, но слушание и медитация также должны присутствовать.

В завершение больше занимайтесь медитацией, но слушание и размышление должны сопровождать ее. Это великий совет. На собственной практике я убеждаюсь в его пользе. Он спасает от каждой из крайностей и делает человека настоящим духовным практиком.

"Не зная ясного направления, нет смысла бежать. Точно также, не умея правильно медитировать, нет смысла это делать, даже удалившись в горы"
(23)

Итак, мы продолжаем говорить о медитации. Если вы хотите пойти в хурул, а бежите в другом направлении, то как бы быстро вы ни бежали, в хурул не попадете, наоборот окажетесь еще дальше от него. Поэтому сразу не стремитесь бежать куда-то, а попытайтесь разобраться, куда вы идете. Не уподобляйтесь детям, долгое время находившимся взаперти, и которым поручили сделать что-то на улице. Они выскакивают, как стрела, а затем, опомнившись, возвращаются и спрашивают: "А куда же идти?"

Говоря о медитации, вы должны ясно понимать, в чем цель медитации и куда в конечном итоге она должна привести. И только потом делайте первые шаги. В основе ваших действий должна лежать собственная философия, свое мировоззрение, и на это вы должны опираться, медитируя. Я знаю нескольких людей в Новой Зеландии, усиленно занимавшихся медитацией без правильного понимания сути дела, они буквально сошли с ума, могли невпопад смеяться, избегали всякого общества людей, стремясь к одиночеству. Настоящие медитирующие йогины, достигшие результатов в медитации, не боятся людей. В общении с людьми они всегда стремятся что-то сделать для них.

Однажды Лама Цонкапа и один Учитель из школы Ньингма вместе получали Учение о Ясном Свете. И Ваджрапани объяснял, как много ловушек ожидает их на Пути к постижению сознания Ясного Света. В частности, он говорил: "Если вы не знаете, как медитировать, то лучше не делайте этого совсем. Будьте просто добрыми людьми. И только, когда доподлинно поймете, как следует делать, делайте и делайте правильно, чисто". Учитель школы Ньингма спросил: "А как медитировать правильно?" И Ваджрапани объяснил: "Если вы хотите делать все правильно, то поступайте, как Лама Цонкапа, то есть сначала слушайте Учение, затем размышляйте и, наконец, медитируйте. Эта триада должна быть построена в правильной последовательности". Данный текст находится в Собрании Сочинений Ламы Цонкапы, собранного его учениками.

"Первый шаг к мудрости — увидеть собственные недостатки. Итак, прежде всего исправьте свои недостатки" (24)

Дорогие друзья! Я бы хотел подчеркнуть, что Учение, которое вы получаете от меня не должно служить увеличительным стеклом для выявления чужих недостатков. В действительности же Учение должно быть подобно зеркалу, в котором вы ясно видите свои ошибки. И если Учение правильно воспринимается, то все больше и больше вы обнаруживаете в себе недостатков. Это хороший признак. А если чувство гордости, самодовольства превалирует в вашем сознании,

значит не все благополучно в усвоении Учения. И так, в простом зеркале вы увидите свое лицо, а благодаря Учению вы увидите состояние собственного сознания, убедитесь, сколько в нем недостатков. И тогда у вас просто не останется времени замечать чужие ошибки. Вы будете слишком заняты устранением собственных. Когда в зеркале вы видите собственное грязное лицо, вы спешите умыться. Подобным же образом, когда в зеркале Дхармы видите множество отрицательных качеств, вы должны захотеть избавиться от них. И надо стремиться практиковать так, как это делал, например, великий йогин Миларепа. Когда к нему приходили в дом и, видя мусор, спрашивали: "Почему ты не подметаешь?" Он же отвечал, что так занят очищением своего сознания, что ему не до своего дома и его чистоты.

И если вы хотите быть мудрым, то первое, что вы должны сделать, это видеть свои собственные недостатки. Почему это первый шаг к мудрости? Когда вы видите свои ошибки, то вам хочется устранить их, заменив каким-либо достоинством. Это первый шаг, первая движущая сила. Вы начинаете действовать, заменяя недостаток добрым качеством. И так постепенно вы становитесь мудрым. Стать мудрым, рассуждая лишь теоретически, невозможно. Поэтому прежде всего исправьте свои недостатки.

"Действие, вдохновляемое гневом, свидетельствует о том, что вы утратили контроль над собой и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь" (25)

Вам хорошо известно, что главный разрушитель семейного счастья — гнев. В деревне, городе, стране главный разрушитель мира — это гнев. Те, кто верят в будущую жизнь после смерти должны знать, что главный разрушитель их счастья в следующей жизни — гнев. Поэтому нужно понимать, что гнев — вещь чрезвычайно опасная. Шантидева говорил, что гнев подобен огненному шару. Если кто-то задумал кинуть шар в соседа, то вначале он обожжется сам. То есть, он вредит и той, и другой стороне, уничтожая их счастье. И надо иметь в виду, что никто не хочет быть злым, но становятся таким ради достижения каких-то Целей. Если мы чувствуем, что нам кто-то угрожает, то испытываемый гнев служит для защиты. Это естественно, так как гнев имеет в себе некоторую силу, способную приостановить на время действия нападающих. Но ваш гнев может остановить того, кто слабее вас, а если враг сильнее, то и гнев не поможет. Будет еще хуже, потому что когда на вас нападают, вы как бы становитесь в боевую стойку, выдаете свой гнев и наблюдаете. Если враг успокоился, то хорошо, если нет, то только тогда вы начинаете думать. Используя гнев как защиту, вы пытаетесь остановить чью-то враждебную силу. Но в действительности гнев никогда вас не защищает.

Люди бывают разными. Более неразумные из них, как правило, бросаясь на сильных, пытаются решить свои проблемы. Но от этого им приходится еще хуже. Никогда не забывайте: когда вы охвачены гневом, вы теряете способность размышлять, анализировать события. Иногда гнев бывает настолько силен, что

человеку ничего не стоит убить себе подобного или пожертвовать своей жизнью. В такие моменты если не остановить себя, то стремление к насилию будет все больше возрастать. Цепь разрушений увеличится, принося горе родным и близким. Если кто-то убил человека, то страдают семьи и погибшего, и убийцы. Когда гнев пройдет, то и сам убийца будет одним из самых несчастных. В человеческой природе заложено стремление — никого не обижать. Но охваченные гневом или привязанностью, мы действуем противоположным образом. Отрицательные эмоции тем быстрее владеют умом, чем слабее душа человека, его психика. Если человек легко и быстро сердится, то это верный показатель слабости его души, ума. Если заметите это качество в себе, то честно скажите: я слабый человек, потому что не могу победить свой гнев. Уметь владеть собой — крайне важно. Используйте для этого различные способы. Я, например, чувствуя, что уже почти рассердился, говорю себе: "Эх, ты слабак! Поддаешься гневу". Это, как правило, действует на меня отрезвляюще. Я не хочу быть безвольным. Мой ум стремится быть сильным, именно поэтому ему не нужна злость. Попробуйте и вы поступать таким же образом, возможно, это тоже положительно подействует на вас. Практиковать Учение нужно тогда, когда возникает соответствующая ситуация. Незачем развивать в себе терпеливость, когда у вас все в порядке.

Один йогин в Тибете медитировал на терпении. Подходит к нему другой человек и спрашивает: "Что ты делаешь?" Тот отвечает, что практикует терпеливость. Испытывая его, человек говорит: "Съешь, пожалуйста, кусок дерьма", Йогин мгновенно рассердился и со злостью закричал: "Сам съешь!". "Ну, а где же твоя медитация?" — удивился человек. Важно именно в обыденной жизни, в конфликтных ситуациях практиковать Учение. Для этого не нужно садиться в позу медитации, вы будете практиковать постоянно. И если вы овладели умением, то такая практика будет занимать все ваше время. Ведь так много разных практик, которые мы можем совершать, попадая в разные ситуации и используя их. Вы многое можете почерпнуть из телепередач. Например, в сериале "Санта-Барбара", вы замечаете, что одна из героинь исполняет роль гнева, другая — привязанности, затем они меняются местами, происходит наглядное взаимодействие эмоций. Учитесь анализировать все это, и вы увидите, каковы практические результаты гнева, страстной привязанности, других отрицательных эмоций. В своей повседневной жизни вы сами играете множество ролей, не замечая этого. И повседневная медитация может помочь вам избавиться практически от многих отрицательных свойств.

"Не ошибайтесь в суждениях о своем недруге. Ваш недруг, как и элистинская погода, временами бывает плохим, временами хорошим. Он не может быть плохим постоянно" (26)

Возможно, вы замечали такую ситуацию. Если близкий друг говорит вам неприятное, то вы не торопитесь сердиться. Но если то же самое, а то и меньше, делает ваш враг, то вы сразу же выходите из себя. Иногда неприятный для вас человек просто кашляет, а вы уже думаете: "А что он хотел этим сказать?". Такие действия продиктованы неправильной оценкой наших врагов. Гнев возникает из

неправильного суждения. У нас имеется склонность доверять первому впечатлению, а оно оставляет сильный отпечаток в нашем сознании. Еще, как правило, это впечатление мы абсолютизируем, считая, что реальность именно такова.

Нрав любого врага переменчив, как погода в Элисте или Яшкуле. Если враг в самом деле плох со всех точек зрения, то таковым он должен казаться всем без исключения, но ведь это не так. Для других людей — он прекрасный человек. Значит, он имеет хорошие и плохие качества. Такое понимание избавляет вас от стереотипа: враг абсолютно плохой. Если вы не любите человека, то малейшее, самое безобидное движение с его стороны вызывает ваше недовольство. На этой почве гнев легко возникает. И если вам удастся разобраться, что враг может обладать и хорошими, и плохими качествами, вы начнете понимать, что врагом вашим он сделался благодаря собственному гневу, который толкает его на дурные поступки. Далее вы приходите к пониманию, что он такой же человек, как и вы, и вы начинаете ему сочувствовать. Постигнув, что подлинным врагом является гнев, вы начинаете любить своего врага, и это самая настоящая практика Дхармы.

С другой стороны любой враг очень добр к вам. Он дает вам внутреннюю силу, дает возможность развития в себе добрых качеств.

Учителя дают вам теорию, а враг практические уроки. Поэтому его следует благодарить, как доктора, дающего вам горькие пилюли.

"Посмотрев на создавшееся положение с точки зрения противника, вы яснее увидите путь к подлинному решению проблемы" (27)

В жарких спорах большая часть аргументов, как правило, не приводит к согласию, так как каждый излагает и отстаивает исключительно свою точку зрения. Но если попытаться стать на точку зрения оппонента и найти общие точки соприкосновения, то можно прийти к положительному результату. Поэтому очень важно посмотреть на ситуацию с точки зрения противника. Особенно это относится к семейным ссорам мужа и жены, к ссорам друзей и знакомых. Мы забываем о том, что хорошего когда-то они сделали для нас, а мысли лишь вокруг плохого, что сделано именно сейчас. В результате мы создаем хорошую пищу для возникновения враждебности. Если же вы не станете ограничивать свою точку зрения только отрицательным, а посмотрите объективно, постоянно будете помнить обо всем добром что когда-то было сделано, то вы будете испытывать чувство благодарности к своему, теперь уже мнимому врагу.

"Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности. Без мудрости и сосредоточенности нет спокойствия. А разве может быть счастье для беспокойного?" (28)

Итак, постепенно мы подошли к глубинным положениям буддийской философии. В действительности в сансаре нет счастья. И что бы мы ни говорили о счастье в сансаре — оно будет ненастоящим. Все это называется страданием изменчивости. Представьте, что вы у огня. Вы испытываете удовольствие от тепла. Вы счастливы. Но это не так. Просто в данный момент страдание от холода уменьшается, а страдание от тепла увеличивается. Когда вы находитесь между этими двумя крайностями, вы чувствуете наслаждение. Но мирские удовольствия, какими бы они ни были, всегда являются страданием изменчивости. Сколько бы усилий вы ни приложили к достижению удовольствий, вы никогда не будете удовлетворены полностью. У вас нет машины, вы хотите ее иметь, для этого много работаете и думаете, что будете действительно счастливы, когда займете ее. Но вот цель достигнута: "О, какое счастье!" Это означает уменьшение страдания от отсутствия машины, но зато увеличивается страдание от наличия машины. Определенное время вы находитесь в этом промежуточном состоянии. Затем возникают проблемы с ее охраной, ремонтом, эксплуатацией и т.д. И этот клубок будет расти. Такую цепочку можно проследить на многих примерах из жизни.

Надежда обрести счастье во внешнем мире иллюзорна, это сродни погоне за радугой. Поэтому и говорится, что "для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности", потому что вы являетесь рабом гнева, страстной привязанности и других отрицательных эмоций. Без мудрости и сосредоточенности невозможно обрести истинный мир, он возможен, когда ум совершенно освобождается от всяких беспокойств. В этом случае вы попадаете в постоянный поток счастья, ваш ум не гоняется за внешними обманчивыми объектами. Согласитесь, что для мирского счастья вам требуются все новые и новые объекты. Вся жизнь расходуется в погоне за ними. Если же ум освобожден от заблуждений, то вы достигаете постоянного счастья освобождения, оно всегда будет с вами. И достигается это с мудростью и сосредоточенностью.

Наш ум нечист из-за неведения. Неведение полагает, что мое "Я" существует в абсолютном смысле, и другие объекты подобны ему. Это есть основа всех остальных заблуждений. Все по одному устранять весьма сложно. Легче устранить корень, из которого все и произрастает, то есть убрать неведение. А неведение устраняется мудростью, мудростью, постигающей Пустоту. Но эта мудрость без сосредоточения ума неэффективна. В одном из священных текстов говорится: если ночью читаете текст, а пламя светильника колеблется то вы не сможете различить того, что написано там. Подобно этому нельзя развить в себе мудрость без однонаправленной точной концентрации ума. Поэтому очень важны и мудрость, и однонаправленная концентрация ума. Чтобы обрести подлинный внутренний мир, необходимо внутреннее спокойствие, концентрация. Для этого существует специальная медитация, она называется Шаматхи, медитация безмятежности. И если вы сможете овладеть ею, то вы достигнете хорошей концентрации. Но в начале вам обязательно нужно развить в себе правильную установку: "Я хочу достичь правильной концентрации для того, чтобы с ее помощью отсечь неведение, корень сансары и освободиться". В тибетском буддизме имеется очень подробное Учение по медитации Шаматхи, где вначале даются знания по пяти основным ошибкам в медитации. Если вы не усвоите их, то ваша практика будет

неэффективной. Ваша первая цель должна состоять в том, чтобы узнать их. Эти пять ошибок подлежат обязательному устранению. Ум каждого из нас имеет ясность. У всех имеются скрытые способности ясновидения, которые никак не проявляются. Значит, имеются препятствия. Если телевизор плохо настроен, то вы не видите четкого, ясного изображения, хотя потенциально передачи могут идти и по сотне каналов. Подобным же образом эти пять ошибок препятствуют достижению ясности и ясновидения, которые являются природой ума.

Очевидно также, что пять препятствующих ошибок мы не можем устранить так просто, как, например, убрать камень с дороги. Поскольку это дурные качества ума, то и удалять их надо с помощью соответствующего противоядия. Существует восемь противоядий для устранения пяти ошибок. Их следует знать обязательно. Чтобы устранять правильно и методически, вы должны знать о существовании девяти стадий, девяти ступеней. Тогда вы будете знать, как переходить с первой ступени на вторую. И постигая все последовательно, вы развиваете внутреннюю убежденность в том, что ум свой действительно можно изменить. Если вы тренируете руку, то можете научиться хорошо рисовать, а у нашего ума еще больше способностей, чем у наших рук. Наличие девяти стадий способствует укреплению нашей веры в прогресс. Вы можете сказать себе: "Если я перешел с первой стадии на вторую, то почему не могу перейти со второй на третью и т.д.?". И таким образом достижение Шаматхи возможно. Это вопрос времени и того, насколько правильно вы понимаете, что следует делать. А чтобы ваша практика была более успешной, вам необходимы шесть сил, которые помогают вам двигаться быстрее. Кроме того, имейте в виду, что на разных стадиях вы должны действовать в разном стиле. И поэтому в Учении описаны четыре подхода к практике. Все это детально дается в Учении о медитации Шаматхи. Если вы хотите научиться медитировать, то лучше начать с Шаматхи. Для этого хорошо надо познать Учение об этом. И если вы добьетесь положительных результатов в этой практике, то все остальное будет даваться легко. Достигнув Шаматхи, вы обретете наслаждение благодаря тому, что ваше тело так же, как ваш ум, становится чрезвычайно пластичным и послушным. Такого рода мир и счастье несравнимы с мирскими удовольствиями. Именно поэтому в старые времена великие йогины не спешили спуститься с гор, они надолго, а то и навсегда оставались там.

Однажды в Индии к одному йогину обратился местный раджа: "Зачем ты живешь на горе, да еще в пещере? Ведь ты Великий Ученый, приходи ко мне во дворец, я бы хотел иногда поговорить с тобой. У меня много прекрасных покоев, других вещей, выбирай все, что тебе необходимо и наслаждайся жизнью". И чтобы немного уменьшить гордыню раджи, йогин отвечает: "А сможешь ли ты заманить слона во дворец пучком травы? Нет, за пучком травы слон не пойдет во дворец, разве что может побежать маленький кролик". То есть, человеку, достигшему Шаматхи, мирские удовольствия представляются пучком травы. Это был мудрый ответ, и не из-за собственной гордости таким образом сказал йогин, а желая помочь радже уменьшить его гордыню. Все это дает глубокое Учение Будды.

Когда я говорю "глубокое", это не означает, что очень сложное, недостижимое, я имею в виду, что Учение весьма эффективное и может глубоко войти в ваше

сердце. А иногда у вас может возникнуть сомнение: "А что здесь, собственно, глубокого? И совсем это не так, все проще".

Речь идет о том, что для человека, у которого нет мудрости и концентрации, нет покоя в душе. А если нет покоя, то ни о каком счастье речь не может идти. Где бы он ни был, чтобы ни делал, чем бы ни был окружен, для него никогда не будет счастья, ибо он в сансаре. Сансара — это наш цикл жизни, который управляется заблуждениями и гневом, страстными привязанностями без мудрости и сосредоточенности. Поэтому, если хотите подлинного Освобождения, то ищите мудрость и сосредоточенность. А если захотите стать Буддой, то помимо этого нужно развить в себе Бодхичитту, великое сострадание. Поэтому и дается вам это наставление.

ПЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

Друзья! В предыдущей лекции мы говорили о том, что в сансаре нет основы для счастья, нет мира и спокойствия. Поэтому желательно рассуждать следующим образом: где бы мы ни родились, мы находимся под влиянием заблуждений, крепко опутаны ими. Так для чего же мы стараемся? Такие размышления создают причину для появления стремления освободиться от сансары. Когда вы осознаете, что Сансара бесконечна, то появится желание вырваться из этого круговорота страданий. И такое осознанное действие будет отречением. Кстати, оставить мирские дела и уйти в горы — это не отречение, а бегство от жизненных проблем.

А подлинное отречение — это есть прежде всего понимание самой природы существования круговорота страданий, то есть сансары. Основное понимание сансары происходит от постижения Четырех Благородных Истин. Первая Истина — это Истинное Страдание, Вторая — Истина Источника Страдания. Они дают основное понимание того, почему мы возвращаемся в круговороте страданий. Размышляя об Учении, мы в состоянии распознать сансару в собственной душе, внутри себя, а не вовне. А Третья Благородная Истина — Пресечение Страданий и Четвертая Благородная Истина — Истина Пути дают ясное понимание того, что такое нирвана и как ее достичь. То есть, Третья и Четвертая Благородная Истины открывают возможность отсечь страдания и направляют по Пути освобождения. Речь идет о сознании, постигающем Пустоту.

И когда вы разберетесь, что есть сансара, а что — нирвана на основе Четырех Благородных Истин и, если у вас есть голова и сердце, вы всеми силами души устремитесь к нирване. И сколько бы сил вы ни затратили, это стоит того. Представьте, сколько энергии надо использовать на то, чтобы заработать миллион долларов, но когда цель будет достигнута, вряд ли вы станете счастливы. Нирвана такое счастье даст, это есть окончательное освобождение от всех страданий. Чтобы познать именно такое счастье, стоит затратить немало сил. Если вы убедите себя в необходимости такой мотивации, это будет мудро. Она дает возможность достичь более быстрой реализации. Но если вы захотите достичь нирваны за одну человеческую жизнь, то это не говорит о вашей силе, скорее наоборот. Когда я принял решение уйти в горы для медитации, то полагал, что это поможет мне

быстрее достичь положительных результатов. Однако Его Святейшество Далай-лама предостерег меня, говоря, что такая установка — это проявление слабости. Ваш духовный труд может продолжаться бесконечно долго, жизнь за жизнью. Но конечная цель — освобождение от страданий — стоит того.

А теперь мы перейдем к рассмотрению следующего афоризма:

"Не разыгрывайте проявление чувств, если подлинные чувства отсутствуют. Не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию. Необузданное проявление враждебности с вашей стороны лишь породит ответную вражду" (29)

В буддизме имеется специальное Учение "ло-джонг" (тренировка ума), направленное на устранение негативных качеств ума. А основой буддизма является Учение о Четырех Благородных Истинах. И если вы решили достичь хоть какого-то уровня отречения, для этого вы должны упорно тренироваться в своей повседневной жизни, умело используя и практику "ло-джонг", и учение о Четырех Благородных Истинах. А если вы чисто внешне демонстрируете, например, скромность, а на самом деле, это состояние не является вашей потребностью, то это самообман, поэтому не разыгрывайте проявление чувств. Меняйтесь внутри, тренируйте, свой ум, сознание, а внешне оставайтесь такими, какими вы являетесь внутри. В общении с разными людьми искренне стремитесь принести им больше радости. Например, Его Святейшество Далай-лама XIV, бывая в разных странах, посещает концерты, хотя это ему не очень нравится. Но он от души желает порадоваться с людьми на их уровне. Разговаривая с детьми, и вы, вероятно, поступаете таким же образом. Общение такого рода поможет вам понять, что представляют собой разные группы людей. Его Святейшество Далай-лама XIV однажды сказал: "Я стараюсь общаться с каждым, кого встречаю, как со старым другом. Это дает мне настоящее чувство счастья. Это практика сострадания".

Воспитание подлинных чувств требует большого духовного труда. Искусственного, чисто внешнего отречения достичь сравнительно легко. Но не торопитесь убежать в горы. Развивайте в себе аналитическую медитацию в ежедневной практической жизни.

А теперь обратим внимание на вторую фразу в этом афоризме: не позволяйте враждебным помыслам побуждать вас к действию. Если вы решили уйти в уединение, например, в горы, то тем самым вы объявляете войну своему подлинному врагу. Врагу, который мучает нас бесконечную череду жизней. Прежде всего вы используете оборонительную практику, направленную на то, чтобы никоим образом не позволить проникновению враждебных мыслей. Для оборонительной тактики важное значение приобретают так называемые действия "разведки". Имеется в виду, что следует научиться распознавать приближение враждебных мыслей. Необходимо постоянно контролировать тело, речь, ум: а не проникли ли наши враги.

Учителя школы Кадампа говорили, что хорошие и плохие мысли как белые и черные камушки. Вот и попробуй проконтролировать себя во время медитации пришла в голову хорошая, светлая мысль — отложи белый камешек, пришла плохая мысль — отложи черный камешек. Посчитай сколько ты отложил черных камешков. Именно эти и другие дурные мысли в течение множества жизней обманывают тебя и сейчас вновь пытаются сделать то же самое. Не поддавайся обману.

На основе хорошего Учения примите твердое решение: в любой ситуации не допускать плохих мыслей. Попробуйте, проверьте себя, и вы убедитесь, что на следующий день таких мыслей будет гораздо меньше.

Очень важно правильно оценивать силу дурных мыслей, иначе вы обязательно понесете урон, если допустите их, не примете мер по их уничтожению; настоящие буддисты никогда не допускают отрицательных мыслей. А если это происходит, то значит вы проиграли.

Тех, кто уничтожил врагов, то есть все отрицательные качества ума, кто достиг нирваны, называют архатами. Поэтому и говорится:

"Обуздайте себя, и вы станете совершеннее; познайте себя, и вы достигнете освобождения". (30)

Архатство достигается постепенно, шаг за шагом. И такое продвижение не определяется дипломами, высокими званиями, наградами. Подлинное продвижение — это подчинение своего ума. Все иное представляет собой опасность самообмана. Если вы занимаетесь духовной практикой, то не стремитесь стать геше, старайтесь подчинить свой ум.

Однажды китайский император приехал в Тибет в поисках буддийского Учителя. "Где я могу найти самого лучшего Учителя?" — спросил он у тибетского царя. "Здесь, в пышном дворце, других прекрасных домах подлинного Учителя не найти. Такие Мастера живут в горах, пещерах, все их богатство вместе с ними, внутри их душ и сердец" — ответил царь. Подлинно продвинувшиеся духовные практики, как правило, в уединении. Это настоящие, высокие Мастера. Духовные мастера среднего уровня обычно бывают в монастырях и чтобы достичь просветления, следует постоянно продвигаться вперед.

"Познай себя, и вы достигнете освобождения," — это следующая фраза. Если, практикуя, вы научитесь только подавлять эмоции — это еще не Освобождение. Чтобы освободиться окончательно, надо вырубить корень. Сколько бы вы ни срубали ветвей с дерева, оно будет жить, хотя и немного ослабнет. Взамен срубленных ветвей вырастут новые. Подчинить себя — это пройти один очень важный этап, но этого недостаточно. Необходим и другой метод для наших действий — это мудрость, постигающая Пустоту. И если вы правильно поймете себя, вы правильно поймете и Пустоту. Что бы вы ни думали о себе — это

фантазии. И пока в вашем сознании существует "Я", в нем будет царствовать и неведение. Все дело в том, что мы стремимся совершить хорошее для себя, своего "Я".

Важно в начале пути правильно понять, разобраться, что мы представляем собой, на каком уровне находимся. Затем не менее важно выбрать правильное направление, путь к Просветлению. Только тогда действие может дать подлинное Освобождение.

В одной сутре говорится: нет сансары и нет нирваны. И если вы правильно поймете, что есть сансара, тогда станете мирно пребывать в нирване. Познать сансару можно через познание Пустоты. Подробнее об этом я расскажу в последующих лекциях.

Среди вас немало высокообразованных, интеллектуально развитых людей. Иной из них расскажет немало пространных сведений о Марсе и Юпитере, космическом сознании, устройстве сложнейших межпланетных кораблей — все это хорошо. Но та ли это пища для нашего ума? Главное — познать себя, глубины своего ума, и тогда придет подлинное спокойствие, подлинное Освобождение от всех причин страдания. Поэтому и говорится в следующем афоризме:

"Если вы воспитали свой ум со всей искренностью, вы преуспеее и пребудете в спокойствии". (31)

Таким образом, если вы придете к отречению, как к отсутствию привязанности к своему состоянию, после этого вы можете уйти в горы. В этом случае вы искренне подчиняете свой ум, и тогда вы не совершите ошибок. А если нет ошибок, нет и проблем. Напомню вам одну историю. Однажды богатый человек услышал песню Миларепы, где говорилось: "Я беден, у меня нет дома, богатства, и мне нечего терять, а потому нет причин для беспокойства, я поистине счастлив". И этот богач решил последовать примеру Миларепы. Он раздал все свое имущество, деньги и отправился в горы, в уединение, надеясь таким образом обрести счастье. Но счастливого перерождения не получилось. Проблемы по-прежнему властвовали в его уме. Он вернулся и, отвечая на удивленные вопросы, говорил: "Нищий Миларепа сделал и меня нищим!". Следующий афоризм:

"Не ищите покоя вовне, ищите его внутри" (32)

Если вы длительное время пребываете в горах, в уединении, в какой-то момент вы можете размышлять о домашних удобствах, вкусной еде. Это станет манить вас. Ни в коем случае нельзя допускать таких мыслей. Покой внутри вас, и ничто не может заменить его. Скажите себе так: "Сколько удобств, богатой еды и одежды было в моей жизни, но это не насытило меня. О, мой ум, перестань себя

обманывать!". Кроме того, вспомните, сколько разных целей вы преследовали и, наконец, достигали в своей ежедневной работе, но была ли от этого польза, которая разрешала бы все ваши проблемы. Если не будет такой внутренней работы, то соблазны останутся, и с каждым разом вам все труднее будет медитировать. Подчиняя свой ум, познавая себя, вы обретаете освобождение, тем самым вы преобразуете все вокруг. Об этом следующий афоризм:

"Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии, тогда все действия, ваших тела, речи и ума, будут совершенны".
[33)

Окружающие вас люди и вы сами можете достаточно объективно оценить, есть ли результат от медитации. Величие естественных движений всегда можно отличить от искусственных, наигранных, ставивших целью произвести впечатление на окружающих. Посмотрите на изображения Будды, он прост и прекрасен без украшений. Все его богатство внутри. А сколько людей испытывают счастье от простого созерцания Его Святейшества Далай-ламы, его чистой улыбки, искреннего смеха, простых и в то же время величественных движений. Многие, не зная тибетской и английской речи, все равно внимательно слушают и многое понимают без перевода. Согласитесь, что это резко контрастирует с дежурными улыбками, жестами многих известных политиков.

Совершенство тела, речи и ума — это и есть подлинная реализация. Значит все ваши действия не причиняют никому вреда, вы не создаете себе негативную карму. Ведь все, что с нами происходит, — это результат кармы... Если вы не создаете причины, то нет и сансарического круговорота. Если у вас происходят изменения прежде всего внутри, то они, даже если вы для этого не прилагаете усилий, у вас происходят изменения и во всех ваших внешних действиях тела, речи и ума.

Кхедрубдже Ринпоче говорил: "Не стремитесь к реализации, которая дает возможность летать, но если вы достигли позитивных изменений в сознании, теле, речи — это есть подлинное Освобождение".

И если вы будете последовательно собирать по капле благие качества ума, то капля за каплей будет и океан добродетелей

ШЕСТАЯ ЛЕКЦИЯ

"Духовные упражнения не следует прекращать до тех пор, пока медитативные навыки не войдут в привычку и не станут вашей второй

натурой. Только тогда вы сумеете пресечь омрачения в момент их возникновения" (34)

Если вы предпринимаете усилия по преодолению заблуждений, омрачений ума, важно чтобы вы не прерывали их. Вы не должны останавливаться до тех пор, пока ваши навыки в медитации не станут вашей второй природой, и эта вторая природа не начнет проявляться сама, без усилий с вашей стороны. Если после даже трехгодичного затворничества вы решите, что этого достаточно, это будет ошибкой с вашей стороны, от ваших усилий никакого результата не будет.

Медитация бывает двух видов: аналитическая и однонаправленная сосредоточенная медитация. Я сегодня говорил о тех, кто достигает промежуточного уровня. Добившись определенного уровня отречения, они начинают упражнения. Это три типа духовных упражнений или три драгоценные практики. Практика тренировки нравственности, практика концентрации и практика мудрости. Те, кто стремятся достичь индивидуального освобождения, по достижении отречения занимаются этими практиками и достигают Освобождения. Тренировка морали — это защитная практика. Практика концентрации как бы шлифует практику мудрости, делая ее гораздо острее и сильнее. И если вы развили в себе именно эту мудрость, то она действует как противоядие против самого корня сансары, отсекает его.

С помощью постижения Четырех Благородных Истин, развивая в себе отвращение к радостям сансары, достигнув уровня отречения, приверженцы Хинаяны становятся практиками первого из пяти путей Хинаяны — пути накопления. И затем, практикуя три драгоценные практики — практику нравственности, практику сосредоточения и практику мудрости — они добиваются уровня сочетания безмятежности и проникновения, то есть Шаматхи и Випашьяны. При этом Випашьяна (постижение Пустоты) находится у них на концептуальном или понятийном уровне. Затем они переходят на вторую ступень, которая называется стадией снаряжения. И только потом, медитируя на Пустоте, они достигают непосредственного ее восприятия. Затем они переходят на третью стадию — стадию видения. В этот момент медитация на Пустоте становится их второй природой, она происходит автоматически. Второй природой является и медитация на отречении, таковой она становится еще на первой стадии — стадии накопления. Хочу заметить, что не следует смотреть свысока на практикующих Хинаяну. Уже на первой ступени они обладают высокой степенью ясновидения. Четвертая стадия — это стадия медитации, продолжающаяся всего один момент. Заканчивается третья стадия — начинается четвертая, это и есть стадия совершенствования. Именно в этот момент устраняется корень сансары, который называется внутренним цеплянием за Я.

Такое цепляние бывает двух видов. Это искусственное цепляние за то понятие Я, которое создано нами самими. Такое цепляние за Я следует стереотипам догматического мышления. Его сравнительно легко устранить. Но у нас останется внутреннее цепляние за Я, идущее с незапамятных, безначальных времен. Это и есть подлинный корень сансары. Поэтому я даю вам этот 34 афоризм, имея в виду необходимость совершенствования на пути Хинаяны.

Когда навыки на пути медитации становятся вашей второй природой, то возникающие в вашем сознании омрачения тут же пресекаются. Имейте в виду, что все это может относиться и к Махаяне.

Внутреннее цепляние за Я имеет девять видов. Сначала вы устраняете грубые грубые заблуждения, затем грубые средние и грубые тонкие. После этого устраняются средние грубые, средние средние и средние тонкие заблуждения. И, наконец, устраняете тонкие грубые, тонкие средние и тонкие тонкие заблуждения. Когда мы достигаем девятой ступени, ступени устранения тонких тонких заблуждений, то мы пребываем в Ваджрном Самадхи, эту 9 ступень мы проходим за одну секунду и становимся архатом или святым. Уже на стадиях очищения ум становится необыкновенно чистым, остается самое маленькое пятнышко загрязнения. И как раз на 9 стадии самым последним действием это загрязнение устраняется, и мы достигаем святости. Это стадия архатства или стадия Победителя врагов. Стадия или путь, на котором это происходит называется путь неучения, то есть здесь уже больше не учатся. Также это называется нирваной. Абсолютно полное счастье и мир. Все заблуждения устранены, практикующий достиг счастья и ни в чем не нуждается. Но у него еще не развиты все необходимые способности, которые позволили бы ему помогать другим. Для собственного освобождения он достиг всего, но чтобы помочь другим, нужно еще многое. И, главное, он не обладает всеведением, так как он удалил все загрязнения первого типа, но остались загрязнения, препятствующие всеведению. По этой причине мудрые люди, которые не удовлетворяются собственным освобождением, а хотят помогать другим, не остаются на этой стадии, а стремятся идти дальше и достичь состояния Будды, чтобы быть способными помогать всем живым существам. Великие Бодхисаттвы говорят: "Если все живые существа страдают, то какая польза от того, что я достиг Освобождения".

Свое Освобождение от страданий они не считают подлинным счастьем. Истинное счастье может наступить тогда, когда все живые существа освободятся от страданий и будут наслаждаться счастьем просветления. Те, кто на пути Хинаяны дошли до архатства, благодаря благословию Будд, становятся на путь Махаяны. И на этом пути они начинают все сначала: путь накопления, путь снаряжения, путь видения и т.д. Наши калмыцкую и тибетскую традиции буддизма мы называем традицией Махаяны. Это важно знать всем. Главным признаком этой традиции является то, что ее приверженцы заботятся о других больше, чем о себе. Здесь нет деления на секты или по каким-либо другим мелким вещам. Мы заняты тем, чтобы развивать в себе именно такое отношение к другим.

Чем отличается путь Махаяны от Хинаяны? Отличие в том, что когда мы развиваем в себе начальную первую ступень отречения, то мы не занимаемся тремя драгоценными практиками, описанными выше. Мы занимаемся выработкой Бодхичитты, устремленности к Пробуждению. После выработки Бодхичитты мы практикуем шесть совершенств (парамит), которые включают в себя три драгоценные практики. Поэтому те, кто практикуют Махаяну, должны знать эти шесть парамит, поскольку это ваша самая главная практика. Но сначала развивайте в себе отречение, затем Бодхичитту и только потом упражняйтесь в шести парамитах. Если буддийское Учение излагается вам в другой

последовательности, то можно на 100 процентов быть уверенным в том, что это не Учение Будды, это не Учение Великих Святых.

В Тибете в древние времена бывало так, что человек, получив какое-либо небольшое наставление с устными инструкциями от своего Учителя и думает, что этого достаточно для достижения Пробуждения. Кроме того, думает, что другие Учения не настоящие, что подлинным Учением владеет только его Учитель. Но у других учеников точно такое же представление о своем Учителе. Отсюда и возникли некоторые недоразумения. Великий Цонкапа в совершенстве овладевший всеми имевшимися в то время традициями тибетского буддизма Ньингма, Сакья, Кагью, Кадампа, — пришел к другому выводу. Считать Учение истинным только потому, что так сказал ваш духовный наставник — неправильно и некорректно. И поскольку здесь даже на поверхности противоречия, то мы не сможем свести концы с концами. Должно быть другое обоснование для постижения того, что есть истинное Учение. И он предложил другой критерий. Поскольку всеми говорится, что мы буддисты, то каждое наставление, которое мы практикуем, должно восходить своими корнями непосредственно к Учению Будды. Если это буддизм, то он должен идти от Будды, так как более Великих Учителей буддизма не было. После Будды мы знаем таких Учителей, как Нагарджуна, Асанга, Чандракирти, на их Учение можно без колебаний опираться. Поэтому если что-то противоречит Учению этих Учителей, то это не буддизм. Лама Цонкапа говорил, что даже мой собственный духовный наставник учил меня некоторым вещам, противоречащим Учению Будды, Нагарджуны, Асанги, Чандракирти.

В настоящее время на Западе издается громадное количество книг о буддизме, зачастую противоречащих друг другу и представляющих отдельные кусочки Учения. Очень важно, чтобы вы с правильных позиций, имея достоверный критерий, оценивали содержание этой литературы. Это не мой совет, это совет Ламы Цонкапы. Такой совет только поможет тому, чтобы в Калмыкии возросло чистое Учение Будды.

"Причиняя вред другому, косвенным образом вы вредите себе. Оказывая другому помощью вы косвенно помогаете себе. Будьте мудры и помогайте другим" (35)

Комментируя этот афоризм, мы будем говорить о Бодхичитте, устремленности к Пробуждению. Существует два метода порождения в себе Бодхичитты. Один из них — семеричный причинно-следственный метод. Другой — метод замены себя на других. Как раз 35 афоризм и следующий 36 основываются на методе замены себя на других. Но прежде чем практиковать указанный способ, необходимо знать, почему важно заботиться о других больше, чем о себе. И достичь этого легче всего, если вы сумели развить в себе твердую убежденность в законе причинно-следственной связи. Вдумайтесь, из-за своего эгоистичного ума вы становитесь сердитыми, обижаете других. Но на самом деле вы приносите вред больше себе, чем другим, поскольку своими действиями вы создаете очень сильную

отрицательную карму, и пережить ее последствия вам придется обязательно. Все страдания проистекают из отрицательных действий, а отрицательные действия идут от отрицательной кармы. Вся отрицательная карма образуется от отрицательных мыслей. В свою очередь отрицательные мысли появляются от того, что мы заботимся о себе больше, чем о других. То есть, в глубине своей мысль, заботящаяся о себе, развивающая эгоистические установки, приносит вред исключительно вам самим. Если же вы помогаете другим, то косвенно помогаете и себе. Когда с помощью сострадания вы начинаете заботиться о других, думать о них, стараться помогать им, то это приносит добрые мысли в вашу душу, которые впоследствии дают благой результат. Поэтому я не устаю повторять: "Будьте мудры и помогайте другим".

"Любовь и сострадание — вот главное в жизни. Имея их, в конечном счете вы обретете все". (36)

Итак, чтобы породить в себе Бодхичитту, устремленность к Пробуждению, существует много различных методов, техник. По существу все они сводятся к порождению в себе любви и сострадания. Любовь и сострадание необыкновенно ценные вещи. Будда говорил: "Если у кого-то есть сознание ума, то вторичное сознание появится само собой. Подобным же образом если имеются любовь и сострадание, то все добрые качества проявятся сами собой". Поэтому с такими качествами, как любовь и сострадание, вы должны обращаться как с подлинными драгоценностями вашей жизни и всеми силами стремиться обрести их. Имейте в виду, сейчас мы говорим о чистой любви и чистом сострадании, которые простираются на все существа, а не на какую-либо группу людей. Эти чувства распространяются даже на ваших врагов. На самом же деле немного любви и сострадания имеет каждый человек и, возможно, вы подумаете, что отсюда и наступает реализация вашей духовной практики. Но когда мы говорим о любви и сострадании в Махаяне, то речь идет о Великой Любви и Великом Сострадании, то есть, в отличие от обычных чувств они простираются на всех живых существ. Давайте поразмышляем. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, и если вы хотите прожить ее со смыслом, то важно все свои силы употребить для развития в себе именно такого Великого Сострадания и Великой Любви. На начальном этапе Пути практика порождения в себе Любви и Сострадания — самая важная практика. Великий Бодхисаттва Шантидева говорил: "Если все Будды соберутся вместе и станут держать совет, какое же Учение может быть наилучшим, самым глубоким, самым нужным для живых существ, то все они сказали бы, что самым главным, самым важным Учением является практика Бодхичитты, то есть порождение и развитие в себе Любви и Сострадания, Великой Любви и Великого Сострадания. В такой практике для вас нет никакой опасности. В то же время осознать, что это такое и как выработать в себе эти чувства не так уж и трудно. И на этом Пути вы никогда не заблудитесь. Эта практика представляет собой основной корень, из которого вырастает состояние Будды, именно поэтому она чрезвычайно ценна".

Его Святейшество Далай-лама говорит: "Понять, что есть Любовь и Сострадание очень легко, но довольно трудно взрастить эти качества. Поэтому с самого начала стремитесь достичь их". Также он подчеркивает, что с раннего детства и до настоящих дней именно эта практика является для него главной и таковой она останется до конца его жизни. И он ежедневно молится о том, чтобы во всех будущих жизнях, он никогда не смог бы расстаться с такими драгоценными практиками, которые взращивают Великую Любовь, Великое Сострадание и Бодхичитту.

А теперь я объясню, что такое Бодхичитта. Это как бы усложненные Любовь и Сострадание. Бодхичитта пронизана любовью и состраданием, хотя сама и не является ими. Для сравнения приведу пример: вы печете банановый пирог, в нем начинка из бананов, но пирог в целом — не банановый. Когда вы развиваете в себе Великое Сострадание и Великую Любовь, сверх того, вы берете на себя обязательство довести все живые существа до состояния счастья. Давайте поразмышляем: а возможно ли это на практике. На той стадии, на которой мы находимся, как вы понимаете, даже одному живому существу помочь крайне трудно. Если вы сами не обрели состояние Будды, то как можно помочь в этом другому. И если вы достигнете подлинного глубокого понимания такой ситуации, вы скажете себе: чтобы помочь всем живым существам достичь состояния Будды, я сам должен стать буддой, сам должен достичь Просветления. Тем самым вы пробуждаете в себе сильнейшую устремленность к достижению Пробуждения ради того, чтобы другим живым существам достичь состояния будды.

Эта устремленность к Пробуждению, движимая Великой Любовью Великим Состраданием, называется Бодхичиттой. И когда вы достигаете совершенства в духовной практике, занимаясь аналитической медитацией, методами из семи пунктов порождения Бодхичитты или практикой замены себя на других, вы начинаете испытывать такие подлинные чувства, что у вас начинают буквально без остановки литься слезы из глаз. Это и есть свидетельство того, что вы достигли уровня относительной Бодхичитты, которая является драгоценнейшим достижением. Ведь сразу достичь действительной, высшей Бодхичитты невозможно. Напомню, что Бодхичитта бывает двух уровней: относительная и действительная. Итак, вы достигли только относительной Бодхичитты, но это настоящее золото, хотя немного и загрязненное. В этот момент в практике и других духовных упражнениях вы значительно продвигаетесь вперед. Достигнув уровня относительной Бодхичитты, что бы вы ни делали: чтение молитв, мантр, практика даяния, небольшие тантрийские упражнения — все они станут мощным средством изменения вашего ума. Поэтому с самого начала старайтесь вырабатывать в себе Любовь и Сострадание и порождать Бодхичитту. Когда я сам, будучи в горах, начал получать тантрийские Учения, мой Учитель Панор Ринпоче поведал, что тайным средством, позволяющим реализовать все стадии тантры, является средство, сводящееся к Бодхичитте. Если вы владеете Бодхичиттой, то упражняясь в небольших тантрийских практиках таких, как Крийя-тантра или Йога-тантра, а не обязательно Ануттара-йога-тантра (высший класс тантр), в течение шести месяцев вы, несомненно, достигнете реализации. Без Бодхичитты, сколько бы вы ни практиковали, даже десятки лет, ваши усилия будут безрезультатны.

В Тибете часто рассказывают такую историю. Один человек в течение 9 лет занимался непрерывно созерцанием Ямантаки. Это высочайшего класса тантра. Затем он умирает и перерождается в какого-то очень злого духа, который причинил много зла людям. И когда в это место однажды приехал Великий Лама, люди спросили, что же здесь происходит. И ночью Лама сам увидел нечто странное, появлялись и исчезали какие-то пятна света. У каждого Учителя есть свои хранители Дхармы. И Лама попросил своего хранителя посмотреть, что это. Хранитель отправился и увидел там Ямантака. Но Учитель хорошо знает, что Ямантака никогда никому не принесет зла. И он попросил хранителя посмотреть, а что же у Ямантаки сзади. Посмотрев, хранитель не увидел тела, там было пусто. Это означало, что во время визуализации практикующий мог представлять только переднюю часть образа Ямантаки, но не было способности видеть остальное. Великий Лама подчинил себе этого духа. И затем со слезами на глазах он объяснил людям, что даже 9-летнее непрерывное созерцание Ямантаки в затворничестве у человека, не породившего в себе Бодхичитты, Любви и Сострадания, не приносит никаких результатов, а превращает человека в такого злого духа, который создает массу проблем для многих и многих живых существ. И он не устал повторять: "Вырабатывайте в себе сначала Любовь и Сострадание, это самое главное".

Иногда тибетцы тоже склонны к мистицизму. Приезжает Лама, и все, буквально сломя голову, бегут получать посвящение. Приезжает другой, третий, и эти же люди снова бегут за посвящением. Эти люди, как правило, не знают, как следует, что такое Дхарма. Знающие Дхарму по-настоящему не поступают таким образом, не бегут от одного Ламы к другому, они стараются получать Учение от настоящих Великих Учителей. Мы немного отвлеклись. Давайте перейдем к следующему афоризму.

"Забота о себе самом — источник всех несчастий. Забота о других — источник всяческого блага. Если хотите быть мудрыми, заботьтесь о других больше, чем о себе самом". (37)

В этом афоризме сконцентрирована вся практика Бодхичитты. Когда вы почувствуете, что себялюбие овладевает вами, то прочтите этот афоризм. Скажите себе: "Моя установка заботиться только о себе создает все мои жизненные неприятности. Это подлинный мой враг с безначальных времен и до настоящего момента". Напомните себе о двух практиках. Первая — уменьшение установки, заботящейся о себе больше, чем о других, ибо это источник всех страданий, как моих, так и многих других существ. Вторая — установка на то, чтобы заботиться о других больше, чем о себе. Правильное понимание этой духовной практики поможет вам успешно практиковать и сутру, и тантру.

Один из Великих Учителей школы Кадампа сказал однажды: "Всю жизнь я изучал и практиковал сутру и тантру, а к концу жизни пришел к выводу, что все это можно свести к двум основным практикам. Одна из них состоит в том, чтобы уменьшить заботу о себе, ибо она источник всех страданий, как для себя, так и для

других. Эта забота является омрачением, препятствием, мешающим достичь высоких духовных реализаций. Все мы, живые существа имеем способность стать буддами, но стремление лелеять себя препятствует этому. А такое стремление присутствует даже тогда, когда вы практикуете Дхарму. Ведь забота о себе подталкивает вас практиковать тантру и стремиться достичь Освобождения как можно быстрее. Но все это обман, не более". И еще он сказал, что теория и практика как отречения, так и Пустоты предназначены для того, чтобы уменьшить или уничтожить заботу о себе, а вторая духовная практика позволяет взрастить, увеличить более сильную заботу о других. Она является могущественной силой, позволяющей действительно быстро достичь состояния будды. Тантра же является лишь ее отвращением. Почему? Когда вы создали в себе Бодхичитту, то говорите себе: "Чтобы быстрее помочь другим освободиться от страданий, для этого я буду практиковать тантру. Для этого я хочу стать буддой очень быстро, поэтому займусь тантрой". Шесть совершенствований (шесть парамит) также являются ветвью этой практики, практики заботы о других. Таким образом, все практики включаются в эти две основные. И этот же Учитель школы Кадампа закончил следующим образом: "Если кто-то найдет практики более глубокие, чем эти две, то будьте внимательны — он в чем-то ошибается".

Когда мы достигаем этой стадии, то тем самым достигаем махаянского уровня снаряжения, второй стадии Махаяны. Когда мы развиваем в себе относительный уровень Бодхичитты, то мы становимся близки к тому, чтобы стать последователями Махаяны. У нас появляется как бы безусловность вступления на путь Махаяны. Когда вы достигаете второго уровня или действительной Бодхичитты, то тем самым вы оказываетесь на первом из путей Махаяны — пути накопления. И такого человека называют Бодхисаттвой, истинным сыном Будды, который становится подлинным объектом Прибежища для всех людей и богов. И если хоть один человек в Калмыкии сумеет развить в себе действительную Бодхичитту, то в это мгновение Будды всех времен и направлений обратят взор на Калмыкию, они восхитятся тем, что в такое смутное, загрязненное для Учения время, невзирая ни на что, некто смог развить Бодхичитту. И, восхитившись, каждый из них бросит ему по цветку, и тогда Калмыкия действительно превратится в одно из самых драгоценных мест в мире. И если вы по-настоящему заботитесь о возрождении буддизма в Калмыкии, то развивайте в себе Бодхичитту. И если кто-то один сумеет достичь цели, это явится громадным вкладом для всего народа.

Великий Чандракирти говорил, что он скорее поклонится растущей луне, нежели полной. Тем самым он говорил, что быстрее поклонится Бодхисаттве, чем Будде, потому что Бодхисаттва станет Буддой, потому что настоящий Будда рождается из Бодхисаттвы. Я разговариваю со многими людьми в Москве, Санкт-Петербурге, Бурятии, Калмыкии, Туве. И на меня не производит особого впечатления человек, который говорит, что хочет достичь состояния Будды. Но если я слышу, что человек хочет сделать все от него зависящее, чтобы развить в себе Бодхичитту, то это меня очень радует. Такой человек заслуживает уважения, ибо он говорит о чем-то практически очень важном. И я сам чувствую, что если приложить усилия, то смогу добиться цели. В горах развитие Бодхичитты было моей главной практикой. Для этого я занимался практикой развития отречения. В медитации я

не достиг каких-то особых результатов, но, думаю, что сумел развить в себе больший уровень добросердечности по сравнению с тем, что имел раньше. Считаю, что это неплохо. Это дает мне подлинное удовлетворение, дает силу продолжать духовную практику сейчас и в будущем. Я надеюсь, что через два три года смогу продолжить практику в горах. Может быть, когда-нибудь я стану настоящим Бодхисаттвой, и тогда я обязательно приеду в Калмыкию.

"Если вы будете искать себя, то не сможете найти. Это не значит однако, что вы вообще не существуете; это значит, что вы не существуете так, как себе это представляете". (38)

С этого афоризма, друзья, мы приступаем к очень глубоким философским вещам. 38 афоризм — это Учение о Пустоте. До этого мы говорили об Учении сутры. Лама Цонкапа отмечал, что практик сутры огромное множество, но если попытаться обобщить, то их можно свести к трем драгоценным практикам: Отречение, Бодхичитта и Пустота. Это подлинные жемчужины Пути сутр. Они подобны маслу из океана молока. Сутр так много, что если последовательно изучать их, то можно потратить на это всю жизнь. В этой связи Атиша говорил: "Наша жизнь коротка, и мы не знаем, когда умрем. Дхармические знания слишком обширны. Если изучать их последовательно, то почти невозможно завершить", поэтому мудро поступать с Учением Будды подобно утке, летящей над океаном молока и выхватывающей из него кусочек масла. Что же представляют собой три вида масла из молочного океана? Это Отречение, Бодхичитта и Пустота.

Подводя итог сказанному ранее, хочу еще раз сказать вам о том, чтобы вы постарались шаг за шагом изучить, что такое Отречение. Чтобы развить в себе Отречение от сансары, прежде всего следует породить в себе Отречение от этой жизни. Для этого крайне важна медитация на драгоценности человеческой жизни и непостоянстве. А корень всякого понимания — почитание Гуру, Учителя. В деле поиска Учителя не торопитесь. Найдите подлинного Учителя. Как правило, вы тщательным образом подходите к покупке, например, лошади или машины. И если здесь выйдет оплошностью она будет маленькой. Что касается Учителя, то речь идет о вашем будущем. Поэтому будьте внимательны. Главное необходимое качество духовного Учителя — это его сострадание. Если этого нет, то каким бы умным ни был Учитель, берегитесь! Возможно, он просто использует вас. Он может учить вас ради приобретения собственной славы, высокой репутации, а не заботиться о вашем будущем. Это чрезвычайно важно, так как сейчас таких учителей много. А людям нравится бегать за радугой. Радуга очень красива и ярка, и иногда даже люди, хорошо разбирающиеся в Дхарме, бегут за ней.

Второе качество подлинного духовного Учителя — это его знание Учения, владеет ли он подлинным знанием. Лама Цонкапа написал "Большое руководство к этапам Пути Пробуждения" (Ламрим-ченмо). Это общий универсальный буддийский путь. Если кто-то подумает, что это пропаганда школы Гелуг, то это вздор. В Индии, к примеру, не было различных школ -Гелуг, Кагью, Сакья, Ньингма. Но все Великие Учителя Индии шли по этому Пути. В настоящее время и в будущем

все настоящие Учителя идут и пройдут именно этим Путем. Если кто-то до конца не разобрался в Дхарме, то есть опасность, что они начнут мыслить по-сектантски. В "Ламрим-ченмо" подробнейшим образом описывается весь постепенный Путь: почитание Учителя, практика достижения отречения, направленная медитация, медитация на Пустоте, то есть, дается весь Путь, начиная от почитания Учителя и кончая непосредственным постижением Пустоты. У вас есть возможность изучить этот труд, ибо у нас мало времени изучать многие другие обширные трактаты. Но если вы овладеете знанием "Ламрим-ченмо", то значит, у вас будет хорошее понимание сутры. Итак, до 38 афоризма я кратко изложил вам весь Путь из "Ламрим-ченмо".

38, 39, 40 афоризмы — это сконцентрированное Учение тантры. В тантре мы различаем две ступени: ступень порождения и ступень завершения. 39 афоризм — сконцентрированное описание ступени порождения, 40 афоризм — ступени завершения. А 41 афоризм предназначен для того, чтобы помочь вам понять, насколько ценно это Учение. Хочу подчеркнуть, что даю вам эти афоризмы не потому, что считаю себя великим ученым. Я просто собрал наставления различных Великих Мастеров и расставил их в определенном порядке, чтобы вам легче было уяснить последовательность Пути. Комментарий к 38, 39, 40 афоризмам я дам вам в следующий свой приезд. А сейчас мы прочтем вслух 39 и 40 афоризмы, чтобы вы их запомнили и ждали комментарий к ним.

"Не познав Пустоту, представлять себя божеством — лишь детское воображение. С познанием Пустоты йога отождествления с божеством превращается в противоядие, разрушающее корень сансары, и становится мощной причиной обретения тела, речи и сознания Будды. Поэтому прежде всего, стремитесь постичь доктрину взаимозависимого возникновения". (39)

"При верном уразумении доктрины взаимозависимого возникновения, наблюдаемые явления будут убеждать вас в пустотности явлений; в свою очередь, познание пустотности явлений поведет к твердой убежденности в достоверности доктрины взаимозависимого возникновения. Тогда вы освободитесь от двух крайностей и будете мирно пребывать в высшем естестве сознания". (40)

А теперь давайте посвятим наши заслуги счастью и пользе всех живых существ, особенно тем, кто сейчас в силу разных причин находится в Чечне, где идет бессмысленная война. Вы кармически связаны с Чечней, вы соседи и вместе живете в России. Помолимся, чтобы мир и благополучие как можно раньше пришли на их землю. Я желаю вам успеха. До новых встреч!

СЕДЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

Друзья! Я рад нашей новой встрече. Сейчас в Калмыкии проходит Неделя Тибета, посвященная 60-летию Его Святейшества Далай-ламы. И Учение, которое я хочу дать вам, мой подарок калмыцкому народу в эти праздничные дни.

В былые времена Учение не давалось свободно. И оно не дается ради достижения славы, репутации, не для того, чтобы собрать как можно больше людей, не для прибавления своего капитала. Это Учение давалось исключительно тем, кто искренне хотел практиковать Дхарму. И чтобы получить такое Учение, крайне важно было развить правильное намерение. Поэтому Учителя, как правило, тщательно проверяли пригодный ли "сосуд" представляет из себя ученик. И только потом приступали к передаче знаний.

В течение двух лет на своих лекциях я давал вам основополагающие знания по буддизму, вышли две брошюры с лекциями. Есть много и другой литературы по буддийской философии. Думаю, что сейчас наступило подходящее время, чтобы дать Учение о Пустоте, я имею в виду комментарии к 39, 40 афоризмам. Возможно, я и ошибаюсь. Но в любом случае, если Учение поможет 1-2 слушателям из вас, то это хорошо, в этом случае мои надежды не напрасны. Надеюсь, что и вы со своей стороны приложите усилия для искреннего глубокого восприятия Учения, а не так, как если бы вы слушали какие-то занимательные истории. Ваше желание слушать новые и новые Учения похоже на то, как если бы вы видели прекрасную радугу и гнались за ней. Она манит вас всеми своими цветами, но чем быстрее вы бежите за ней, тем дальше она оказывается. В итоге вы остаетесь с пустыми руками, Я прошу вас слушать с намерением практиковать это Учение. И также практика этого Учения нуждается в накоплении благих заслуг. Поэтому сейчас мы с вами прочтем мантру Будды. При чтении представьте перед собой Будду, а в его сердце Нагарджуну, Великого Учителя, йогина, подлинного Мастера, который с точностью объяснил Учение Будды. Начитывая мантру, вы также представляете, что из сердца Будды, из сердца Нагарджуны изливается белый свет и очищает нас, благословляя на получение этого Учения и глубинного его понимания. Чтение мантры Будды: Ом муни муни махамуние сууха

Итак, я продолжаю комментарий к буддийским наставлениям. Еще раз напомним 38 афоризм.

"Если вы будете искать себя, то не сможете найти. Это, однако, не означает, что вы вообще не существуете; это значит, что вы не существуете так, как себе это представляете". (38)

Этот совет заключает в себе полное Учение о Пустоте. Но вначале поговорим о том, какова цель того, чтобы достичь понимания Пустоты. Согласитесь, что мы не знаем себя достаточно хорошо, хотя делаем много самых разных вещей для себя. Например, не зная хорошо человека, вы всячески помогаете ему. Но каков от этого будет результат? Не принесете ли вы ему вместо пользы вред? Поэтому прежде чем кому-то помочь, прежде чем помочь себе, следует должным образом

разобраться в том, что такое Я. Сейчас уместно вспомнить самый первый афоризм "Люди страдают не от бездействия, а от того, что не знают, как действовать правильно". Как правило, они делают множество дел не столь важных, когда решается одна проблема, но тут же возникает новая. И такой способ выхода из трудного положения далеко не мудрый. То же самое касается и духовной сферы. Если знать, как правильно вести духовную жизнь, то можно практиковать с легкостью, без проблем. Не надо думать, что обязательно надо стать монахом для практики Дхармы. В Тибете многие Великие Учителя, такие как, например, Марпа, Дромтонпа, оставались светскими людьми, мирянами. Вы также можете поступать.

Итак, понимание того, что есть Я крайне важно. В буддийской философии говорится, что все живые существа хотят иметь доброе сердце, никто не хочет быть плохим. Это стремление характерно для всех. В подтверждение этого тезиса проанализируйте следующее: скажите любому человеку, на ваш взгляд и хорошему и плохому, что он нехороший, нечестный и т.д., его реакция будет негативной. Он тут же разозлится и будет несчастлив. Это свидетельствует о том, что даже человек с отрицательными качествами хочет быть хорошим. Но очевидно и то, как трудно развить в себе добросердечие, уменьшить дурные качества ума. Проанализируйте внимательно механизм, который стоит за всем этим. Именно таким анализом и занимается буддийская философия. А механизм таков, что все негативные качества ума возникают спонтанно из-за имеющегося ложного представления о том, что такое Я. Суть в том, что из-за этого неверного представления о Я, из-за цепляния за такое представление и возникают гнев и пристрастия. Ваши попытки устранить гнев и пристрастие будут большой проблемой, это весьма сложно и подобно срезанию листьев с дерева. Сколько бы вы ни пытались срезать листья, вам не удастся подрубить дерево, ибо для этого надо удалить корень. Вырвете корень, и дерево высохнет. Точно так же, как высыхает дерево, могут исчезнуть и дурные мысли. Но для этого нужно, чтобы наше сознание стало совершенно свободным от омрачений, в свою очередь для этого крайне необходимо понимание Пустотности. И это не просто чисто теоретический процесс. С пониманием Пустотности человек должен практиковать длительную медитацию. Все Великие Учителя прошлого именно таким образом смогли устранить омрачения своего сознания. И в настоящем, и в будущем люди, стремящиеся к Освобождению, идут и пойдут таким Путем. Поэтому этот Путь и называется главным, основным.

Эта тема новая для вас. И если многое покажется вам непонятным, не торопитесь все отбрасывать, не теряйте надежду уяснить позже. Желательно слушать Учение о Пустоте с расслабленным, свободным состоянием ума. Я стремлюсь дать знания о Пустоте на основе безупречного, безукоризненного Учения Ламы Цонкапы. Итак, давайте исследуем, каково же наше представление о Я, которое мы имеем в повседневной жизни. Согласитесь, что часто мы занимаемся анализом разных проблем, вещей окружающего мира. Нам интересно, что происходит со звездами, планетами и т.д. Если вы во всем этом хорошо разбираетесь, то это неплохо. Если нет, то неважно, так как это не представляет большой необходимости. Например, для меня нет большого интереса в том, что кто-то в течение 10 дней объясняет, что

представляет собой Юпитер. Это не связано лично со мной. А наше Я всегда с нами. Поэтому важно достоверно открыть его для себя.

Одно из наших представлений о Я, что Я — это тело, поэтому мы говорим: "Я иду", "Я сижу". Но тело — это не Я. Иногда мы думаем, что Я — это ум, и мы говорим: "Я думаю". Когда мы ошибаемся, то укоряем себя и говорим: "Я дурак". А третье представление таково, что Я находится где-то вовне, подобно хозяину тела и ума. Мы говорим: мое тело, мой ум, глядя как бы сверху или со стороны. Мы думаем, что Я — вовне. В моменты гнева у нас возникает представление о Я: "О! Он сделал так плохо для меня!". Имея представление о Я, как о самосущем Я, мы начинаем сердиться. И любые, возникающие в нашем сознании омрачения связаны именно с таким представлением о Я, как независимо существующем или представлением о вещах, обладающих собственным, независимым бытием. И когда возникает такое представление, то автоматически возникает и цепляние за Я, за вещи, явления, и подобный дальнейший процесс остановить мы уже не можем. А чтобы подчинить свой ум, нам крайне важно устранить такое ложное представление. Если мы сможем устранить его, то в этом случае кто бы и что бы ни говорил, такие слова будут пустыми. Это не будет трогать нас. Более того, если кто-то совершит насилие с помощью ножа или оружия, мы не почувствуем боли. Кстати, много мистических представлений возникало именно из достигнутого понимания Пустоты. Я расскажу вам одну историю. В Тибете был монастырь под названием Гоманг. Гоманг означает дословно "монастырь множества дверей". Откуда произошло оно? А дело в том, что в далекие времена в монастыре было много монахов, достигших прямого постижения Пустоты, ставших Великими йогинами. После завершения очередного собрания они просто расходились в разные стороны через стены. И людям, видевшим это со стороны, казалось, что монахи одновременно расходятся в разные направления через имеющиеся множество дверей. Среди этих Великих йогинов, я уверен, было немало монголов, бурят, калмыков, тувинцев, так как они учились всегда именно в этом монастыре.

Когда вы достигаете подлинного понимания Пустоты, то вы обретае контроль над основными элементами физического тела. Еще одна история, и поверьте, что это не фантазия. Один йогин занимался в пещере сильной медитацией на Пустоте и имел хорошие результаты. И вот люди стали замечать: что, занимаясь, он сильно сосредотачивал взгляд на солнечном луче и вывешивал на этот луч свои четки. И таких чудесных явлений происходило множество, благодаря прямому постижению Пустоты.

В результате подлинного восприятия Пустоты вы ни к чему не привязываетесь. А когда вы беспристрастны, тогда любые достижения приходят как бы сами собой. А если вы в вечной погоне за ними, то они подобно тени вечно убегают от вас. И вместо того, чтобы бегать за своей тенью, лучше идти прямо, повернувшись лицом к солнцу, тогда тень сама будет следовать за вами.

Итак, что же означает Пустота? Прежде всего это вовсе не означает, что вещи не существуют совсем. Если бы это было так, то не было бы смысла медитировать на Пустоте. Что же тогда представляет собой все, что есть вокруг? Пустота не создается вновь, она существует с безначальных времен. Пустота существует объективно, вне зависимости от того, приходят Будды или нет. Но когда

появляется Будда, то он и разъясняет людям, как распознать Пустоту, постичь ее. Через постижения Пустоты живые существа освобождаются от омрачений. Так что Пустота не находится где-то вне вас. Она в вас самих. И ваши поиски вовне будут напрасны.

Итак, Пустота — это отрицание, но это отрицание состоит в том, что Я, не существует. Что же остается? Ведь должно что-то оставаться, иначе такое отрицание превращается в нигилизм. И в этом случае мы не обнаружим действия закона причинно-следственной связи. Чтобы уяснить последовательно, очень важно понять, что такое абсолютная и относительная истины. И та, и другая истины представляют собой одно целое, но в разных аспектах.

Относительная истина заключается в том, что Я является наименованием, которое дано телу и уму и которое может быть обнаружено путем условного анализа. Например, я говорю: "Это банка". Мы хорошо знаем, что это изделие имеет наименование "банка". И если я назову ее машиной, то это не будет относительной истиной.

Теперь рассмотрим, что есть абсолютная истина. К примеру, мы говорим: "Здесь стоит магнитофон". С точки зрения относительной истины это верно. Но если провести более глубокий анализ, то вряд ли мы сможем обнаружить этот предмет. Так, верхняя часть — это бобины, со всех сторон — корпус, и вообще, любая его часть не магнитофон. И если рассуждать таким образом, то можно заявить, что магнитофона вообще не существует. Тогда такое заявление приводит к тому, что абсолютная истина вступает в противоречие с относительной, так как на ее уровне мы уже заявили: "Это магнитофон" и конкретно указываем на этот предмет. А путем абсолютного анализа мы не сможем его обнаружить. И если мы делаем ложный вывод, заявляя, что магнитофона вообще не существует, тогда вступают в противоречие абсолютная и относительная истины. Но такой вывод не является действительной абсолютной истиной. Абсолютная истина такова, что если мы правильно провели распознавание объекта отрицания, тогда мы установим, что этот предмет "пуст" от самобытия, от самосущностного существования. И в таком случае относительная и абсолютная истины не противоречат друг другу, потому что на уровне относительной истины мы будем говорить о существовании в обозначении, в номинальном существовании. В нашем случае Я как ярлык на наше тело и ум.

Итак, я дал вам только приблизительную грубую основу для понимания Пустоты. Для более глубокого проникновения в суть необходимо узнать Учение о взаимозависимом происхождении. Имеется три разных уровня интерпретации Теории взаимозависимого происхождения.

Первый — взаимодействие происхождения причины и следствия. Посмотрите вокруг, любой функционирующий объект появляется в результате причин и условий. В силу этого он не может существовать как самосущностное существование. Например, когда дети смотрят на радугу, им кажется, что она тверда в своей основе и существует независимо от чего-либо. Но в действительности всего этого нет. Она возникла в силу причин, условий, а точнее соединения света и дождя. Но если вещи, предметы зависят от каких-либо

факторов, они не могут обладать самобытным, самосущностным существованием. Ибо говорится: если что-то зависимо, оно не может быть независимо, так как зависимое и независимое — это противоречие, дихотомия.

А теперь, что касается обусловленного возникновения не только радуги, но и нас самих.

Я — взаимообусловлено. Нет никакого незыблемого Я, которое можно обнаружить вовне. Я тоже зависит от тела и ума. И нет никакого независимого Я, которое можно найти внутри. К примеру, вода — это сочетание кислорода и водорода, и таким образом вода возникает обусловлено. Когда мы понимаем, что Я имеет обусловленное происхождение, становится очевидным, что нет незыблемого, субстанционального существования Я. А что же является объектом отрицания? Это незыблемое субстанциональное, самосущностное существование Я. А что же остается? Остается обусловленно возникающее Я. И мы не говорим, что Я не существует вообще. Мы говорим, что Я возникает обусловленно. И если Я имеет обусловленное происхождение, то оно не может быть самосущностным, необусловленным. А такое неверное представление у нас возникает, как правило, в моменты гнева.

Таким образом, в данном случае Отрицание самосущностного Я представляет собой грубый уровень. Его недостаточно для понимания тонкого уровня отрицания. И это не столь сложно. Его нетрудно постичь с помощью учебников. Даже студенты знают, что не существует обнаружимого, незыблемого явления. Например, мы уже говорили о том, что вода и радуга имеют обусловленное происхождение, и таких примеров можно привести множество. Нет явления, вещи, существующих независимо. Но такое понимание, как я уже говорил, представляет собой грубый уровень постижения Пустоты. Такая интерпретация дается некоторыми низшими философскими школами, например, Саутрантика. А когда различные буддийские философские школы дают трактовку своих философских концепций, то они не допускают противоречия между абсолютной и относительной истинами. Почему у саутрантиков в наличии гармония между пониманием двух уровней истины? Потому что, когда они говорят об относительной истине, то имеют в виду, что Я существует как зависимо возникающее. А когда ведут речь об абсолютной истине, то говорят, что Я не существует как независимое, субстанциональное существование. Когда Я свободно от независимого существования, то оно должно быть зависимо возникающим. Поэтому Я существует. Так как Я зависимо возникает, оно должно быть свободно от независимого существования. Таким образом, понимание уровня относительной истины помогает понять уровень абсолютной истины: Я возникает обусловленно, и если оно таково, то оно должно быть свободно от необусловленного существования. С точки зрения прасангиков (одна из философских школ буддизма) — это все еще грубое понимание Пустоты. Прасангики говорят следующим образом: если вы заявляете, что Я существует как обусловленно возникающее, то у вас все еще остается привязанность к представлению о Я как об истинно существующем. Из-за такого представления, пристрастия к Я могут возникнуть и другие омрачения. С точки зрения прасангиков, все явления имеют номинальное существование, существование в обозначении. Утверждается, что нет ничего истинно существующего, тем не

менее, есть и понятие относительной истины. Это третий тип понимания обусловленного происхождения Я.

Второй уровень, второй тип понимания обусловленного происхождения — это происхождение в зависимости от частей. Мы понимаем, что вещи не обладают субстанциональной сущностью, поскольку их происхождение зависит от причин и условий. К примеру, пространство. Это объект, который принято считать вечным. Но как же установить, что и оно возникает от причин и условий?

Пространство возникает, происходит в зависимости от севера, юга, запада и востока. Таким образом, обусловленное происхождение может быть также происхождением в зависимости от многих частей. И тогда нам становится понятным обусловленное происхождение пространства. В данном случае пространство обусловлено существованием различных частей.

А теперь рассмотрим третий уровень понимания истины. Он уникален для трактовки в философской школе прасангики, мадхьямики. Прасангики говорят, что нет никакого явления, которое бы истинно существовало. Любое явление существует в наименовании, и у нас, у людей, как правило, имеется их ложное восприятие. Когда мы едем на поезде, то кажется, особенно детям, что мимо движутся деревья, дома и т.д. В свою очередь саутрантики возражают: если все существует в наименовании, то такое утверждение вступает в противоречие с относительной достоверностью, относительной истинностью, в этом случае и Четыре Благородные Истины Будды тоже не истина. Далее саутрантики приводят такой пример: если камню дать наименование золото, то станет ли он золотом? "Ведь все существует в наименовании, и камень должен стать золотом", — говорят они. И в этом случае для тех, кто не понял сути философии прасангики, мадхьямики, налицо противоречие. И в первую очередь — противоречие между относительной и абсолютной истинами. Однако те, кто даже называют себя прасангики, считая, что нет ничего истинно существующего, приближаются к нигилизму. В свою очередь все три низшие философские школы близки к абсолютизму, к утверждению истинного существования. И у них есть опасность впасть в крайность, где превалирует представление о том, что вещи истинно существуют. И хотя они отрицают, что есть независимое существование, они все же признают существование зависимого, обусловленного. В этом случае возможно зарождение привязанности к истинному существованию. Чтобы избежать этих двух крайностей, важно установить критерий истинности, то есть, что можно считать за истину, а что нет. Основываясь на базе критериев истинности, мы можем пойти глубже в понимании прасангики. Кстати, и в современной науке ученые также сталкиваются с проблемой определения критерия истины. И у некоторых из них установление критерия истины находится на весьма грубом уровне. Иногда они считают, что необходимо все увидеть своими глазами, убедиться в чем-то исключительно самому. Возможно и использование некоторых обоснований, но в любом случае они нуждаются в каком-то очевидном подтверждении.

Что касается низших философских школ, то их критерий истинности во многом связан с объектом. К примеру, самобытие чашки будет критерием истины. Или: если мы назовем веревку змеей, это не будет истинно. Почему? В данном случае

критерий истины относится к объектам: змее или веревке. Это объясняется следующим образом: веревка не змея, потому что не может функционировать как змея, и наоборот. То есть, из этого делается ошибочный вывод о том, что змея обладает самосущим бытием, иначе мы не смогли бы различить веревку и змею. Прасангики такой взгляд отрицают, у них критерий истинности тесно связан с умом. Они говорят: вы не можете сказать, большая эта вещь или маленькая, исходя из самого объекта. Если бы она объективно, независимо была большой, то в этом случае, по сравнению, например, с домом она была бы большой. Но когда мы сравниваем ее с домом, она мала, а сравниваем с чашкой — она велика. Таким образом, исходя из самого объекта, мы не можем сказать большой он или маленький. Это во многом зависит от ума, который оценивает, определяет тот или иной объект. То есть, ум принимает роль критерия для оценки того, истинно это или нет. Если ум сравнивает банку с чашкой, то банка велика. Но нельзя сказать, что банка велика объективно. Сейчас в этом анализе мы не будем углубляться.

Не огорчайтесь, если вы не сможете постичь сразу полностью все объяснение Пустоты. Помните, что даже частичное понимание Пустоты очень полезно. Мы родились людьми и поэтому уже обладаем некоторой драгоценностью. Мое объяснение Пустоты для вас — это единственный драгоценный дар, который я могу передать вам. И в момент смерти вы умрете не с пустыми руками. Я монах, и у меня нет материальных ценностей. Но если я смогу передать вам понимание Пустоты, а у вас есть глаз Мудрости, то вы почувствуете эту драгоценность. Если, к примеру, малышам дать шоколадку, они будут шумно радоваться, а подарите кусок золота, они поиграют им и потом выбросят. Шоколадка сейчас сладка, ее можно съесть, а золото нет. Мой совет вам: не уподобляйтесь таким детям, приобретайте и цените подлинную драгоценность. Сегодня мы на этом остановимся.

ВОСЬМАЯ ЛЕКЦИЯ

Итак, мы продолжаем лекцию о постижении Пустоты. Стремясь к освобождению от причин страданий, мы должны создавать не оскверненную карму. Если же мы действиями тела, речи и ума создаем оскверненную карму, то что бы мы ни делали (чтение мантр, щедрые подношения, даяние и т.д.) мы создаем причины для рождения в сансаре. А для того, чтобы создавать не оскверненную карму необходимо понимание Пустоты. Я даю вам это небольшое предисловие с той целью, чтобы вы лучше уяснили, для чего нужно постижение Пустоты.

А сейчас я хочу донести до вас объяснение Пустотности с точки зрения мадхьямиков, прасангиков. Разумеется, в столь короткое время мы не сможем уяснить все подробности. Я дам вам основное объяснение концепции мадхьямиков, и это будет ключом к пониманию Пустоты с точки зрения данной школы. То есть, вы рассмотрите, что есть Пустота как бы с расстояния, не разглядывая детали. Я думаю, такой подход для вас более полезен: вы тщательно разглядите общие очертания, а затем по мере приближения вам станут четче видаться и детали. Если вы вначале не обретете хотя бы приблизительную картинку с дальней дистанции, то нет смысла и приближаться. Как бы вы ни

хотели подойти поближе, вы будете идти в ложном направлении. С моей точки зрения, понимание Пустоты на приблизительном, грубом уровне несложно. И затем уже, чтобы понять отрицаемое в теории Пустоты, необходимо иметь собственный жизненный опыт, собственные переживания. Если же вы будете только слушать мои лекции, например, о том, что считается отрицанием в различных школах буддизма — это будет лишь накоплением очередной информации, вы не сможете понять сути. Очень важны ваши собственные анализ, сопоставления, опыт, переживания, необходимо самим попытаться найти ответы на те или иные сложные вопросы. И когда вы достигнете хорошего понимания Пустотности, то не будет необходимости отправляться куда-то в уединение: где бы вы ни находились, чем бы вы ни занимались, вы будете способны заниматься духовной практикой. Так, в Тибете один Великий Учитель (его называли монголом, а возможно, это был калмык, так как тибетцы всех представителей монголоязычных народов называли монголами) почти все время спал, но и во сне он постоянно занимался практикой достижения Пустоты. Кто бы и с какими бы проблемами к нему ни приходил, он занимался постижением Пустоты, не испытывая никаких мирских проблем.

Итак, для того, чтобы нам понять то, как представляют себе теорию Пустоты прасангики, мадхьямики, нам следует вначале разобраться в трех составляющих: Основе, Пути, Результате. У прасангиков есть завершенное Учение относительно того, что такое базис или основа, каким может быть Путь на основе базиса и какой результат достигается.

Говоря о базисе, мы имеем в виду два его типа: относительная и абсолютная истины. Также есть два пути: Метод и Мудрость. Опираясь на относительную истину как на основу, человек развивает Метод, который представляет собой Отречение и Бодхичитту. А опираясь на абсолютную истину, человек развивает Мудрость. В данном случае имеется в виду Мудрость, постигающая Пустоту. Результатом этих двух путей является следующее: Метод создает тело формы Будды. Ведь когда мы создаем какую-то причину, то будет и соответствующий результат. Без Бодхичитты или устремленности к Пробуждению достижение тела Формы Будды невозможно. А далее, развивая Мудрость, постигающую Пустоту, человек обретает Истинное тело Будды. Таким образом, два тела Будды (тело Формы и Истинное тело) являются результатом.

Что касается тела Формы, то есть два вида: Самбхогакайя и Нирманакайя. Самбхогакайя — это вид формного тела Будды может быть различим, видим только Бодхисаттвами. Это тонкое энергетическое тело. Например, Авалокитешвара (Ченресиг), Манджушри это тела Самбхогакайя, мы не можем видеть их. А тело Будды Шакьямуни представляет собой Нирманакайю. Это аспект Просветления, который могут воспринять обычные существа. Тело Истинное также имеет два вида: тело Истины мудрости, оно относится к всеведущему сознанию Будды, постигающему все явления. Другое тело называется телом Истины таковости. Это есть Пустота сознания Будды. То есть, чистота ума, которая представляет из себя пресечение всех омрачений сознания. Таково общее краткое объяснение того, что есть Базис, Путь и Результат.

А теперь перейдем к объяснению того, что такое относительная истина и абсолютная истины. По определению мадхьямиков, прасангики, то, что может быть обнаружено относительным анализом называется относительной истиной. Вот, например, переводчица, это — Маргарита. Каждый из вас, применяя относительный анализ, может удостовериться в том, что это Маргарита. Также мы можем сказать — это стол, это магнитофон, то есть, мы видим некоторые характеристики явлений, вещей и называем их. Но это грубый уровень анализа.

То, что может быть обнаружено через абсолютный анализ называется абсолютной истиной. Что же представляет собой абсолютный анализ? При относительном анализе мы удовлетворяемся простейшим общим анализом, констатируя: это Маргарита, это стол, это магнитофон. Для абсолютного анализа этого недостаточно. В этом случае мы выясняем досконально: что конкретно является Маргаритой, лицо, рука, нога? И если искать Маргариту подобным образом, то вы ее не найдете. Но если на таком основании вы скажете, что Маргариты вообще не существует, это никак не будет относительной истиной. Это очень важный момент. Или еще такой же пример: "Что есть Тинглей?" Тело — не Тинглей, сознание — не Тинглей. Но если мы на основе такого анализа сделаем вывод, что Тинглей вообще не существует, это не будет абсолютной истиной. Хотя мы ничего не найдем в результате абсолютного анализа, утверждение, что Тинглей вообще не существует, означает непонимание абсолютной истины. Абсолютная истина заключается в том, что прежде чем отыскивать, сначала мы отыскиваем объект, объект отрицания. В данном случае, желая применить отрицание, мы определяем объект отрицания и задаемся вопросом: "Можно ли отыскать Маргариту, существующую необусловленно, вне зависимости от наименования, данного ей мыслью, существующую как таковую, объективно, то есть, как представляется нашим обыденным сознанием?". Такого объекта мы не обнаружим. Такое отрицание и называется абсолютной истиной. То есть, абсолютный анализ обнаруживает именно это — отсутствие самобытия. Когда вы правильно осознаете абсолютную истину, то вы не обнаружите противоречия между относительной и абсолютной истинами. И на уровне относительной истины "Маргарита" будет являться просто наименованием, данным мыслью, И мадхьямики утверждают, что на уровне относительной истины Маргарита будет являться сознанием. А низшая школа Саутрантика утверждает, что Маргарита — это продолженность существования пяти психофизических совокупностей (скандх). Если принять такое определение относительной истины, то тогда возникает вероятность того, что Я возможно находится внутри этих скандх. И тогда относительная и абсолютная истины, при условии, что абсолютная истина представляет собой отрицание тонкого уровня, будут противоречить друг другу. Но мы знаем, что относительная и абсолютная истины представляют собой одну сущность. Относительная истина обзревает то, как явления существуют, а абсолютная истина обзревает то, что не существует. И если вы ясно представляете себе то, что существует, то есть относительную истину, то тогда естественным образом вы постигнете и абсолютную истину, то есть, то, что не существует. Например, вы хорошо знаете, какова собой банка. И вдруг, когда во сне вы видите банку с рогами, то вы поймете, что она "пуста", свободна от этих рогов, их нет. И это знание у вас от того, что вы хорошо знаете что существует (банка). Таким образом, ясно понимая относительную истину, вы естественным образом постигаете

абсолютную истину. Я дам вам весьма наглядный пример, приведенный Нагарджуной. Один человек вошел в темный дом, где лежала свернутая веревка, которая в темноте показалась ему змеей. Его обуял страх, который стал возникать впоследствии при виде веревки, поэтому когда он заходил в дом, то всегда осторожничал с этой веревкой. Но однажды он задумался и решил проверить, насколько правильно его понимание. Он решил выяснить, является ли основа объекта (веревка) действительно змеей: " Я должен осветить его светильником мудрости". И когда он все проверил, то ясно увидел веревку. Что же в результате его исследования представляло собственно отрицание? В своем сознании он четко увидел, что веревка "пуста" от того, чтобы быть змеей, "пуста" от змеи.

Таким образом, когда он ясно осознал, что веревка "пуста" от бытия змеи, тогда и страх естественным образом улетучился. В этом конкретном случае "пустота" от змеи и веревка не противоречат друг другу.

Итак, школа прасангики утверждает, что Я является просто наименованием, названием данным мыслью. Я не существует объективно, вне зависимости от наименования, данного мыслью. При этом, считают прасангики, причина и результат обнаружимы на уровне относительной истины. Это довольно сложный момент в философии прасангики. Если Я просто наименование, то каким образом существуют причины и следствия? Саутрантики, оспаривая позиции прасангики приводили такой аргумент. Если все существует в наименовании, то станет ли камень, названный золотом, функционировать как золото, можно ли, назвав пепел цзампой, съесть его как цзампу? Если это так, то нет необходимости заниматься буддийской практикой, чтобы стать буддой, можно просто называться буддой. На этот счет у прасангики имеется хороший ответный аргумент. Они говорят так: все является наименованием, но зависит от базиса объекта, который должен обладать тремя качествами (то есть утверждение, что все является наименованием, недостаточно).

Первое необходимое качество базиса объекта — наличие критерия истинности. Это хорошо известно нашему обыденному сознанию. Если я на банку скажу. "Это Маргарита", — то это недостоверный базис объекта для наименования Маргаритой. Все вы хорошо знаете, что банка не является Маргаритой, то есть, наши утверждения должны зависеть от базиса объекта. Второе — любое утверждение не должно противоречить относительному анализу.

Третье — ничто не должно противоречить абсолютному анализу.

Прасангики говорят, если бы с самого начала камень получил наименование "золото", то это не противоречило бы общеизвестному наименованию. Или с самого начала мы назвали бы вот эту коробочку с соком "золотом", то и впоследствии, услышав это слово, мы представляли бы только вот эту коробочку с соком. И это не будет противоречием. Потому что на уровне обыденного сознания это коробочка с соком или камень станут объектом для наименования "золото". И тогда все бы говорили: "Я пил золото, очень вкусно". Но если вы сейчас скажете кому-то так, над вами будут смеяться, поскольку в сознании людей золото — это твердый слиток желтого цвета. Еще прасангики приводят такой аргумент: если бы золото не имело номинального существования, а существовало объективно, а

люди дали бы ему другое название, тогда бы имело место противоречие, поскольку объект как золото существовал бы сам по себе, независимо, и его никак нельзя было назвать, например, камнем. Или вот, например, Батр. Если бы он существовал объективно, то его нельзя было бы назвать другим именем, например, Торчин. Но вы знаете, что при рождении ребенка у родителей большой выбор имен, и они могут назвать его так, как пожелают сами. Именно поэтому прасангики говорят, что недостаточно одного заявления о том, что все существует в наименовании, явления также зависят от достоверного, истинного базиса объекта.

Есть еще одно возражение против доводов прасангикиков. Если Я — только наименование, то кто же тогда, например, убивает. Кто создает причины для будущих страданий, дурную карму? Если это моя рука, то почему я испытываю результаты отрицательной кармы. Это дает повод говорить о том, что такое утверждение вступает в противоречие с законом причинно-следственной связи, с Четырьмя Благородными Истинами, а ведь они составляют научную основу буддийского Учения. Немного отступив, хочу напомнить о том, что если любое Учение различных школ, Учение сутры и тантры вступит в противоречие с Учением о Четырех Благородных Истинах, то это свидетельство того, что Учение ложно, потому что Учение о Четырех Благородных Истинах — это фундамент, корень буддийского Учения.

Итак, вернемся к нашей теме. Каков же ответный аргумент прасангикиков на вышеприведенные доводы? Они отвечают, что задавая подобные вопросы, вы исходите из представления о Я как незыблемом, самосущностном существовании. Именно такая установка о Я является объектом нашего отрицания. Мы рассматриваем Я как существующее в наименовании, зависящее от истинного базиса объекта. К примеру, лес — это наименование группы деревьев, каждое из которых не является лесом. Но когда рубят деревья, то мы замечаем, что лес уменьшается. Потому что каждое дерево является базисом объекта или объективным базисом для леса. И когда уменьшается объективный базис, то уменьшается и лес. И наоборот, когда увеличивается, мы говорим, что лес растет. Но лес сам по себе объективным образом не существует. Это есть наименование, данное мыслью, базису объектам и когда базис объекта функционирует, то мы и говорим, что объект функционирует. Когда наше тело идет, мы говорим: "Я иду", хотя не существует твердого Я, не зависящего от наименования, которое бы шло. Если бы такое Я существовало, то мы могли бы его обнаружить и сказать: "Вот это Я идет". Но Я является наименованием, зависящим от мысли. И тогда это тело и ум становятся объективным базисом для Я, так же как деревья для леса; поэтому когда тело идет мы говорим "Я иду". Тело не является Я, но оно является объективным базисом для Я. Когда ум думает, мы говорим: "Я думаю", поскольку ум является объективным базисом для Я. С точки зрения прасангикиков здесь нет противоречия.

Итак, мы видим, что Я получает наименование в зависимости от тела и ума, и когда тело и ум меняются, меняется и Я. Пока мы живы, то грубое тело и грубое сознание являются объективным базисом для Я. Когда мы умираем, то грубое сознание растворяется в тонком, вся грубая энергия растворяется в тонкой энергии. И именно эта и тонкая энергия и тонкое сознание отделяются от нашего

тела, и именно они являются объективным базисом для Я. Таким образом Я продолжается. А когда этот объективный базис изменяется, становясь чище, в конечном итоге мы достигаем состояния, которое совершенно свободно от омрачений. Когда мы очищаем свое сознание, очищается и энергия, в результате чего тонкая энергия становится формным телом Будды, а тонкое сознание становится сознанием Будды. И в это время они являются объективным базисом для Я. В то время, когда тонкое сознание и тонкая энергия преобразуются в совершенную чистоту, тогда они являются объективным базисом для наименования "Будда". Будда, таким образом, тоже является наименованием, данным объективному базису. А теперь посмотрите: Сансара и Нирвана являются только наименованиями, данными одному и тому же объективному базису. Когда базис объекта не чист, тогда он получает наименование Сансара, а когда он полностью очищается, тогда он получает наименование Нирвана. И нет какой-то самосущей существующей Сансары или Нирваны. Нет Нирваны, которая находится где-то вовне и которую вам кто-то может дать. Это невозможно. В одной из сутр прасангиков говорится: нет Сансары и Нирваны. Когда вы осознаете Сансару должным образом, то вы пребываете в Нирване. При этом не говорится, что Сансара и Нирвана совершенно не существуют; речь идет о том, что не существует Сансары, обладающей самобытием, также не существует и самосущей Нирваны. Когда вы осознаете, каким образом Сансара является наименованием, данным объективному базису, тогда вы и понимаете, что Сансара "пуста" от самобытия. И когда вы медитируете на пустоте Сансары, созерцаете ее, то в результате вы подсекаете, уничтожаете все омрачения и достигаете Нирваны.

А теперь я хочу дать вам сутру сердца, являющуюся сущностью всего буддийского Учения. Эту сутру, сутру благословения Будды произнес Авалокитешвара (Ченресиг). В сутре говорится, что Форма — это Пустота, Пустота — это Форма. Нет Пустоты, отдельной от Формы, помимо Пустоты. Это очень важное Учение прасангиков. Когда Ченресиг говорил, что форма — это Пустота, он не говорил, что Формы совсем не существует. Он имеет в виду, что Форма является наименованием объективного базиса. И в этом случае Форма не может существовать без зависимости от наименования, объективным образом. Когда мы говорим "магнитофон", то это слово является наименованием множеству частей, наименованием, данным этим частям, данному объективному базису. Магнитофон "пуст" от бытия объективным образом, вне зависимости от наименования, поэтому мы говорим: "Форма — это Пустота". Когда вы должным образом понимаете Форму, понимаете Я, то вы осознаете, что Я пусто от существования объективным образом, вне зависимости от наименования. Я — наименование объективного базиса. Понимание того, каким образом существует Я помогает вам осознать и Пустоту Я от самосущего бытия, необусловленного наименованием, данного мыслью. Поэтому Ченресиг говорит: "Пустота — это Форма". Нет Пустоты помимо Формы, то есть, нет Пустоты, которая была бы отдельна от отдельного базиса. Иногда в низших философских школах утверждалось, что Я пусто не от самого себя, а Я пусто еще от чего-то другого. И появился термин Инопустота. Но прасангики не согласны с таким утверждением, оно не имеет смысла. Вы видите, например, какой-то очень привлекательный объект и утверждаете, что он "пуст" от чего-то другого. Но независимо от нашего утверждения, вся привлекательность объекта по-прежнему здесь, и возникают

пристрастия, омрачения. Отрицание не должно находиться где-то вовне. И нет Формы помимо Пустоты. Пустота сама является Формой. Это называется Самопустотой.

Когда Будда только начинал давать наставления, он не говорил о самобытии, не дал Учение о Пустоте, он давал общее буддийское Учение. И только во время второго поворота Колеса Дхармы он дал Учение о Пустоте и о Самопустоте. Ко времени третьего поворота Колеса Дхармы становилось очевидным непонимание многими людьми Учения, полученного во время второго поворота Колеса Дхармы. Многие не поняли Самопустоты и стали впадать в нигилизм, утверждая, что ничего не существует. И тогда Будда решил дать Учение более грубого уровня, ставшее основой низших философских школ. Будда учил, что Пустота концептуального наименования от объективного базиса является истинным существованием. Если вы скажете, что объективный базис не существует, то представители низших философских школ вас не поймут. Не поймут они вас и тогда, когда вы скажете, что субъективный базис не существует субстанционально, поскольку прасангики говорят, что и объективный базис существует только в наименовании, номинально. Они считают, что объективный базис должен обладать сущностью. Если вы скажете, что лес — это наименование, то оппоненты прасангиков согласятся с этим. Но для них объективный базис должен быть субстанцией, должен обладать сущностью. В качестве довода они, к примеру, говорят, если вы без всяких наименований взмахнете рукой, то ударившись, почувствуете боль. Это якобы свидетельствует о наличии какого-то субстанционального объекта. Таким образом, низшие философские школы буддизма утверждают, что объективный базис должен быть субстанциональным, т. е. обладать сущностью. Итак, мы говорим о номинальном и субстанциональном существовании. Когда вы видите базис объекта, то тотчас появляется наименование объекта. Это есть существование в наименовании. Они утверждают, что этот базис объекта должен быть субстанциональным и объясняют это следующим образом. Чтобы номинальный объект появился в нашем сознании, необходимо, чтобы появился и базис объекта. Например, лес. Чтобы у нас появилось представление о лесе, надо, чтобы перед нами появился образ деревьев, составляющих объективный базис леса. И если, продолжают они, базис объекта не будет обладать сущностью, а будет существовать только номинально, то он в свою очередь, чтобы появиться в нашем уме, также должен иметь для себя объективный базис. И если он не обладает сущностью, то должен опираться на какой-то объективный базис, обладающий сущностью. И таким образом, по их мнению, мы вообще не найдем основания для появления номинального объекта в нашем представлении. Напомню еще раз, что это точка зрения оппонентов прасангиков, мадхьямиков, т. е. представителей низших философских школ буддизма. Сегодня на этом мы остановимся. Возможно, мое толкование этого сложного вопроса не совсем хорошо, но я стараюсь объяснять таким образом, чтобы вам было легче понять. Учение о Пустоте весьма глубокое, и поэтому я прошу не принимать на веру мои объяснения. Гораздо полезнее будет вам самим изучать данный вопрос, самостоятельно исследуя, сравнивая услышанное и прочитанное в авторитетных книгах. Подвергайте все сомнению и находите на них ответы. В мире много разных видов образования. Для себя я обнаружил, что это самое бесценное.

ДЕВЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

Итак, друзья, мы продолжаем наше Учение о Пустоте. Вчера мы говорили о теории Пустоты с точки зрения мадхьямиков, прасангиков и их оппонентов в соответствии с Учением о базисе (Основе) Пути и Результате.

Что касается Основы, то мы ведем речь об относительной и абсолютной истинах. Коротко напомним, что относительная истина — это определенное воззрение на то, как явления существуют, а абсолютная истина — это воззрение на то, как явления не существуют. Что касается явлений, внешности, то они весьма обманчивы. Существует много различных способов внешнего проявления объектов. Но если внимательно их проанализировать, то мы обнаружим, что они не таковы, как представляются нам. Наглядный пример, радуга. Наше представление о ней и реальность весьма отличны друг от друга. Школа прасангиков говорит, что любая внешность обманчива. Что бы нам ни являлось, все представляется таким, как если бы существовало объективно, не было обозначено нашей мыслью. Внешность того же магнитофона представляется нам таковой, как если бы это была незыблемая, конкретно обнаружимая вещь. Или люди являются перед нами как объективно существующие, а не просто получившие наименование, данное мыслью. Наш ум, опутанный заблуждениями, воспринимает все как бы существующим объективным образом и обладающим самобытием. Это можно сравнить с тем, как в искаженном свете дальтоники воспринимают объекты окружающего мира. В связи с этим низшие философские школы задаются вопросом: если все обманчиво, то как установить истинность. Где критерий истины? Прасангики утверждают, что хотя и существует ложное восприятие, но установить истинность возможно. Когда дальтоник видит заснеженные горы желтого цвета, то цвет представляется ему желтым с точки зрения восприятия, но не истины. В этом же случае восприятие горы как горы истинно, Или если мы воспринимаем человека как человека, то это истина, а если каменную статую назовем человеком, то это не истина. Но если мы с дальнего расстояния увидим человека и статую, то можем обмануться. И хотя внешность и того, и другого обманчива, с точки зрения объекта внешность человека будет истинной. Лама Цонкапа говорил: если у вас есть понимание обусловленного происхождения и понимание Пустоты, но они оторваны друг от друга, то правильного постижения Пустоты вы не достигнете. А если вы благодаря восприятию одного объекта, явления, способны постичь Пустоту (отсутствие самобытия) этого явления, объекта, тогда вы действительно можете понять, что же есть Пустота вообще. Также он говорил, что при правильном постижении взаимозависимого возникновения наблюдаемые явления будут убеждать вас в пустотности явлений. А это в свою очередь поведет вас к твердой убежденности в полной достоверности доктрины взаимозависимого происхождения. Вчера я вам объяснял, что все явления существуют в зависимости от наименований, данных мыслью. Чтобы их отождествить, должно существовать наименование мыслью. Объективный базис также зависит от наименования мыслью, зависит от частей. В этом рассуждении можно идти дальше и дальше. И дойдете до несуществования неделимой частицы, поскольку нет самобытия, и вы будете созерцать лишь бесконечный процесс. В итоге мы подходим к концепции отсутствия неделимой частицы. Теория неделимой частицы не была создана современной наукой, еще

многие века тому назад эта теория существовала. Если все явления обусловлены наименованием мыслью, то значит не существует необусловленного существования. Собственно, это и является объектом отрицания. Когда вы правильным образом поймете Пустотность, тогда вы придете к выводу, что Я определенно существует как обусловленно возникающее. Обусловленно происходящее Я и свободное, пустотное от самобытия не противоречат друг другу. Это понимание развивает глубокую убежденность в правоте данного аргумента, приближает вас к точке зрения мадхьямиков и прасангиков, предостерегает от возможности впасть в крайности. Итак, я ознакомил вас с общим фундаментальным воззрением. Не думайте, что это очень уж сложно. Больше слушайте, читайте, сопоставляйте и размышляйте о Пустоте. И со временем вы будете постигать Пустоту все, глубже и глубже. Такое понимание окажет вам неоценимую пользу как в этой жизни, так и в будущих.

А сейчас мы перейдем к вопросу о том, как заниматься медитацией. Если у вас есть некоторый уровень подготовки в однонаправленном сосредоточении (Шаматхи), то это хорошо. Но если нет и этого, то все равно вы можете заниматься медитацией на Пустоте.

Поза медитации та же самая, что и при медитации Шаматхи. Существует два вида медитации на Пустоте: медитация на Пустоте Я (личность) и медитация на Пустоте явлений. Вначале легче производить отождествление Я, нежели отождествление явлений. Все Великие Учителя прошлого советовали вначале заниматься медитациями Пустоты личности, а затем перейти к медитации на Пустоте явлений. Чтобы развить убежденность в Пустотелости пять основных обоснований. Говоря образно, чтобы проверить, есть ли в доме змея, имеется пять способов освещения, и любой из них может вам помочь.

А если вы хорошо, будете знать пять способов, то любой может помочь вам развить убежденность с определенной точки зрения. А их совместное сочетание помогает лучше усилить вашу убежденность. Наиболее простым для начинающих практиков, по мнению многих Великих Учителей, является обоснование с точки зрения единства или множественности.

Я прошу вас расслабиться, снять напряжение. Я даю вам Учение не для точного сиюминутного понимания, за такой короткий срок это практически невозможно. Представьте, что мы вместе путешествуем по такой малоизвестной области как теория Пустоты. И как беззаботные туристы вы просто наслаждайтесь, полюбуйте на одно прекрасное здание, потом другое, третье и т.д. Вчера мы рассматривали, что есть Самопустота и Инопустота. Это глубочайшие по содержанию темы, и я затронул их только приблизительно. Многие Великие тибетские Учителя не находили согласия в этом пункте. В обосновании данного вопроса есть 4 основных пункта. Первый называется распознаванием объекта отрицания. Это крайне важно. Если вы правильно распознаете объект отрицания, все остальное несложно. Распознавание объекта отрицания весьма проблематично. Этот объект вы должны распознать в самих себе. Его нет вовне, он почти всегда внутри вас. Я дам вам теорию этого вопроса, а уж затем путем собственных переживаний, исследований вы, возможно, самостоятельно придете к распознаванию объекта отрицания. И со временем вы совершенно ясно поймете, о чем идет речь,

хотя это время, я думаю, придет не скоро. Так, высоко в горах Великие Учителя объясняли, что есть объект отрицания, а затем студенты месяц за месяцем занимались обнаружением этого объекта.

Наше сознание очень сложно. Люди, получая Учение о Пустоте, создавали совершенно новую собственную концепцию об объекте отрицания. Они как бы создают свою собственную, но ложную карту. В Европе, а сейчас и в России, можно наблюдать такую ситуацию: многие как бы создают свою собственную карту в уме и затем все, что получают из различных Учений, подстраивают под свою изобретенную концепцию, усложняя и развивая ее дальше. В итоге эта концепция или ложная карта никуда не приводит. Например, в Москве, отправляясь в метро, пассажиры пользуются известной схемой путей метрополитена, а если вы станете руководствоваться собственной схемой-картой, то никуда не попадете, это будут ложные ориентиры. Поэтому я не устаю повторять вам, что только на основе авторитетнейших текстов вы можете понять теорию Пустоты. Мои лекции вы не сможете сразу полностью воспринять, они будут для вас своеобразным ключом к теории Пустоты. Если же вы захотите по-настоящему понять Пустоту, то тогда подлинной основой для вас могут стать тексты Нагарджуны. Многие Великие Учителя Тибета дали комментарий на его тексты. Ну, а сейчас мы говорим об отрицании Я. В чем же польза самого отрицания? Говоря о Пустоте, мы не имеем в виду ничто. Мы говорим о Пустоте от чего-то. Если мы говорим пусто от чего-то, то должен быть объект, который мы отрицаем, именно его мы должны распознать ясно. К примеру, если вы не знаете, что такое магнитофон, и я вам скажу, что стол "пуст" от того, чтобы быть магнитофоном, то в вашем уме не возникнет никакой картинки. Тогда это бессмысленно. Но если вы знаете, что такое магнитофон, стол, вы поймете о чем идет речь. Также в темном доме с помощью светильника вы сможете понять, что здесь нет змеи. Вы будете твердо убеждены в том, что дом "пуст" от змеи. Это и называется отрицанием. Мы говорим сегодня о более тонком уровне отрицания. Наиболее тонкое отрицание заключается в том, что объектом отрицания является существование объективным образом, вне зависимости, вне обусловленности наименованием, данным мыслью. И теперь вы должны распознать это, отождествить. Слова эти произнести легко, осуществить практически трудно.

Великие Учителя прошлого говорили: когда вас сильно ругают, критикуют в присутствии множества людей, именно в этот момент посмотрите на себя. Понаблюдайте, как ваше сознание держится за Я и как Я предстает перед вашим умом. Я предстает как объективно существующее, незыблемое, вне зависимости от наименования Я мыслью. И когда оно проявляется таким образом, вы цепляетесь за него. Такое явление называется явлением самобытия, а такое цепляние называется цеплянием за самобытие Я. А теперь подумайте. Когда кто-то оскорбляет вас в присутствии многих людей, в этот момент появляется переживание, ощущение Я. Подумайте, какое представление о Я у вас появилось. Дайте возможность этому Я возникнуть в вашем сознании и наблюдайте, каким оно проявится. Итак, примите нужную позу и загляните в себя, пусть Я проявится само, естественным образом. Не старайтесь создать сами это Я, тогда это будет ваша мысленная ложная карта. Вы лишь думайте о месте, где вас ругают и критикуют так, что вам очень стыдно, И затем позволяйте этому Я проявиться. Вы

не должны за Я представлять ваше тело, это будет неправильным объектом отрицания. В нашем случае объектом отрицания является внутреннее переживание Я. Любое Я не является объектом отрицания. И Я вообще — это тоже не объект отрицания. Действительный объект отрицания — это Я, которое представляется внутри пяти психофизических совокупностей вне зависимости от наименования мыслью как незыблемое, обнаружимое. Такое Я, как если бы вы смогли показать на себя. Это, собственно, и является объектом отрицания. И если кто-то напрасно вас ругает и критикует, вы злитесь. Если вас спросят, в чем дело, вы объясняете и показываете на себя, как на нечто обнаружимое. В это момент и возникает представление, что Я существует объективно, вне зависимости от наименования мыслью. Такое представление и называется заблуждением, ибо оно порождает гнев, страсть и все остальные омрачения, именно это, а не любое другое представление о Я. Распознать отождествить это Я можно следующим образом. Скажем, вы с другом идете по улице, вы смотрите на дорогу и общаетесь с ним, поглядывая на него, т.е. одновременно вы идете без помех по дороге и разговариваете с другом. Подобным образом вы можете наблюдать пять психофизических совокупностей (скандх) или грубые — тело и ум, при этом, одновременно вы посматриваете на то, каким образом возникает представление о Я. Тело и ум — это объективный базис для Я. Когда этот объективный базис возникает для вас, тогда и возникает представление о Я,

Когда вы видите тело человека, то тело человека является объективным базисом для человека. И так как оно является объективным базисом, то ваш ум очень быстро дает наименование этому объективному базису, наименование "человек" затем он возникает перед вами как бы существующим объективным образом, существующим со стороны базиса объекта. Так, вы видите группу деревьев, но каждое из них не является лесом. Но когда объективный базис появляется перед вами, ум быстро выдает обозначение, наименование "лес". Вы даже не успеваете заметить, как это происходит. И затем уже, как бы со стороны самих деревьев "лес" является перед вами. Это происходит стремительное мы не улавливаем этот процесс ума. Итак, он появляется перед нами не как обозначение ума, а как существующий объективным образом со стороны самого объекта. Когда мы едем на поезде, нам кажется, что мимо движутся деревья. Это ошибочно. И также обстоит дело со всеми явлениями. Возьмем, например, Калмыкию. Хотя и не существует какой-то твердой, незыблемой, плотной Калмыкии, а есть города, села, степи, и мы даем им обозначение Калмыкия. Когда с самолета мы видим часть территории (часть базиса объекта), мы тотчас даем обозначение — Калмыкия. Или мы говорим: "Я нахожусь в Элисте". Но где же Элиста? Дом, улица, микрорайон — это не Элиста. Но тем не менее она существует, но не таким образом, как мы о ней думаем. Когда вы слышите нелестные слова об Элисте, вам обидно. Заметьте, что в этом случае вы не думаете об Элисте, как частях, составляющих ее. Вам представляется, что это нечто целостное, незыблемое, объективно возникшее. То же самое относится и к Я. Наше тело — не Я, ум — не Я. Глядя на свое лицо, вы говорите: "Я красивая". Но тело, лицо — не Я. Но все равно в этот момент вы испытываете чувство гордости. Проанализируйте это состояние. Мы обнаружим и ощущение, что Я является чем-то определенным, твердым, а не просто наименованием, данным мыслью. Говоря: "О, я великий Ученый!" — вы наполняетесь гордостью. Но кто, собственно, имеет знания? Ум? Тело? Но они не

Я. На основе этого объекта (ум) мы даем обозначение Я и говорим: "Я умный". В этот момент мы не думаем, что Я это обозначение, а думаем, что есть какое-то твердое Я. Вот такое Я и является объектом отрицания, а не обусловленно возникающее Я. А теперь проанализируйте: когда мы отрицаем такое объективно существующее, вне наименования Я, то что же остается. Является ли Я, совершенно не существующим? Остается Я, обусловленно возникающее, обозначенное, названное мыслью, оно подобно иллюзии, но не иллюзия. А вообще в буддизме рассматривается два разных вида иллюзий. Один вид — совершенно безосновательные иллюзии. Например, вы идете, а вам представляется, что вы летите. Или вы приложили к глазам палец и видите перед собой двух людей вместо одного. Все это и есть безосновательные иллюзии.

Второй вид иллюзий — иллюзии, имеющие основание. Такая иллюзия является перед нами таким образом, каким не существует в реальности. Например, Я, которое проявляется как объективно существующее. Поэтому говорится, что обычным людям до того момента, когда постигнут Пустоту, что бы перед ними ни являлось, все является в ложном свете. Они являются как истинно существующие, существующие объективно. Но есть здесь и достоверность. Например, магнитофон. Он не существует сам по себе, а состоит из отдельных частей, состоит обусловленно, но представляется нам истинным, незыблемым, самостоятельным. Вместе с тем здесь есть и достоверность. При относительном анализе мы обнаружим магнитофон. И таким образом в буддизме мы разбираем, анализируем обоснованную иллюзию, то есть иллюзию, имеющую основание. Иллюзия представления магнитофона не безосновательна, потому что мы реально видим, трогаем магнитофон. Если бы мы его назвали слоном, это была бы безосновательная иллюзия. Итак, когда мы отрицаем объект отрицания, остается обусловленно возникающее Я. В данном случае абсолютная и относительная истины не противоречат друг другу.

При медитации на Пустоте первое, что мы должны четко распознать — это объект отрицания. Важно, чтобы это не осталось словами. Если не сможете обнаружить объект отрицания, то не сможете и правильно отрицать. Не видя тигра, не сможете стрелять в него. Для вас нет никакой опасности в занятиях медитацией по распознаванию объекта отрицания. Если на охоте вы хорошо ищете, где тигр, это не опасно для вас, а наоборот. Если начнете стрелять наугад, можете случайно убить какого-нибудь человека. Опасность отрицания при постижении Пустоты заключается в том, что, неправильно определив объект отрицания, вы беретесь за обоснование отрицания объекта, в итоге это может привести вас к нигилизму. Поэтому тибетские Учителя говорили: если вы неправильно распознали объект отрицания, то какие бы блистательные обоснования вы ни применяли, включая и взаимозависимое происхождение, вы неминуемо впадете в крайность.

Итак, первый пункт мы рассмотрели — это распознавание объекта.

Второй пункт — это удостоверение в том, что других вариантов, кроме рассматриваемых, в обоснованиях не может быть. То есть, Я существует таким, как мы его определили — это объект отрицания, существующий объективно, и он может существовать либо как единое с психофизическими совокупностями (скандхами), либо отдельно от них. Проще говоря, объект отрицания Я либо одно

целое с телом и умом, либо отдельно от них, и кроме этих двух возможностей третьего не дано. Если Я существует, как незыблемое, то оно должно существовать в одной из этих вариантов. Например, вам говорят, что в доме из двух комнат находится слон. Ясно, что он должен оказаться в одной из этих комнат. Вы проверяете, но ни в одной из комнат слона нет, и вы наглядно убеждаетесь в том, что слона вообще нет в доме.

Буддизм исходит из того, что если объект невидим, то это не значит, что его не существует вообще. К примеру, существует много различных духов, невидимых нами. Но если мы не видим видимые объекты, то их действительно здесь нет. Если я скажу: "В доме находится слон". Вы ответите: "Слона нет". На вопрос: "Почему его нет?" ,— вы отвечаете: "Потому что мы не видим слона". И это верно. Но такого ответа тоже недостаточно для обоснования. Я могу задать вопрос: "А есть ли здесь элементарные частицы? Есть ли ультразвук?".

Все это вы никак не сможете воспринять. То, что вы не видите, не является критерием для отрицания. И тогда ошибка в обосновании к вам же и вернется. Поэтому более убедительно будет звучать следующий ответ: "Я не вижу слона, потому что слон — видимый объект, а я не вижу его, следовательно его нет. А ультразвук, элементарные частицы не являются видимыми объектами, я их не вижу, но они могут быть здесь". Таким образом, если у вас нет критерия достоверности, критерия истины, тогда вы ничего достоверного, истинного утверждать не можете. Вспомним о Четырех Благородных Истинах. Почему Будда говорил "Истины"? Потому что они достоверны, истинны. И хотя Четыре Благородные Истины являются иллюзиями как существующие, тем не менее они достоверны, истинны. Таким образом мы можем удостовериться в том, что других вариантов в обосновании, кроме рассматриваемых, не может быть.

Третий пункт медитации состоит в развитии в себе убежденности в том, что Я не может существовать как единое с телом и умом (пятью психофизическими совокупностями), и обосновываем это следующим образом. Если Я — это тело, то какая же конкретно часть этого тела? Ведь тело — это соединение пяти основных частей, и тогда должно существовать пять Я. Налицо ошибка. Если Я — тело, то оно не могло бы думать, но ум размышляет, и ум — не тело. То есть, если Я — тело, то возникает много погрешностей в обосновании, и таким образом можно удостовериться, что тело — это не Я, Я — это не тело. И затем это же Я, которое мы отрицаем, как объективно существующее, начинаем исследовать на предмет того, является ли ум этим Я. Если Я — ум, то в этом случае нас никто не мог бы видеть, так как ум, сознание невидимы. Мы не могли бы есть пищу, поскольку эту функцию выполняет тело. Утверждение: "Я — ум" вступает в противоречие с непосредственной достоверностью. Любое обоснование в буддизме возвращается к непосредственно достоверному. А если бы обоснование восходило к обоснованию, то это был бы бесконечный процесс, и вряд ли можно было бы что-то доказать. Поэтому критерий достоверности должен восходить к непосредственно достоверному, которое мы можем воспринимать органами чувств.

Итак, подобными рассуждениями мы развиваем убежденность в том, что Я — это не одно с телом и не является единым с умом. Четвертый пункт в исследовании

существования Я вне тела. Мы уже удостоверились в том, что Я как самосущностный объект отрицания может существовать в одном из вариантов: либо как единое тело с телом и умом, либо вне тела и ума, и третьей возможности нет. Далее мы убедились, что Я не является единым с телом и умом (пятью скандхами). И теперь нам следует убедиться в том, существует ли Я вне тела и ума, не как единое с телом и умом. И если мы сделаем это, то обретаем стопроцентную уверенность в том, что Я не существует вообще.

Если Я существует вне тела и ума, тогда никто не мог бы увидеть вас. Ведь люди видят ваше тело; они не видят какого-то Я вовне. Это, во-первых. Кроме того, если бы такое Я существовало, оно не могло бы говорить: "Я иду", потому что наше тело идет, и мы говорим: "Я иду". И если было бы Я помимо тела и ума, то тогда именно такое Я должно было идти, а не тело. Но это невозможно. Подумайте сами, если есть такое Я помимо тела и ума, вне их, то где оно? Анализ свидетельствует, что такое Я не существует. Итак, после четвертого этапа, достигнув понимания отсутствия Я как объекта отрицания, мы и начинаем медитацию этого отсутствия. Во время медитации, как вы понимаете, внешность должна быть пуста, ее просто нет. И вы абсолютно твердо должны быть убеждены в том, что отсутствует Я, существующее объективно, вне зависимости от наименования, данного мыслью. Такая медитация называется: Пустота, подобная пространству. Она отличается от медитации на "ничто", которая также не имеет внешностей. А разница в наличии убежденности. В первом случае существует вероятность страха. К примеру, человек, распознавший, есть ли змея в темном доме, начинает это отрицать, говоря, что вообще ничего не существует. Он просто закрывает глаза и остается в этой медитации на "ничто". На какое-то время это помогает. Но стоит открыть глаза, и страх возможного существования змеи появляется вновь. При медитации на Пустоте такого страха не может возникнуть. Здесь в наличии твердая убежденность: змеи точно нет в доме. На этом сегодня мы и остановимся.

ДЕСЯТАЯ ЛЕКЦИЯ

Друзья! Сегодня последний день лекций в мой нынешний приезд. Это Учение я посвятил 60-летию Его Святейшества Далай-ламы XIV. Замечательно прошло Открытие Недели Тибета, посвященной юбилею, множество людей высказало искреннюю обеспокоенность относительно положения тибетского народа в Тибете. Безусловно, тибетцы узнают об этой новости, и она послужит им большой моральной поддержкой.

До сих пор я давал много разных уровней Учения. А сегодняшней лекцией я дам вам введение в тантру. В результате, в общем приблизительном виде вы будете иметь полное Учение Сутры и Тантры. В будущем мы будем детально изучать отдельные практики, например, "ло-джонг" (тренировка ума), они будут вам полезны для вашей повседневной жизни. Хочу подчеркнуть, что важно уметь на практике использовать полученные знания. Должен быть какой-то эффект воздействия на вашу жизнь. Если нет позитивных сдвигов в вашем образе мыслей, действий, это не очень хорошо для вас, и я вскоре просто устану от бесконечного

процесса давания Учения. Все это в конце концов превратится впустую болтовню, и вы устанете от непрерывного слушания. Поэтому исключительно важно, хотя бы понемногу, меняться изнутри. Мастера школы Кадампа советовали: меняйтесь изнутри, внешне оставайтесь прежними; но ваше поведение должно быть естественным, имеющим внутреннюю добрую мотивацию. Добрые и дурные действия расцениваются не через их внешнюю окраску, а исключительно через ту внутреннюю мотивацию, которую мы имеем при совершении этих действий. Постарайтесь быть менее эгоистичными, будьте более озабочены счастьем других, и тогда они же естественным образом проявят больше любви к вам. В конечном итоге такие действия ведут к всеобщей гармонии. Крайне важно такую атмосферу установить во взаимоотношениях учеников, практиков Дхармы. Буддисты в первую очередь должны показывать пример. Но если, приобретя определенный багаж по буддийской философии, вы станете надменны и самоуверенны, начнете делиться внутри своих групп, то это вызовет только негативную реакцию других людей. И это только подорвет основу для процветания буддийского Учения в Калмыкии. Основным мотивом моих действий является желание помочь Учением всем вам стать лучше, добрее, а не рассказывать какие-то мистические вещи, учить чудесам и т.п.

Проза жизни мирян такова, что вам сложно специально заниматься духовными упражнениями, медитацией. Даже нам, монахам, в уединении это сложно. Я не хочу вас обманывать. Если кто-то скажет, что это легкий путь, поостерегитесь, это, скорее всего, обман.

Каким же может быть практически ваш путь в современных условиях? Я думаю, реально вам посильно стремиться стать лучше, добрее в своих мыслях и действиях. Это то, что послужит прочным фундаментом всей вашей жизни. Вы можете заниматься неформальной медитацией. Сейчас у вас большой выбор буддийской литературы. Вышел перевод труда Чже Цонкапы "Ламрим-ченмо", труды Его Святейшества Далай-ламы XIV, несколько моих лекций. Читайте и размышляйте над прочитанным, тем самым стремитесь в лучшую сторону менять свою жизненную философию. Наш образ мыслей весьма ограничен, и надо стараться превратить его в глубокий способ мышления, развивать в этом плане больше терпения. Без терпимости везде и во всем ваша духовная религиозная практика будет подобна бумаге, которая легко вспыхивает и сгорает. На духовном Пути быстрых результатов ждать не приходится; и если ожидаемые перемены не наступают, у вас может просто лопнуть терпение, и вы отбросите все занятия. Мой основной призыв: будьте добрыми, сердечными людьми. Смысл высшей философии в конечном итоге сводится к тому, чтобы развить добросердечие, устраняя себялюбие, привязанность к собственному Я.

Ну, а теперь перейдем к тантре. Учение о тантре было дано Буддой Шакьямуни. Оно редкостно, даже более чем Будды, поэтому встреча с тантрой свидетельствует о нашей с вами удачливости. На тысячу Будд, которые были, только четверо давали Учение, а из них один-два дают Учение о тантре.

Тантра — по-тибетски "санва", что означает "тайна" и высшая оценка. Почему же оно тайно? Во-первых, потому, что оно не пригодно для всех. Неподготовленным оно может принести лишь вред. Если сильно ослабленному больному дать

большую дозу сильнодействующего лекарства, оно больше навредит, несмотря на то, что само по себе лекарство хорошего качества. Кто же является пригодным "сосудом" для тантры? По-настоящему пригодным быть очень трудно. Все это я говорю в соответствии с текстами тантры. Как фундамент необходимо Отречение, а Бодхичитта как мотивация. Что касается мировоззрения, взглядов, то они должны соответствовать взглядам и мировоззрениям высших философских школ буддизма, как например, Мадхьямика. И если у людей есть сильное Отречение, Бодхичитта как мотивация, мировоззрение соответствует взглядам высших философских школ на Пустоту, и они будут получать Посвящения, то у них есть все основания для получения тантры. В настоящее время это очень трудно. Что же в наших условиях считается пригодным? Это некоторый уровень понимания Отречения. Постигая Четыре Благородные Истины, занимаясь медитацией, люди развивают определенный уровень Отречения и Бодхичитты. Это не собственно Отречение и не собственно Бодхичитта, но когда люди занимаются, то они достигают некоторого уровня развития Любви и Сострадания и некоторого уровня понимания Пустоты. И помимо этого необходима великая вера в Учителя.

Получая тантрические наставления вы должны узнать своего духовного Наставника. И если все это имеется у вас, тогда вы являетесь подходящим "сосудом" для тантры. Такой подход не носит сектантского характера, он одинаков для всех без исключения школ, если речь идет о практике тантры. Все буддийские школы Тибета практикуют тантру, и традиция такой практики восходит к Тилопе и Наропе — великим индийским Учителям и йогинам, а от них восходит к самому Будде Ваджрадаре. Таким образом, коренной, подлинный текст Учения является критерием, позволяющим оценить, что является авторитетным текстом сегодня. Для Калмыкии, где много начинающих занимаются буддизмом, это очень важно знать, ибо будет наезжать много разных Учителей и чтобы разобраться в их Учении, следует иметь критерий оценки получаемого Учения. Сакья-Пандита и Лама Цонкапа приводили такой пример. Покупая лошадь, люди проявляют величайшую осторожность; но если в этом деле вы ошибетесь, кроме лошади, ничего не потеряете. В конце концов можно купить другую. А вот от вашего Гуру зависит не только ваше счастье, но и счастье всех живых существ. Поэтому с величайшей осторожностью выбирайте Учителя.

Что касается практики, то многие Великие Учителя говорили: нет нужды практиковать много разных вещей. Представьте, что вы целый день переставляете чашки с места на место, это бесполезное занятие. Но если вы вначале не спеша разберетесь в том, что и как сделать правильно, то результат будет.

Существует 4 класса тантр. Низшая из них Крия-Тантра, второй класс — Чарья-Тантра, третий класс — Нога-Тантра, четвертый, высший класс — Маха — ануттара — йога — тантра. И в тибетском буддизме в основном практикуется Маха-ануттара-йога-тантра. В этом 4 классе тантры имеется 4 основных божества. Первое — Гухьясамаджа — тантра. Она известна как Король тантр. Марпалодзава в Тибете уделял особое внимание этой практике, говоря: "Гухьясамаджа-тантра — это корень для всех тантр. Если вы в Тибете хотите сохранить тантру, то нужно сохранить Гухьясамаджу-тантру".

Следующее божество — Ямантака. Во времена упадка Учения без опоры на такое божество очень трудно достичь успеха в духовной практике. Для меня Ямантака — основная практика. Я получил по ней много наставлений, комментариев к текстам. И мое затворничество было посвящено этой практике. Если у кого-то проявится интерес, в будущем мы можем поговорить об этом более подробно. Третье божество называется Чакрасамвара. Чакрасам- вара-тантра известна как материнская тантра, Гухьяса- маджа-тантра как отцовская, Ямантака как недвойственная тантра.

Четвертое божество — Калачакра. Калачакра-тантра имеет особенную связь с обществом, страной и нацией. И потому Посвящение Калачакры дается очень большому количеству людей для особой цели: чтобы в будущие времена Его Святейшество Далай-лама и Панчен-лама были правителями Шамбалы. И люди, получившие посвящение Калачакры, получают особую связь с Шамбалой. В далеком будущем, когда варвары, узнав про Шамбалу, захотят завоевать ее, между Шамбалой и остальным миром вспыхнет грандиозная война. Но множество людей, которые погибнут в сражении, все возродятся в Шамбале. Великие Бодхисаттвы никогда не причиняют вреда живым существам, убитые и со стороны варваров возродятся в Шамбале. Только внешне Великие Бодхисаттвы будут убивать этих людей, но только для того, чтобы их сознание сразу же могло быть перенесено в чистую или райскую землю — Шамбалу. И это произойдет с теми, кто ранее обрел особую связь с Шамбалой. Именно поэтому Посвящение Калачакры дается открыто. В Тибете такое Посвящение давалось только Далай-ламой и Панчен-ламой. Буквально на днях Его Святейшество Далай-лама признал, что перерождение Панчен-ламы найдено в Тибете. Этому мальчику сейчас 6 лет. Он родился в районе Ладакх, В соответствии с тибетскими традициями Его Святейшеством Далай-ламой было проведено исследование на достоверность перерождения и потому этот факт можно считать истинным, доподлинным. Народ Тибета почитает Далай-ламу за Солнце, а Панчен-ламу за Луну. И большей частью они находятся между собой в отношениях Учителя и ученика, меняясь ролями. У тибетского народа есть особенная связь с Его Святейшеством Далай-ламой и Его Святейшеством Панчен-ламой.

Итак, продолжим разговор о Маха-ануттара-йоге-тантре. Я дам вам только некоторую информацию, но не Посвящение. Мне еще не разрешено делать это. Вначале скажу, почему практика тантры быстрее достигает результата, нежели сутра. Это важно знать. Без знания этого механизма нет смысла практиковать тантру. В практике сутры мы используем грубый ум. Наш грубый ум устраняет омрачения и познает Пустоту. И требуется много времени, чтобы очистить ум и развить Постижение. В тантре же используется более тонкий уровень сознания. Но этого тоже недостаточно, чтобы объяснить, почему тантра — быстрый метод. Со стороны мудрости преимущество в том, что тонкий уровень сознания постигает Пустоту. Есть преимущество и со стороны метода. В тантре имеется особый вид практик — это йоги божества, которые могут помочь собрать благие заслуги намного быстрее. А накопление заслуг требуется для того, чтобы обрести формное тело Будды. Но в тантре есть уникальный метод для того, чтобы обрести формное тело Будды, это медитации особой йоги, это йога божества. В качестве метода используется блаженный ум, состояние которого достигается благодаря тому, что

задействована система чакр, энергетических каналов. И когда такой блаженный ум постигает Пустоту, то происходит единство Метода и Мудрости. И сознание, которое является единством Метода и Мудрости, постигает состояние Будды намного быстрее, потому что в сутре нет такого уникального явления, как соединение Метода и Мудрости в одном сознании. В сутре есть стимулирование Метода Мудростью, а Мудрости Методом, взаимоусиление друга друга, но единства нет.

Напоминаю, что это лишь информация. В будущем вы познакомитесь более подробно. Затем я объясню "Шесть йог Наропы". Они специально используются для достижения Ясного Света ума (или сознания Ясного Света). А практика тантры больше связана с Ясным Светом. Сознание Ясного Света обладает всепроникающим характером. Чтобы достичь его есть два пути. Один называется прямым непосредственным объяснением сознания Ясного Света. Другой называется непрямым, опосредованным путем объяснения Ясного Света.

Такие Учения, как Дзогчен, Махамудра специально служат для прямого непосредственного объяснения достижения Ясного Света. А не прямое объяснение сознания Ясного Света дано в "Шести йогах Наропы", а также в перечисленных практиках всех тантр: Чакрасамвара, Гухьясамаджа, Ямантака, Калачакра. Если кто-то никогда, к примеру, не видел океана, но если ему все подробно объяснить, обрисовать, то он поймет и представит этот океан. Но может случиться и так, что воображаемая и реальная картинка могут быть совершенно разными.

Конечно, предпочтительнее в этом плане практики Дзогчен и Махамудра. Но они, как правило, даются только тем людям, у кого есть высшие предпосылки, основания для этого. В подлинных текстах Махамудры и Дзогчена говорится, что это Учение дается не более чем трем людям, имеющим для этого фундамент. Если Учение получит большое количество людей, они могут пойти в ложном направлении. Для правильного понимания механизма практики Махамудры и Дзогчена нужны и внешние соответствующие условия. Наиболее успешно Учение будет проходить в уединении с мудрым наставником, и есть возможность обо всем делиться с Учителем, своевременно получая от него советы. В этом случае большая доля вероятности правильного понимания этих практик. Приведу другой пример. Вы ищете свою мать, которую не видели с рождения. И если вам скажут, что она в огромном зале, наполненном людьми, вряд ли вы ее там отыщете.

Что касается непрямого объяснения, то человеку, не видевшего океана, можно объяснить следующим образом: "Плыви вначале по этому каналу, потом по другому, повернешь к третьему, а потом попадешь в океан, и сам все увидишь". Или тот же пример с поисками матери. Представьте, что она в толпе на улице, толпа рассеивается, и остается одна она, конечно, тогда вы ее легко узнаете.

А в "Шести йогах Наропы" описан уникальный метод проникновения в каналы, используя "ветры" и "капли". Есть специальные объяснения относительно того, как ввести энергетические ветры в центральный канал. Если энергия проходит по правому и левому каналам, то у человека возникает множество концептуальных мыслей. Если энергия "ветра" вводится в центральный канал, то концептуальные мысли ослабляются.

Имеется наставления о том, как достичь сознания Ясного Света. Но если при этом у вас не будет понимания Пустоты, даже когда вы достигнете сознания Ясного Света, оно будет для вас обычным ясным светом. Когда умирают люди, они все достигают сознания Ясного Света, но поскольку они не имеют понимания Пустоты, то сознание становится обыденным и ведет к новому перерождению. Само по себе сознание Ясного Света не представляет с собой нечто особенное. Но если вы имеете сознание Ясного Света при наличии Отречения как основание, Бодхичитту как метод и понимание Пустоты как свое воззрение, тогда использование сознания Ясного Света может быть для вас весьма эффективным.

В "Шести йогах Наропы" есть практика достижения внутреннего тепла. Цель ее: породить блаженство в уме. И такое блаженное состояние ума, способное постичь Пустоту, становится причиной для очень быстрого устранения омрачений сознания. Там же имеется много детальных Учений о том, как практиковать внутреннюю йогу, йогу сновидений и многое другое. Великие Мастера в Тибете часто практиковали достижение внутреннего тепла зимой, в горах. И во время такой медитации даже вокруг дома, где практиковал медитирующий, таял снег, хотя нигде не было огня. Несколько лет тому назад ученые из США, пригласили йогин из Дхарамсалы, практиковавших внутреннее тепло для исследования механизма такого феноменального явления. Они были поражены результатами. Одного из монахов они поместили в холодильную камеру и даже включили вентилятор. Это усложнило ситуацию, так как сильная вибрация мешала сосредоточению. Но он проделал сильное призывание Далай-ламы, смог сконцентрироваться, и внутренний огонь стал разгораться в нем так, что пошел пар от его тела. Он смог полностью растворить энергию в центральном канале. В результате все грубые процессы организма приостановились, и на экране ученые увидели картину комы, это их изрядно напугало. Но в позе медитации, в состоянии комы он находился целый час, хотя ему показалось это кратким мгновением. Когда он вышел из этого состояния, все наблюдавшие облегченно вздохнули, ибо они решили, что он умер. Ученые еще долго изучали состояние монаха, брали много крови на анализы. Через некоторое время он умер. Причиной случившегося может быть и то, что тем, кто занимается шестью йогами Наропы не рекомендуется терять кровь. Но, возможно, что пришел к концу срок его жизни, и он отправился туда, где мог быть более полезным, необходимым для живых существ.

Когда я сам занялся медитацией в горах, ученые из США тоже предложили мне провести затворничество у них в специально отведенном месте для проведения экспериментов. Но зная печальный итог монаха, о котором говорил только что, я, откровенно говоря, испугался и отказался от предложения.

Шесть йог в тантре — это интересные и надежные практики. Нет причин для сомнений, можно просто шаг за шагом продвигаться вперед. И в будущем я бы хотел, чтобы в Калмыкии могли сохранить Учение о шести йогах Наропы. Мой совет вам: не проявляйте слишком большого интереса к Махамудре и Дзогчену. Сами по себе они хороши, но не совсем пригодны для вас. Молодежь обычно стремится к тому, чтобы как можно быстрее достичь реализации. Я сам, что называется переболел этим в 24- 25 лет, особенно интересуясь Дзогченом и Махамудрой. Я немного ленив, и я подумывал о том, что именно эти практики

дадут мне наибольший результат. Слушая мои доводы, Панор Ринпоче, медитировавший 30 лет в горах, улыбаясь говорил мне: "Вы, молодые люди, хотите без особых трудностей добиться быстрого результата. Но ведь результат возникает из причин. А одна причина — не основание для большого результата, для этого надо иметь много оснований. И если есть интерес к тантре, то лучше всего заниматься шестью йогами Наропы". И такое Учение я получил от Его Святейшества Далай-ламы и от Панор Ринпоче. Итак, я дал вам общую картину того, что есть тантра. На этом мы пока остановимся. А в будущем, возможно, мы продолжим это Учение. И главное, чтобы до нашей будущей встречи вы имели возможность продолжить духовные практики, которые я давал вам раньше. Не стремитесь постоянно заниматься новыми и новыми, отбрасывая старые. Это не даст результата. И если перед вами проблема выбора: заниматься новыми практиками или продолжить старые, то предпочтительнее второе. В противном случае вырабатывается плохая привычка, и вы пойдете в ложном направлении, приобретая массу сомнений, заблуждений, и в итоге ничего не достигнете. Это мой совет, воспользоваться им или нет — ваше право.

И еще, будьте добры и сердечны со всеми и везде, радуйтесь жизни. Нет ничего дурного в наслаждениях жизнью, но не потеряйтесь в дурных наслаждениях, а это пьянство, наркотики и др. Они дурны, потому что вредят другим и вам самим, они бесконечно умножают ваши проблемы. Лучше слушайте прекрасную музыку, общайтесь с добрыми и мудрыми людьми, а вместо водки пейте соки. Я желаю вам успеха! А сейчас, как всегда, посвятим наши заслуги счастьем всех живых существ.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

