

Смысл этих коренных слов таков: если человек делает какое-то хорошее дело, то он никогда не должен надеяться на ответную благодарность. Это язык древний. Смысл - не надейся на доброту взамен. Не ожидай взамен благодарностей – это и есть смысл этой строки. Есть 7 разделов, на которые делится эта тренировка ума. Если мы помним все 7, то можем об этом говорить. Первый – касается предварительных практик. Второй делится на два: тренируйся в Бодхичитте, а Бодхичитта делится на Абсолютную и Относительную. Мы закончили объяснение темы, посвященной Относительной Бодхичитте. В самом коренном тексте эти строки, посвященные Абсолютной Бодхичитте, стоят впереди. Сразу после первого раздела, в соответствии с традицией. Но мы будем говорить о них сейчас. Третий раздел – принятие неблагоприятных условий как Пути. Мы уже тоже их прошли. Четвёртый – мера порождения тренированности ума. Следующая тема – заповеди Лоджонга. Дамциг (тибетский), самайя (санскрит). То, что нужно отбросить. Следующее – заветы Лоджонга. Самай Лоджонга 14. А заветов 21 или 22, в зависимости от разных текстов. Ещё раз: первый раздел – предварительные практики. Основная практика – это, как всегда, зарождение Бодхичитты. Мы его уже прошли. Применение практики в этой жизни – это третье. Четвёртое – преобразование несчастья в Путь. То есть какие бы препятствия не возникли, всё, что происходит с нами, мы не воспринимаем как препятствия, а воспринимаем как помощников на Пути. Как то, что действительно нас продвигает, и как ступени. И последнее – самайи Лоджонга и заповеди Лоджонга. Это все 7. И осталось у нас учение об Абсолютной Бодхичитте. Это учение о Пустоте. Это очень важно.

«Когда достиг устойчивости, опирайся на тайное». Есть разные объяснения этой строчки. Есть два основных направления, как комментируют эту строчку. Некоторые объясняют это так: устойчивость – это понимание Пустоты. Если достигнешь понимания Пустоты, тренируйся в тайном. Тайное, с точки зрения этих комментаторов, это учение о замене себя на других. Это и есть тайное. Таким образом, сначала достигнув устойчивости в Пустоте, опирайся на метод обмена себя на других. Вторая традиция комментариев – опирайся на то, что устойчивость – это аспект Метода. То есть тренировка в зарождении Метода, то есть в Бодхичитте. И только после того, как человек укрепился в Методе, он может практиковать. То есть тайное, с точки зрения этих комментаторов - это Пустота. И

он может практиковать момент мудрости, то есть Пустоты, воззрение, после того, как он укрепился в методе. Это вторая точка зрения. Таким образом одни комментаторы понимают, что тот, кто достиг устойчивости, – это тот, кто достиг реализации Пустоты. А потом на её основе практикует Бодхичитту, или метод замены себя на других. И есть обратный метод, который считает, что устойчивость – это метод, то есть Бодхичитта. А тайное – это мудрость. Я приготовил три листа, которые посвящены объяснению Пустоты. Но в связи с ситуацией я не могу дать всё.

Следующая строчка: «Воспринимай все явления подобно иллюзии, пребывая в нерожденной природе Алаи». Это вторая строчка. И третья: «И противоядие само по себе исчерпает». То, что нужно воспринимать все явления подобными иллюзии – значит, что нужно видеть всё, что возникает, как сон и по своей природе являющимся сном. Если первое было посвящено медитации на бессамость феноменов, бессамость объектов, то второе, то есть «нерожденная природа пребывает в Алае» — это медитация на бессамость субъекта восприятия. А 3-я строчка посвящена объединению пустоты объекта и пустоты ума, который медитирует на него. Например, мы видим перед собой сосуд, размышляем об отсутствии истинного существования сосуда. И также мы должны рассуждать об отсутствии истинного существования ума, который воспринимает этот сосуд. Оба из них являются неистинно существующими. Это смысл третьей строчки. Третья строка говорит о нераздельности Пустоты (отсутствия отдельного существования субъекта и объекта) – эта строчка, которая комментирует, говорит: «Противоядие само по себе исчерпает». А последняя говорит о медитации на Пустоту. То есть сущность Пути – успокоить Путь в сущности Алаи. Как бы «успокойся в сущности Алаи». Это и есть медитация на Абсолютную Бодхичитту. Далее коренные строки переводятся примерно так: «Я, геше Чекава, в своей жизни обрёл все эти пункты в медитации. И теперь, даже если я умру, мне не о чем будет жалеть. Всё, что нужно, я на Пути сделал». То есть главное, о чём говорит этот текст по тренировке ума, это тренировка в Относительной Бодхичитте и тренировка в Абсолютной Бодхичитте, то есть в Пустоте. Вообще, какова цель размышлений и медитации над Пустотой, практика Пустоты? У нас в умах есть очень много концепций. И медитация на Пустоту – это её прямая цель. Все эти концепции – концептуальный

ум отбросить. Нагарджуна в «Коренных словах о срединности» говорил о том, что, освободившись от клеш и кармы, мы достигнем Освобождения. От чего происходят клеши и карма? От концептуального мышления. И освобождение от этого и метод, которым мы освобождаемся, — это Пустота. Это тот метод, который отбрасывает это. И в одной из сутр говорится: то, что рождено, - оно на самом деле не рождено. И смысл здесь такой: поскольку всё, что рождено, оно на самом деле не рождено, то есть всё зависит от причин и условий – оно пусто. Нет такого объекта, который мог бы существовать, не опираясь на какой-то другой. То есть объект, который не опирается ни на что другое, – вот он не был бы пустым. Но поскольку все объекты от чего-то зависят, то они пусты по своей природе. Если мы будем размышлять о Пустоте: например, такого-то человека зовут Таши. И у этого Таши есть внутри такое ощущение, чувство, ничем непоколебимое чувство Таши. Я – Таши. И невозможно никак у него отобразить это чувство. А если начать изучать это чувство, вот эту «Ташимость», «я» внутри? Если Таши начнет сам изучать, что же является Таши в нём, где, на что это опирается, откуда это возникло? Постепенно изучая, рассматривая со стороны это чувство «я», где оно находится, в голове или где-то ещё, как оно воспринимает это «я», человек может прийти к некоторым очень необычным пониманиям этого. Не к тем, которые есть обычно у людей относительно себя. Исследуя это всё, в конце концов мы приходим к пониманию цепляния за самость «я». И это цепляние за «я» как за независимое, твёрдое, нерушимое – ошибочно. По-настоящему наше «я» является всего лишь названием и зависит от очень многих факторов. Это видение, основанное на анализе, и наше обычное, привычное видение (которое характеризуется цеплянием за истинно существующее «я») вступают в конфликт. То есть мы видим противоречия. Если вот так рассматривать... Если простой человек, когда ему объяснили, что нужно думать о том, где находится «я», будет сидеть и думать, что «я» не в голове, «я» не в руке, не в ноге, не в туловище... Просто вот так расслабился и пребываешь. Но это не медитация на Пустоту. Это чувство, что мы не существуем, должно быть подкреплено твердыми убеждениями в этом. Исследовав это «я», мы должны прийти к твердому убеждению, уверенности, что это «я» не является чем-то, что ни на что не опирается. Оно зависит от многих факторов. И только если мы эту аналитическую медитацию провели много раз и

укрепились в этом убеждении, вот тогда это расслабление в состоянии, когда мы не находим «я», является истинной медитацией на Пустоту. Многие упрощают эту медитацию до того, что если я не нахожу «я», самость, в голове, руках и где-нибудь ещё, и пребывают в этом, и это Пустота. Если бы это всё было так легко, то Будда Шакьямуни, когда он просидел сколько-то недель после Просветления, не сказал бы: «Если я это учение о Пустоте объясню другим, то они не поймут». Если бы это было так легко, то он ни в коем случае не говорил бы таких слов. Если бы в действительности всё было бы так легко, то и Дигнага, и Дхармакирти постигли бы Пустоту. Они были бы самые большие учёные во всем Буддизме. Если даже такие личности не постигли Пустоту, то говорить о том, что мы в такой лёгкой медитации можем достичь Пустоту - это смешно. Если человек изучает этот вопрос, то он может посмотреть на себя. У него есть такое ощущение: я – человек. Если начать рассматривать того, кто выдвигает эту мысль, и действительно разобраться, как, где она возникает, - в конце концов поймём, что она ложная. Эта мысль и как она возникает – это ошибочная концепция. Все Дхармы установлены только в силу их зависимости от причин и условий. В силу звуков, имён, названий, ярлыков. Со своей стороны они никак не установлены и поэтому пусты. Например, деньги. Когда думаем о деньгах, представляем рубли, доллары и прочее. То, что мы называем «деньги» — это понятие, или звук – зависит только от концепций, от какого-то наименования, наложенного в какой-либо объект. В самой этой бумажке нет никаких денег самих по себе. В какой-то момент кто-то придумал дизайн денег, нарисовал картинки, что-то там написал, и сказал: это будут деньги. После этого бумажка стала деньгами. До этого она не была деньгами. До того, как эту бумажку объявили деньгами, она не была сколь-либо ценной. Только в тот момент, когда кто-то объявил её ценностью, люди стали ценить её. Если разбирать саму бумажку, то край её не является деньгами, середина и рисуночек – тоже. Никакая её часть не является сама по себе деньгами. Таким образом, кроме обозначения «деньги», самих денег не существует. Получается, что, поскольку деньги могут выполнять какие-то функции, и хотя мы можем покупать на них какие-то вещи и так далее, то отдельные части этих денег не являются тем, что исполняет эти функции. Эти функции исполняет только лишь наименование. Это наименование и функционирует. Этот пример можно применить во всех областях. Например,

говорим: «Таши – вор». Если мы будем искать такого Таши-вора, то мы его не найдем. Где этот Таши-ворюга? В руках, в ногах, голове, или где? Только лишь, когда установили Таши как звук, наименование, обозначение – это наименование может исполнять функции. Кроме этого, я не могу вам что-либо сказать. Я запасся цитатами, но, если я буду их приводить, всё равно яснее не станет, так как хотя слова в них ясные, но понять их смысл не легко. Если будем изучать тот ум, который цепляется за что-либо – за «я», внешние объекты и так далее, и будем смотреть, что это за объект, за который цепляемся, то в конце концов приблизимся к пониманию Пустоты. Если смотрим на Таши и его изучаем, то кроме того, что есть некий Таши, который обусловлен лишь как название и обозначение, никакой другой Таши при анализе не находится. Соответственно, им функционировать может только название и обозначение. Всё остальное – это лишь наши концепции. Вот в таком ключе надо это всё изучать. Здесь много есть примеров. Вот известный пример: в темноте видим верёвку. Это реалии индийские, там это актуально. Человек может в силу условий (темноты и тому подобного) принять верёвку за змею. И мы также, как этот человек, неправильно воспринимаем верёвку как змею – так же и все феномены. Они одинаковы. Воспринимаются как нечто, но этим не являются. Мы в своём уме благодаря неведению обозначили верёвку как змею. Для нас реальность предстает вследствие неправильного восприятия (то есть обозначения змеёй). Но если исследовать – ни в какой части веревки змеи нет. Например, возьмём цветок. Если его анализировать, то цветка на самом деле нет. Это лишь обозначение. Мы можем найти лишь имя «цветок». Есть две практики медитации на Пустоту, которые нужно использовать: шаматха и випашьяна. Чтобы зародить шаматху, нужно шесть причин. И чтобы випашьяну – три причины. Обязательно собрать шесть собраний (снаряжений) для практики шаматхи. Если их не собрать, медитируй мы хоть 1000 лет – не достигнем ничего. Это ясно сказал в Ламрима Дже Цонкапа. Первое снаряжение для практики шаматхи – это нахождение в правильной местности. Чтобы практиковать, мы должны быть в каком-либо месте, которое подходит для этого. И оно должно обладать характеристиками, их пять или шесть. Первое – чтобы не было отвлекающих факторов (громких звуков, суеты, множества человек и тому подобное). Второе – легкость нахождения средств к существованию (чтобы можно было легко достать

еду, хорошие климатические условия). Чтобы не было опасностей (в древности это были хищники), то есть место, где человек чувствует себя в безопасности. Затем – малые желания. То есть у нас не должно быть никаких завышенных требований еды, одежды, прекрасных мест обитания и тому подобное. Мы должны быть скромными в этом. Следующий пункт – удовлетворённость тем, что есть. Даже если еда плохая и её не много, мало, плохая одежда – мы должны быть всем довольны. Далее – мы не должны заниматься слишком многими делами, то есть не отвлекаемся от основной нашей деятельности. Много суеты и всяких дел быть не должно. И далее – безупречная нравственность. И последнее – не должно быть много цепляния за мирские вещи, увеселения и тому подобное. Это шесть накоплений (собраний) для практики шаматхи. И ещё три условия для практики випашьяны. Первое – опора на святое живое существо, то есть на Учителя, обладающего всеми характеристиками. И второе – это слушание у него Дхармы. И третье – практика точно в соответствии с его словами. Мы часто говорим, что нужно блюсти нравственность. Сущность этого в том, что если не будем блюсти нравственность, то не сможем сохранять памятование. Часто из-за того, что мы думаем о многих делах, наш ум скачет с одного на другое, и мы не можем достичь устойчивости. Нравственность и обеты – одно и то же. То есть смысл слова «нравственность» в этом случае и смысл слова «обеты» в этом случае – одно и то же. Например, вот верёвка. И она стягивает. Слово «стягивать» однокоренное с «обеты». Для чего мы стягиваем листы этой книги? Когда мы их стянули, листы не могут разлететься. Что мы скрепляем, стягиваем, когда занимаемся нравственностью? Мы держим в контроле шесть органов чувств. При виде объектов зрения, мы постоянно устремляемся за ними. В следующий момент слышим звук – и наш ум обращается в слух и так далее. Но это всё делается бесконтрольно. И чтобы начать управлять этим процессом, нужно контролировать органы чувств, держаться памятования. В юном возрасте эта практика не очень получается. Но мы должны в ней тренироваться, чтобы достичь устойчивости и памятования. Это очень важно. Лет в 40-50 люди уже начинают забывать думать о таких вещах, как внешняя красота и тому подобное, уже больше думают о достижении внутренней гармонии. В Дхарамсале одна моя знакомая (она торгует на улице) спрашивала: «Хорошо ли, что я крашу губы в красный цвет? Сейчас так

модно». Я сказал: «В принципе, разницы никакой нет. Не думаю, что цвет губ влияет на твой покой ума. Главное – покой ума. Если ты его будешь достигать, то делай, что хочешь. Думаю, что это не зависит от цвета губ. Если увлечься внешними проявлениями (одежда и тому подобное), это вряд ли поможет уму».

В прошлый раз мы говорили, что одним из важнейших условий сохранения устойчивости ума, памятования – то, что мы не будем излишне расстраиваться при возникновении проблем и трудностей. В обществе наблюдается, что люди из-за каких-то мелочей так себя доводят и страдают. Хотя при возникновении трудностей и проблем вполне возможно быть спокойным. А если возникают радостные переживания, то мы тоже часто прыгаем от радости. Но это тоже не способ достижения успокоения и действительного счастья. Поэтому лучше, что бы не возникло, быть спокойным. Когда возникает какая-либо проблема, и даже большое горе, мы должны понимать, что да, возникло. Мы можем поплакать, это совершенно нормально. Но потом мы должны думать, что да, это возникло. Мы в сансаре, здесь такое не бывает, чтобы вечно было хорошо. Здесь всегда есть возможность возникновения страданий. Это заложено в самой природе сансары. И уделять этому слишком много внимания и падать духом совершенно не стоит. Так как если посмотреть на других людей в этот момент (что тоже очень полезно), то увидим, что наши проблемы по сравнению с проблемами других людей просто ничто. Сейчас еще раз вкратце повторим. Поскольку в этом тексте содержится семь главных частей, семь главных смыслов, поэтому и называется Семичастный Лоджонг. Первое – предварительные практики. Второе – сама основа практики – это практика Бодхичитты. В смысловом делении разделяется на Абсолютную и Относительную Бодхичитту. Об Относительной Бодхичитте мы рассказали. И сегодня мы говорили об Абсолютной Бодхичитте. Итак, Абсолютная Бодхичитта входит во второй пункт. И третий пункт – обращение неблагоприятных обстоятельств на Путь. Это могут быть практики, не связанные с Дхармой, то есть не именно Лоджонг. Вообще обращение в жизни неблагоприятных обстоятельств в благоприятные. И соответственно, в контексте Лоджонга то же самое. И четвертое – это демонстрация, или рассказ, об объединённой практике всей жизни, то есть в первой шлоке говорилось о том, как практиковать в целом. Пятый пункт – это дамциг или самайя; это то, что не нужно делать, от чего надо воздержаться. Здесь

примерно 16 самай. Шестое – то, что надлежит делать тем, кто практикует Лоджонг. То есть это предписания. Предписания – это что и как делать. Соответственно, самайи – то, что не надо делать, предписания – то, что надо. Здесь где-то 20 с чем-то пунктов. И забыли мы про меру тренировки ума. Получилось семь. Повторим ещё более кратко, из чего состоит текст. Если мы хотим практиковать Бодхичитту, возвращать Бодхичитту, в начале мы должны подготовиться умом. То есть, что нужно делать в начале и что нужно соблюдать, какие обеты, самайи соблюдать, в ходе этой практики, чтобы взрастить Бодхичитту? И что нужно делать? Какие предписания? И мера тренировки ума, забытый нами пункт, — это проверочный пункт. Занимаясь Лоджонгом, мы проходим начальный этап, который указан в первом пункте. В ходе практики соблюдаем самайи и предписания. Мы практикуем, медитируем. Как же узнать, чего мы достигли и какова мера натренированности ума? Вот об этом и говорится в этом пункте – мера тренированности ума. И когда у нас есть вот такое представление о том, из чего в целом состоит эта практика, и как эти пункты взаимосвязаны, мы можем иметь внутри себя представление и говорить: вот это я практикую. Если нужны более подробные объяснения, мы углубляемся в сам текст и можем его разбирать, углубляясь во все детали практики. А можем у себя в уме сохранить вот этот сконцентрированный смысл, и его также обдумывать. Очень полезно хранить у себя в уме порядок этой практики и краткие пункты, что за чем следует, так как часто наши занятия Дхармой похожи на нищего, который попал в чудесный супермаркет, где он может брать все, что захочет. И он от голода и жадности хватается все, что попадает под руку. И не факт, что он может всё это съесть и переварить. И вообще, нужно ли ему это. Итак, мы занимаемся Дхармой. И нужно иметь у себя в уме общее представление и порядок. Практики и порядок применения этих наставлений. И тогда это будет полезно. И сегодня мы говорим об Абсолютной Бодхичитте. «Достигнув устойчивости, пусть раскроется тайное». Здесь в тибетском не так. Раскрой тайну – здесь активный залог. Здесь есть два объяснения. Некоторые объясняют так: когда достигнешь устойчивого понимания Пустоты, можешь переходить к тайной практике обмена себя на других. Это очень сложная практика. И другое объяснение – сначала достигни устойчивости в Бодхичитте (возвращение Относительной Бодхичитты, устремление к

Пробуждению, соответственно, обмен себя на других – он в эту часть уже пошёл). И затем переходим к тайному. Здесь тайное – это Абсолютная Бодхичитта. То есть совсем другой порядок. И если идём в соответствии с комментарием «Лоджонг – лучи солнечного света», то идём по второму пути. Сначала достигаем устойчивости в Относительной Бодхичитте, а затем переходим к Пустотности. И идут строки Абсолютной Бодхичитты – их 4, это одна шлока. «Все явления воспринимай как сон». Здесь имеется ввиду, что воспринимаем внешние формы и другие внешние явления, как существующие по природе. И сон здесь – сравнение. То есть это объяснение через пример. Сравнение со сном демонстрирует неистинность этих Дхарм. То есть то, что они не существуют истинно. Они подобны сну. Как говорил VII Далай-лама, подобно тому, как человек в глубоком сне может видеть слонов и других животных, все явления подобны тому, что проявляются во сне. Истинно они не существуют. Например, мы спим. В данный момент в комнате, в котором мы спим, не существует слона, которого мы видим во сне. Но он является нашему уму. То есть в потоке сознания существа, которых видит сон, это явление существует. Но истинно его нет. Подобно этому, все явления, все Дхармы являются нам. Но таким образом, каким они являются нам, они не существуют. Так как во сне мы воспринимаем слона как нечто реальное, что может функционировать. Но это лишь в нашем сне. И также все явления мы воспринимаем как реально существующие, и так к ним относимся. Но истинность их существования по природе сравнима с тем, что мы видим во сне. Это объясняется через множество разных примеров. И все они говорят об одном: так, как это нам является, таким образом оно не существует. Это существует другим образом. Не таким. Пример – иллюзия, сон, отражение в зеркале, мираж. Всё это демонстрирует нам то, что вещи не существуют такими, как видятся. При виде человека, цветка или другого внешнего объекта нам кажется, что это само по себе существует, и в силу своего собственного существования оно таким образом проявляется. Но нет. Оно не существует так. Оно подобно сну. И вторая строчка показывает природу ума, который воспринимает эти Дхармы. То есть первая говорит о том, что всё подобно сну, всё воспринимаемое, объекты и ум, воспринимающий их, рождён также. Например, можем взять любой предмет. Например, сосуд. И сосуд, и ум, воспринимающий сосуд, не рождены по своей

собственной природе. Таким образом ни субъект, ни объект не существуют со своей собственной стороны, истинно. Далее у меня идет строчка, что оба противоядия самоосвобождаются. И это обозначает, что есть два вида объяснения. Первый – это рассматриваемая в первой строке Пустотность, или отсутствие собственной природы, феномена, то есть того, что воспринимается, объекта. А во второй строке – (Пустотность) субъекта, то есть ума, который воспринимает. И говорится здесь об отсутствии истинного существования и в одном, и в другом. То есть и в объекте, и в субъекте. И есть другое объяснение, о познании отсутствия истинного существования личности, которая познаёт отсутствие истинного существования субъекта и объекта.

Следующая строчка – это «Суть (природа) Пути покоится в Алаيه». Но мы так не объясняем, Алайи у нас здесь не будет. Здесь будет основа вместо слова «Алайя». Основа всего. Основа всего здесь. Кто-то переводит как «Алайя», но лучше перевести «основа всего». Это Пустота. Основа всего нашего пути – взращивание двух Бодхичитт – основана на мудрости познания Пустоты. Пустоту называют основой, так как всё в неё упирается. По непониманию абсолютной природы явлений, из-за непостижения, непонимания Пустоты, живые существа блуждают в сансаре. И также, благодаря постижению Пустоты, мы освобождаемся из сансары. Это основа и сансары и нирваны. Это объяснение того, почему Пустота является основой. Наш текст показывал пустоту субъекта, пустоту объекта, и одновременно пустоту субъекта и объекта. И Его Святейшество Далай-лама часто цитирует одну сутру. И если мы были на учениях, наверняка слышали такие слова: «То, что рождено, то является нерождённым». Эти слова говорят о Пустоте. То есть то, что родилось, произошло, появилось в силу каких-то условий – то является нерождённым. И далее говорится: «То, что опирается на условия, является пустотным» — это и есть объяснение Пустоты. Когда Его Святейшество объясняет Пустоту, он эти слова приводит. То, что появляется в зависимости от условий, то и пустотно. И это объяснение я встречал также в комментарии на «Мадхьямика Аватару». И далее комментарий и смысл такой: пустотным мы называем то, что существует зависимо. То есть то, что не может существовать независимо. То, что мы не можем установить. Установить – это технический термин. Если мы поставим ручку, которая сама по себе не будет стоять на остром конце, она будет падать. Она

не существует независимо, её вертикальное стояние независимо не существует. И вот также все вещи не существуют независимо. Вот такое объяснение дал один тибетский ученый. И сказал, что более лёгкого объяснения нет. Возьмем какую-нибудь палочку или ручку. Поставим её, но она не будет стоять. Это называется невозможность установить. Само по себе оно стоять не может. Сейчас она упирается между пальцами и столом. Она опирается на другое в этом положении. И это мы называем взаимная опора. Взаимноопорное существование. И когда говорим о том, что то что существует, может быть таким, только опираясь на другое что-то, то это взаимноопорное возникновение. Когда что-то является в своем существовании взаимовозникшим в зависимости от чего-то другого, сама уже эта фраза подразумевает, что это не существует не зависимо от другого. То, что его существование пусто от независимости. Посвящение заслуг.