

Я очень рад видеть вас. Мы продолжаем обсуждать учение о Трех основных аспектах пути. Учение Сутры в сжатом виде изложено в Ламрима, а учение о Трех основах пути – это краткая форма Ламрима. Прежде чем получить комментарий по Трех основам пути, вам важно породить правильное намерение. Оно не должно быть мирским – ради репутации или какого-либо счастья в этой жизни. Сегодня вы весь день работали ради этой жизни, теперь рабочий день окончился, поэтому используйте этот вечер на благо всех живых существ. В каждом дне есть двадцать четыре часа, и большую часть времени мы отдаем заботам этой жизни. Почему бы не найти два часа в день, чтобы посвятить их достижению счастья в своей будущей жизни или, больше того, освобождению от сансары? А ведь можно посвятить их достижению состояния Будды – жизни ради помощи всем живым существам. Стать Буддой нелегко. Для этого нужно знать, как правильно практиковать. Скажите себе: “Именно по этой причине я буду слушать учение, и пусть мои заслуги, которые я обрету через получение Дхармы, помогут мне стать Буддой”. Слушать учение с такой мотивацией – тоже практика.

Люди постоянно просят дать им практику. Вот она, пожалуйста: когда вы слушаете учение – это практика. Когда вы думаете об учении – это тоже практика. Вы можете работать и вместе с тем размышлять о непостоянстве и смерти, о бодхичитте, о пустоте. Если вы будете постоянно помнить об этом, в вашем уме не будет места легкомыслию. У большинства из нас в голове постоянно живут детские мысли. Вспоминая же о Дхарме, даже на пять минут, вы становитесь настоящим взрослым человеком. Когда вы помните учение, стараетесь жить в согласии с ним, тогда каждый день вашей жизни становится буддийской практикой, чем бы вы ни занимались. Поэтому буддийская практика очень зависит от вашего образа мыслей. Если ваше мышление очень грубое, вы можете много мантр начитать, двери и окна закрыть, глаза и рот закрыть – пользы не будет.

Буддийская практика – открытая практика. Надо открыть глаза, двери, окна – воздух чище будет. Для освобождения надо открыть ум. Индуизм говорит: надо закрыть все пять чувств, закрыть ум, сосредоточиться, тогда не будет омрачений и придет освобождение. Буддизм говорит: не обязательно закрываться, можно достичь освобождения через раскрытие. Понимаете разницу? Медитация – хорошо, но – открытая, через понимание. Глазами смотреть – хорошо, но этого мало – надо глубже, умом все воспринимать. Не нужно сразу всему верить, потому что когда открыты глаза и открыт ум, многие явления придут. Правильные они или неправильные? Ваш ум должен сам разобраться, ему нужна логика, умение анализировать, размышлять. К примеру, в любом банке проверяют деньги – настоящие они или нет. В банке мудрости нашего ума тоже нужен подобный контроль: это настоящая мудрость, а это ненастоящая. Чем больше мудрости накапливает ваш ум, тем крепче он становится.

Каждый день – это практика. Кушать – практика, делать прогулки – тоже практика, деревья красивые видеть – практика, видеть желтеющую листву – тоже практика. Вы смотрите на красивое дерево и знаете: “О, это непостоянно. Сейчас оно красиво, потом листва быстро увянет, станет некрасиво. Я и сам все время меняюсь, как это дерево, и с каждым годом приближаюсь к смерти. Я не должен думать только об этой жизни, заботиться только о своем нынешнем теле, это глупо. Мне надо открыть мой ум, потому что мое тело не перейдет со мной в будущую жизнь, а вот качества ума всегда будут вместе со мной, потому что это не материя”. С таким намерением и слушайте учение.

В коренном тексте Лама Цонкапа излагает тему отречения в трех частях. Первая – причина порождения в себе отречения, вторая – способ порождения в себе отречения, третья – границы порождения отречения. Я уже объяснил вам, почему необходимо породить отречение. Теперь, что касается способа порождения в себе отречения, Лама Цонкапа

говорит: “Чтобы в нас родилось отречение, мы должны устранить свои привязанности, потому что привязанность препятствует порождению отречения”. Мы вращаемся в сансаре не только из-за нашего неведения, но еще из-за привязанностей, порожденных неведением. Исследуйте все отрицательные чувства: гнев, зависть и прочие, – и вы поймете, что их причина – привязанность.

Допустим, вы сильно привязаны к своей девушке. Увидев, что она разговаривает с другими мужчинами, вы почувствуете ревность, возникшую вследствие вашей привязанности. По мере увеличения вашей ревности у вас возникнет гнев. Поразмыслите и поймете, что любой вид гнева является следствием привязанности: вы гневаетесь либо из-за невозможности получить желанный объект, либо из-за его утраты. Чувствуя гнев, вы сильно вредите окружающим, делаете несчастными как себя, так и других людей. Таков механизм нашего вращения в сансаре. Все буддийские мастера были едины во мнении, что с гневом справиться очень легко, но устранить из своего сознания привязанность очень трудно. Разбирая гнев, можно логически легко убедиться в его дурном свойстве, потому что гнев приводит к одним только неприятностям, не дает ни минуты счастья. Ни один человек в мире не скажет: “Сегодня я очень зол и поэтому очень счастлив”. Что касается привязанностей, многие люди считают их чем-то хорошим. Они думают, что без привязанностей жить невозможно, что привязанности делают жизнь счастливой. Буддизм утверждает, что это не так, что привязанность – это сладкий яд. Этот яд может быть очень сладким на вкус, зато причиняет очень большой вред. Нам трудно полностью устранить из своего ума гнев, потому что он основан на привязанности.

Мой учитель Геше Наванг Даргье говорил, что привязанность подобна маслу, пролитому на бумагу, – постепенно впитывается и расплзается. Гнев же подобен огню, от которого бумага загорается. Огонь можно потушить водой, но устранить масляное пятно очень трудно. Единственный способ сделать это – раскрыть свой ум. Избавиться от привязанности силой мы не в состоянии. В постоянном самопринуждении и самоограничении вы не сможете быть монахом даже в течение года. Этого нельзя, того нельзя, другого нельзя – так и до головной боли недалеко. Если бы мой учитель постоянно одергивал меня: “Это нельзя, то нельзя”, я просто не захотел бы стать монахом. Зачем такое наказание? Но мой учитель говорил иначе: “Если сделаешь так, получишь такой результат. Тебе он нужен? Если поступишь по-другому, результат будет другой”. В итоге, если о каких-то мелких привязанностях мне говорилось: “Да, иногда можно”, – я уже сам не хотел, мне было не интересно. Поэтому очень важно раскрыть свой ум, чтобы избавиться от привязанности.

Различают два вида привязанности – привязанность к этой жизни и привязанность к будущей жизни. Любая привязанность попадает под одну из этих двух категорий, однако у большинства обычных людей нет привязанности к будущей жизни, они вообще не задумываются о ней. Если же они постепенно начнут понимать, что такое будущая жизнь, что такое механизм кармы, почему ум не заканчивает свое существование, а продолжается после смерти, то у них возникает привязанность к будущей жизни: появляется желание обрести благоприятное перерождение, родиться каким-нибудь очень красивым, богатым королем или очень красивой принцессой. Это также привязанность – к будущим жизням. В настоящий же момент у многих людей нет привязанности к будущей жизни не в силу их отречения, а потому что они не задумываются о ней. Когда возникнут соответствующие условия, эта привязанность несомненно проявится. Если я скажу, что у меня есть особый метод, помогающий в будущей жизни переродиться царями, принцами или принцессами, вы очень обрадуетесь, будете охотно делать практику, исходя из своего желания такого приятного перерождения. Ваше желание – привязанность, вы не понимаете, что вся сансара имеет природу страдания. Вы желаете получить какой-либо объект, потому что не

понимаете его истинную природу и полагаете, что он способен дать вам счастье. Настоящего счастья вы не достигнете, это всего лишь привязанность.

Однако есть и другой род желаний: достичь состояния Будды, достичь состояния Освобождения. Это не привязанность, потому что объект, к которому вы стремитесь в надежде на истинное счастье, в действительности даст вам истинное счастье. Желание достичь состояния Будды возникает не под влиянием неведения.

Чтобы полностью избавиться от привязанности ко всей сансаре, сначала нам нужно устранить привязанность к этой жизни. В сжатой форме все виды привязанности можно представить в форме восьми мирских дхарм. Мы уже рассмотрели часть из них и дошли до пятой и шестой.

Первые два вида мирской дхармы – быть счастливым от похвалы и быть несчастным из-за критики. Третья и четвертая мирская дхарма – счастье от богатства и несчастье от бедности. Все чувствуют себя счастливыми, когда они богаты, и чувствуют себя очень несчастными, когда они бедны. Как же перестать испытывать счастье от богатства и не страдать из-за нищеты? Если вы не поймете этих моментов, то, получив какое-то количество денег, вы будете в восторге, очень обрадуетесь, начнете прыгать от радости, летать; а как только у вас деньги закончатся и начнется полоса финансовых неудач, вы сильно расстроитесь, погрузитесь в депрессию. Поэтому вы должны понимать философию так называемой волны. Волна подымается и опускается: в момент удачи она высоко возносит вас, а в момент неудачи погружает в пучины океана. Мудрые люди понимают принцип действия волны, они знают, что поднимутся вместе с этой волной, а затем, рано или поздно, обрушатся вместе с ней вниз. Такие люди не будут слишком радоваться подъему, они всегда будут готовы к падению; когда же они упадут, то не очень расстроятся, зная, что непременно снова поднимутся. Вы должны усвоить эту философию, всегда помнить, что наша жизнь подобна волне.

Иногда в океане возникает волна богатства; когда она поднимает вас, вы должны сразу понять, что все взлеты заканчиваются падением и данная волна также обрушится вниз. Очень многие люди поступают так: немного поднявшись на волне богатства, начинают сразу покупать много лишних вещей, а когда с этой же волной упадут, то очень расстроятся. Кроме того, такие люди на вершине волны привыкают жить в роскоши, а когда падают вниз и у них кончаются деньги, то очень переживают, теряя привычный комфорт. Нередко такие люди становятся несчастнее собак, потому что собаки более-менее спокойны, даже если не могут найти себе пропитание. Но люди вместе с деньгами теряют и свое спокойствие: “О, что будет?! Наверное, я не смогу так жить!” Буддийская же философия возвращает вам опору. Поэтому существуют такие изречения мастеров Кадампы: “Не очень радуйтесь богатству и не очень расстраивайтесь из-за нищеты”. Немножко порадоваться можно. Если вы вообще не будете радоваться богатству, то вам и работать не захочется. В богатстве как таковом нет ничего плохого, потому что деньги дают вам возможность помогать нуждающимся. Но в чрезмерной радости богатству – большая опасность. Осознайте смысл этих слов.

Для чистой духовной практики лучше быть бедным, чем богатым. Из-за богатства в человеке возникают пять видов омрачений. “Надо это купить и вот это, а еще вон то... В Москве так много магазинов, а еще в Италии магазины есть, и в Париже – мне туда тоже надо попасть”, – богач сам не замечает, что становится похож на крысу, таскающую зерно в свою нору. У него много омрачений появляется. С другой стороны, следует радоваться бедности. Если ты беден, то можешь выполнять чистую практику Дхармы, у тебя много времени для нее. В буддийской традиции украшениями духовных практиков являются не

какие-то богатые одежды, бриллианты, четки драгоценные, а очень простые вещи. Внешне он беден, но внутренне – очень богат.

Пятая и шестая мирские дхармы: привязанность к временному счастью и неприязнь к временному страданию.

Все мирские проблемы есть следствие восьми мирских дхарм. Если вы хотите решить свои проблемы, это легко сделать, отказавшись от этих мирских дхарм. Я живу в Москве, вы тоже живете в Москве, многие люди здесь живут. Мне часто говорят: “О, Москва – это кошмар, не могу там медитировать”. Я медитирую в Москве и не ощущаю большой разницы. Сейчас я не работаю в офисе, дома сижу, книги читаю, мало медитирую, живу спокойно, потому что не пускаю в свой ум восемь мирских дхарм. Если я пушу их, тогда буду очень занят: с утра пораньше, в шесть часов, надо в метро, затем весь день туда-сюда бегать придется, потом то плохо, это плохо, этот человек меня обманул. И так всю жизнь можно туда-сюда пробегать и ничего не получить. Поэтому я говорю вам, исходя из собственного опыта: если вы намерены решить свои мирские проблемы, то попытайтесь уменьшить в себе восемь мирских забот. Эта практика очень полезна, она даст вам умственную силу. Не имея сильного ума, человек не может умерить свою радость, когда он богат, и не может выйти из состояния депрессии, когда он беден. Для этого необходима философия и некоторые усилия.

Итак, временное счастье. Это обман, видимость счастья. Оно как бы поглощает ваше истинное счастье и создает вам множество страданий. Из-за привязанности к временному счастью мы делаем много нехороших поступков, обманываем. Буддизм называет мирское счастье временным. Если бы лежание на пляже, выпивка, курение были источником истинного счастья, то, куря и выпивая все больше и больше, вы должны были бы чувствовать нарастающее счастье. Но это не так. Если вы будете пить или лежать на пляже сверх меры, это принесет вам одни лишь страдания. Поймите, люди называют счастьем не настоящее счастье, в действительности это страдание перемен. Истинное счастье есть ум, полностью свободный от омрачений. Когда в вашей жизни появляется какое-то временное счастье, вы должны сразу себе сказать: “Это не настоящее счастье, поэтому я не должен быть к нему привязан. Будет оно – хорошо, не будет – тоже не беда”.

Ни один мирской объект не может дать вам истинного счастья; привязавшись к какому-либо объекту, вы непременно ощутите страдание от его отсутствия. Кто-то страдает от отсутствия мужа, другие – от отсутствия жены, третьи из-за того, что не имеют машины. Все эти страдания возникают из-за привязанности к идее, что для счастья обязательно надо иметь мужа или жену, или автомобиль. “Почему у меня нет жены? Я старался и так, и этак, но не смог жениться. Я плохой человек”. Исследуйте этот механизм, и вы поймете, что основа его действия – привязанность к тому или иному объекту. Каждый из вас испытывает какие-то страдания из-за отсутствия того или иного объекта. Причина – привязанность.

Страдание возникает не только от отсутствия, но и от присутствия объекта привязанности. Сначала у вас не было мужа или жены, и вы пребывали в расстройстве. Наконец, вы вышли замуж, женились, и теперь начинаются ваши страдания оттого, что у вас есть муж или жена. Вы с сожалением вспоминаете: “Когда у меня не было мужа, я была более свободной, а теперь у меня совсем нет свободы”. Этот вид страдания распространяется не только на мужа, но и на все объекты ваших желаний, которыми вы обладаете, и называется “страдание от обладания желаемым объектом”. Если это страдание становится особенно сильным, человек говорит: “Быть замужем много хуже, чем быть незамужней. Без мужа я была такой свободной! Мой муж пьет, курит, ругает меня. Зачем мне это было нужно?” И у

вас возникает желание развестись с мужем, потому что страдание от присутствия мужа становится сильнее, чем страдание от его отсутствия. И вы расстаетесь. Но это еще не конец. После расставания у вас возникает третий вид страдания – от расставания с объектом желания. Вы начинаете скучать по своему мужу, и он по вас скучает, вы оба вспоминаете только хорошее, что было во время совместной жизни, вам хочется снова сойтись. Вы сходитесь, в течение нескольких дней чувствуете себя очень счастливыми, но круг замыкается, и снова возникает прежнее страдание.

Однако буддизм не говорит, что жениться и выходить замуж – плохо. Не надо делать неправильных выводов: “О, Геше Тинлей говорил, что муж и жена не нужны, что все должны стать монахами”. Это не так. Все не могут быть монахами, поэтому семейная жизнь тоже нужна, только надо освободиться от неправильных представлений, которые не устраняют, а лишь способствуют появлению проблем. Брак надо заключать с пониманием ситуации, в которую вы вступаете, с пониманием, что вы не являетесь независимым. Если бы я был независимым и очень сильным, то не нуждался бы ни в чем вообще, ни в муже, ни в жене. Но я не очень сильный, поэтому мне нужна опора на надежного человека, чтобы в трудные времена мы могли друг другу помочь. Когда он или она испытывает трудности, я должен помочь. Когда мне будет трудно, мне поможет мой муж или жена. Если брак основан на таком понимании, на взаимной помощи друг другу в трудные времена, то этот союз будет очень прочным, надежным. Однако и мужчины, и женщины ищут спутников жизни, исходя, в основном, из эгоцентричных желаний. Мужчина думает: “Если я женюсь, жена будет готовить мне еду, стирать одежду, прибирать дом”. Женщина думает: “Если я выйду замуж, муж купит мне дубленку, машину, украшения”. И если их ожидания не исполняются, возникает страдание. Это мирской подход.

Мои полезные советы не связаны напрямую с текстом учения, зато тесно связаны с вашей жизнью. Хорошенько подумав над ними, вы сможете извлечь из них нектар понимания, который будет очень полезен для решения ваших жизненных проблем. Пейте этот нектар для профилактики, до появления в вашей жизни затруднений, тогда любую возникающую проблему вы сможете легко разрешить. “Есть жена или муж – хорошо, нет – тоже хорошо. Всегда хорошо. Получил что-то в жизни – хорошо, не получил – и не обязательно. Жизнь коротка. Глупо тратить ее на погоню за вещами, за объектами привязанностей. Есть одна важнейшая цель – освобождение ума от омрачений. Это обязательно, а все остальное – менее значимо”, – такой принцип должен быть в вашем уме. Поэтому мастера Кадампы и говорили: “Не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временным страданиям”. От временного счастья у вас возрастут три омрачения, а временное страдание очистит вас от плохой кармы.

Итак, временное страдание является благословением духовного наставника. При таком понимании временные страдания будут очень полезны вам. Возможно, вы будете ощущать физическую боль, но ваш ум будет оставаться в покое: “Это благословение моего учителя указывает мне, что сансара по своей природе есть страдание. Он как бы говорит мне, что мое нынешнее страдание еще очень мелкое, и если я не устраню его причину, не очищу свой ум, то в будущем испытаю несравнимо большие страдания, чем это”. Поэтому наши страдания раскрывают наш ум.

В Ламриме также сказано, что страдания имеют много положительных качеств. Во-первых, благодаря ним можно очень быстро развить в себе отречение. Не испытывая временного страдания, вы можете с головой погрузиться в мирские заботы, парить где-то в своих мечтах, в отрыве от реальности, и никогда не задумаетесь о Дхарме. По сути, вы будете копить зерно, как это делают крысы, а в конце концов умрете в своей норе рядом с грудой зерна. Во-вторых, временное страдание помогает вам развить в себе сострадание.

Поскольку вы сами страдали, вам будет много проще понять страдания других людей, вы искренне пожелаете им освободиться от их страданий. В-третьих, каждое пережитое страдание освобождает вас от части вашей дурной кармы. В-четвертых, благодаря страданиям вы почувствуете страх перед возникновением дурной кармы и в будущем воздержитесь от поступков, ведущих к этому страданию.

Однако слова “радуйся временному страданию” вовсе не означают, что вы должны нарочно искать какие-то страдания, вовсе нет. Имеется в виду, что вы должны принимать страдания, возникающие в вашей жизни, но не создавать их искусственно. Некоторые индуисты сидят или лежат на битом стекле, истязают себя, умерщвляют плоть. Буддисты этим не занимаются, это дикая крайность. Такие практики не приведут вас к освобождению. Само по себе переживание страдания не способно привести вас к освобождению, иначе все живые существа давным-давно достигли бы освобождения, поскольку испытывают сильнейшие страдания. Однако страдание можно использовать для порождения любви, сострадания и отречения. И когда у вас проявляется дурная карма и возникает страдание, вы должны принять его, зная: “Это результат моей плохой кармы – она созрела, и я страдаю; я должен с этим смириться”. Но это не означает, что у вас нет никаких способов уменьшить страдание. Если вы заболели и говорите: “Это моя карма”, и отказываетесь от лекарств, это тоже заблуждение. Внутренне вы должны принять эти страдания, и в то же время помните, что карма возникает из причин и условий. Поэтому, если вы создадите противодействующие причины и условия, то есть примете некое противоядие от своего страдания, вы можете от него освободиться. В любом случае полезно думать так: “Если мое страдание пройдет – это будет очень хорошо, если же не пройдет – что ж, не страшно; по крайней мере, я попытаюсь его устранить”.

Шантидева говорил, что если вы можете изменить что-то в своей ситуации, то нет повода переживать, просто сделайте это. Но если проблема неразрешима, то переживать тоже бессмысленно, тогда надо ее принять, смириться. Как же понять – разрешима проблема или нет? Только пытаюсь ее решить. Если вы можете найти пути ее решения, она разрешима, а если все ваши старания безрезультатны, то проблема неразрешима и беспокоиться нет необходимости. Это очень полезный, практический совет для вашей повседневной жизни. Жить с таким мировоззрением – тоже практика Дхармы, поскольку ваш ум будет становиться все спокойнее и спокойнее. Судить об успехах своей практики вы можете только по результатам. Например, встречаясь с неблагоприятными обстоятельствами в жизни, вы должны проверить свою реакцию на них, оценить, насколько глубока ваша практика в действительности. Если вы будете горевать и причитать, как обычный человек, то ваша практика была поверхностна. В критические моменты вам предоставляется хорошая возможность проявить силу и спокойствие; если вы можете это сделать, ваша практика приносит плоды.

Седьмая и восьмая мирские дхармы: радоваться славе, хорошей репутации и огорчаться от плохой репутации, отсутствия славы.

Некоторые люди переживают: “Никто меня не знает – кошмар”. Это мирская концепция. Зачем вам много внимания? Без него так хорошо, спокойно живется. В жизни вы прежде всего страдаете от голода и думаете: “Хочу кушать”. Затем, набив желудок, вы страдаете от холода, и вам нужна теплая одежда. Насытившись, тепло одевшись, вы чувствуете себя очень хорошо, садитесь смотреть телевизор, и вдруг у вас возникает этот болезненный вопрос – почему меня никто не знает, почему у меня нет славы? Вы видите в телевизоре всяких знаменитостей, каких-то выдающихся людей, имеющих славу и титулы, и думаете: “Если бы я был на его месте, я был бы очень счастлив”. Это неведение. Человек, на месте которого вы мечтаете оказаться, тоже испытывает множество проблем.

Поэтому мастера Кадампы говорили: “Не радуйся славе и хорошей репутации, радуйся отсутствию репутации. Если у тебя есть слава и хорошая репутация, в тебе возрастут все омрачения: высокомерие, зависть и прочие”. Представьте, что вы хорошо поете и многие об этом знают, у вас есть известность. И вдруг появляется другой человек – он тоже хорошо поет, и людям его песни нравятся больше ваших; у вас сразу возникает зависть. Если же вы лишены славы, известности и хорошей репутации, то можете спокойно жить в уединении и заниматься чистой практикой Дхармы.

Итак, восемь мирских дхарм – это восемь препятствий, которые вам надо преодолеть в первую очередь, вы должны стремиться свести их к минимуму. Я особо обращаю ваше внимание, что именно эти восемь мирских дхарм являются причинами ваших мирских страданий. Безусловно, бывают страдания, к примеру, от стихийных бедствий, ранения или гибель от аварий или несчастных случаев – это не связано с восемью мирскими дхармами, это результат определенной созревшей кармы. Но на возникновение других видов страдания, помимо дурной кармы, большое воздействие оказывают именно эти восемь мирских дхарм. Из-за них вы постоянно ощущаете какое-то беспокойство, тревогу, уныние, не можете наслаждаться покоем. Устранив или сведя к минимуму эти дхармы, вы просто не сможете впасть в депрессию. Даже попав в аварию и потеряв ногу, вы будете улыбаться и скажете: “Мне очень повезло, что я не погиб, а всего-навсего потерял одну ногу. Если я буду переживать, она все равно ко мне не вернется”. Такое мышление очень полезно в жизни.

Но все эти противоядия временны. Действительным же противоядием от восьми мирских дхарм, о котором говорил Лама Цонкапа, является медитация на драгоценность человеческой жизни, на непостоянство и смерть. Мирские дхармы сильно влияют на нас из-за нашего непонимания ценности человеческой жизни. Мы не пользуемся драгоценными средствами, помогающими решить наши проблемы во всех наших будущих жизнях, даже для решения наших временных проблем в этой жизни. Осознав значение своей драгоценной человеческой жизни, вы не захотите использовать ее для мелких забот, которые не кончаются, а порождают новые и новые проблемы. Вы захотите посвятить жизнь более значимым, драгоценным целям. Поэтому медитация на драгоценность человеческой жизни имеет три части. Первая – осознание своей человеческой жизни как драгоценной. Вторая – значимость драгоценной человеческой жизни. И третья – редкость драгоценной человеческой жизни. Эти положения очень важны. Вы должны как бы слить свое сознание с этими размышлениями, осмыслить их очень глубоко. Медитация не означает сидение в позе лотоса с закрытыми глазами – просто размышляйте о нужных моментах.

Сначала вы должны осознать, почему ваша человеческая жизнь драгоценна. Почему жизнь животного не считается драгоценной, а человеческая жизнь, по словам Будды, драгоценна? При этом не каждый человек обладает драгоценной человеческой жизнью. Какой же из людей обладает ей? Есть ли она у вас? Размышляйте, и тогда поймете: “Как я счастлив, что обладаю этой драгоценной человеческой жизнью!” Мой учитель Панор Римпоче сказал мне, что человек, по-настоящему осознав драгоценность своей жизни, становится очень счастливым. Словно бы в доме бедняка спрятано сокровище, но бедняк об этом не знает, вынужден побираться, едва сводит концы с концами и постоянно голоден. И вдруг он неожиданно обнаруживает в собственном доме несметное сокровище. Вообразите счастье, которое испытает этот нищий. Это счастье подобно тому, которое испытывает человек при осознании драгоценности своей жизни.

Единственное сокровище в сансаре – драгоценная человеческая жизнь; только опираясь на эту жизнь, вы можете пересечь океан сансары. Только вдумайтесь: сейчас у вас действительно есть шанс освободиться от сансары, полностью избавиться от страдания. Используйте эту возможность, и в будущем вам не придется снова и снова применять противоядия от различных страданий. Когда я медитирую в Дхарамсале на драгоценность человеческой жизни, мне очень спокойно становится. Я живу в горах, посуды у меня мало: кружка, чашка, из которой я кушаю, иногда рис есть, а иногда он заканчивается, но у меня никогда нет чувства, что я беден. Напротив, я чувствую очень большое богатство внутри. Нет еды – ничего страшного, спущусь, попрошу у людей. Молока нет, электричества нет, дома холодно – все равно я никогда не чувствую себя несчастным.

Размышление о драгоценности человеческой жизни делает ум очень сильным. Думайте так: “Если я правильно использую эту жизнь, то буду всегда счастливым, многим людям помогу. Как хорошо, что сегодня у меня есть эта драгоценность. Завтра я могу умереть, но смерти бояться бессмысленно, ведь все рожденное должно умереть, все люди когда-нибудь умрут. Но мне будет жалко терять драгоценную человеческую жизнь, в которой есть учитель, книги и все необходимое. У меня очень мало времени, чтобы воспользоваться этой жизнью. А будущее неизвестно: получишь ли снова эту драгоценную возможность или нет”. Такое сожаление можно чувствовать. Ум всегда спокойным будет, уверяю вас.

У меня нет высоких реализаций, нет ясновидения, и моя главная практика – Ламрим. Я почти не пользуюсь колокольчиком или дамару, во внешней жизни у меня мало интересов, потому что буддизм – это внутренние перемены. Поэтому слова моего учителя меня всегда очень интересовали. После занятий практикой ум меняется, становится очень счастливым. Некоторые практикующие считают себя мастерами, знают много ритуалов с колокольчиком или дамару, гордятся своими знаниями, указывают другим на ошибки: этот учитель провел ритуал неправильно, надо было вот так сделать. Но Ламрим – это внутренняя практика, и вам нет нужды следить за другими людьми: правильно они поступают или неправильно, –следите за самим собой. Спросите меня, что лучше: Гухьясамаджа-тантра, Ямантака-тантра или Ламрим, и я без колебаний отвечу: Ламрим. После него можно практиковать Ямантака-тантру, это будет полезно. Но говорить: “Бросить бы Ламрим и заняться тантрой...” – очень большая ошибка. Если вам предложат выбрать только одну из практик – Ламрим, Гухьясамаджа-тантру, Ямантака-тантру, Махамудру, Дзогчен, вы должны выбрать Ламрим. Если можно выбрать две, одной из них вы должны выбрать Ламрим. Это мой совет вам.

Его Святейшество далай-лама также выбрал бы только Ламрим. Я проверял тексты великих мастеров – Первого, Второго, Третьего, Пятого, Тринадцатого, Четырнадцатого далай-лам, Панчен-ламы, тексты других великих мастеров прошлого, и все они говорили одно и то же. Поэтому не слушайте учение по Ламриму легкомысленно, как будто вам все давным-давно известно, поскольку раньше вы слышали это много раз. Слушать учение с таким настроением – очень большая ошибка. Это не телевизор. Бывают телепрограммы вроде сериалов, в них нет глубины – один раз посмотрел, и все наперед известно. Ламрим – очень глубокий и многогранный, поэтому существует восемь разных комментариев на него. Раньше вы слушали его с одной стороны, а теперь совсем с другой. Это очень интересно, поскольку дает вам полную картину, расширяет ваше понимание.

Теперь я расскажу вам, как осознать драгоценность человеческой жизни. Вы можете сделать это с помощью размышления о восьми свободах и десяти благих условиях. Если вы ощутите в себе присутствие этих восемнадцати характеристик, то вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Если вы не чувствуете в себе всех этих характеристик, то вашу жизнь нельзя назвать драгоценной, это обычная человеческая жизнь. Однако на



данный момент все вы обладаете этими восемнадцатью характеристиками. Несколько лет назад ваша жизнь еще не была драгоценной, но сейчас она драгоценна. Кто же сделал ее драгоценной? Духовный наставник. Когда у вас есть восемнадцать характеристик, ваша драгоценная человеческая жизнь становится очень сильной – чистый ум, свобода от сансары, присутствие сострадания. Три-четыре года назад у вас было желание освободиться от омрачений ума, обрести совершенное счастье, но вы не могли осуществить его, потому что у вас не было всех нужных характеристик.

Во-первых, это восемь свобод, необходимых для практики Дхармы, а во-вторых, это десять благоприятных условий, способствующих вашей практике Дхармы. Будда сказал: “Если человек, у которого есть все восемнадцать характеристик, будет слушать учение и практиковать, он сможет полностью освободиться от сансары”. Прежде всего нужно понять, способны вы на это или не способны. Не надо сразу же прыгать, сначала вы должны оценить свои способности: могу я прыгнуть или не могу, есть у меня силы или нет. Если потенциала нет – прыгать не надо, заниматься не надо. Если же вы обладаете полным потенциалом, для его реализации вам нужно упражняться. Не знаю, принесут ли вам пользу прыжки, но очищение ума однозначно даст вам положительный результат.

Восемь свобод делятся на две группы. Четыре свободы связаны с человеческой жизнью, а другие четыре – не связаны. Сначала эти свободы рассматриваются с точки зрения нечеловеческого рождения. Думайте о следующем: живые существа не всегда воплощаются в мире людей, многие воплощаются в других мирах сансары. Существа, находящиеся сейчас в мире ада, когда-то тоже были людьми, а нынешние люди тоже некогда были в аду. Это правда. “Если я получу рождение в аду, будет ли у меня там свобода для практики Дхармы? Нет, потому что я буду испытывать чрезвычайные страдания, буду поглощен желанием освободиться от этого страдания и не смогу подумать о его причине”. Чтобы подумать о причине страдания и об освобождении от нее, нам нужна свобода. Итак, первая свобода, о которой вы должны подумать, – свобода от рождения в мире ада: “В настоящее время я не в аду. Я человек, и у меня есть свободное время для практики Дхармы, поэтому данная мне жизнь драгоценна”.

Вторая свобода – свобода от рождения в мире голодных духов. Эти духи постоянно испытывают жуткое чувство голода, и все их мысли постоянно заняты только пищей и водой. Некоторые люди постоянно повторяют: “деньги, деньги, деньги”, а духи постоянно думают: “еда, еда, еда”. Поэтому у духов тоже нет свободного времени для практики Дхармы. “Мне очень повезло, – думаете вы, – что у меня есть свободное время, есть свобода от рождения в мире голодных духов”.

Затем, свобода от рождения в мире животных. Иногда вы можете задуматься о следующем: “Если я завтра умру, то могу переродиться каким-нибудь животным – например, бараном”. Возможно, некоторые из моих учеников, слушавших мое учение лет пять назад, уже умерли и сейчас переродились какими-то баранами. Если я подойду к такому барану и попытаюсь давать ему учение, он не поймет ни слова. И если этот баран вдруг вспомнит, что в прошлой жизни он был моим учеником, то почувствует огромное сожаление. Он подумает: “Когда я был человеком, я слушал Дхарму. Почему же я не практиковал должным образом? Сейчас, даже если я захочу практиковать, то не смогу этого сделать. Я очень хочу слушать учение, но не могу понять его. У меня нет свободного времени для практики: пастухи гоняют меня то туда, то сюда”. Такое тоже возможно, и это будет по-настоящему достойно сожаления. Вам очень повезло, это случилось с какими-то другими людьми, но не с вами, поэтому думайте: “У меня есть драгоценная человеческая жизнь, есть свобода от рождения в мире животных”. И тогда некое чувство возникнет в вашем

сознании, и ваше внутреннее богатство постепенно начнет приоткрываться вам, вы поймете, каким сокровищем обладаете.

Если вы хотите тренировать свой ум, тренируйте его именно так. Если сразу начать усиленно заниматься какими-то высокими практиками, они, быть может, на некоторое время дадут вам небольшое ощущение счастья, но позже вы поймете, что поторопились. Уверяю вас, лучший способ укрощения ума – практика Ламрима. Упражняйте свой ум этим способом, и позднее вам не придется начинать все заново.

Свобода от рождения в мире богов. Я нарочно даю вам комментарии так, чтобы вы тоже могли размышлять таким путем и развить в себе некоторую убежденность. Думайте: “Действительно, если бы я родился богом, то был бы полностью поглощен временным, иллюзорным счастьем. Да, быть свободным от рождения в мире богов – самая настоящая свобода”. У одного великого мастера был ученик – очень преданный Дхарме принц. Когда он ехал куда-либо верхом на слоне и встречал своего духовного наставника, он спрыгивал на землю и делал перед учителем простирания, получал от него учение. Благодаря этой практике, когда он умер, то переродился в мире богов. Духовный наставник, обладавший ясновидением, увидел своего ученика в мире богов и решил дать ему учение там. Применив свои чудодейственные способности, учитель перенес себя туда и увидел своего ученика в обществе множества других богов и богинь, которые резвились, играли, всячески забавлялись. Неожиданно ученик увидел своего учителя и вспомнил его. Но, вспомнив, он лишь помахал учителю рукой издали и сказал: “Увидимся позже”.

Подумайте над этой историей хорошенько, и вы поймете, что рождение в мире людей несравненно драгоценнее рождения в сфере мирских богов. Если бы мирские боги всегда были счастливы, если бы они никогда не умирали в своем мире, их жизнь была бы по-настоящему счастливой. Но всякое рождение, даже в мире богов, неизменно заканчивается смертью. Со временем у мирских богов полностью исчерпывается хорошая карма, и они умирают, не имея ни малейшего ее запаса. Это как поездка в итальянский пятизвездочный отель: имея некоторые средства, вы жили бы там, а затем вам пришлось бы съехать. Возможно, вы проживете в этом роскошном отеле несколько месяцев, но потом вам придется продать квартиру, вещи, машину, чтобы заплатить за проживание. В итоге, оставшись без всего, вы в ужасном состоянии вернетесь обратно. Если после этого я спрошу: “Не хочешь ли снова поехать в тот прекрасный отель?”, вы в ужасе замашете руками, закричите: “Нет-нет-нет, ни за что на свете!”

Жизнь мирских богов очень похожа на жизнь в той пятизвездочной гостинице: она заставляет вас тратить всю свою положительную карму, после чего вы перерождаетесь сразу в аду. В человеческой жизни, слишком предаваясь разнообразным наслаждениям, вы также тратите свою хорошую карму. Поэтому не надо увлекаться разными деликатесами и иметь много красивой дорогой одежды, постоянно менять свои наряды – тем самым вы также будете тратить свою хорошую карму. Все находится в причинно-следственной взаимосвязи, и поскольку вы накапливаете очень мало хороших причин, вам не следует тратить сразу же все благо, которое у вас есть. Если вы стали зарабатывать больше денег, вместо покупки всякой одежды используйте их для помощи нуждающимся людям. Это накопление заслуг, это практика.

Практика не имеет никакого отношения к сидению взаперти с закрытыми окнами, глазами: “Ничего не существует, везде одна пустота, все – пустота. Я не существую, ум тоже не существует”. Вам это еще рано, у вас не получится правильно. Даже мне трудно, когда я о пустоте думаю. Иногда я размышляю неправильно и легко впадаю в отрицание. Я вам точно говорю: медитировать на пустоту вам нельзя, рано. О карме, о драгоценности

человеческой жизни можно размышлять – это помогает вам открыть ваш ум. Не надо заботиться только о себе, думайте и о других: “Зачем мне много одежды? Лучше я дам часть своей подруге, у нее мало красивых нарядов”. Одно платье, с чистым намерением подаренное вашей подруге, это как подношение – в будущем тысяча таких вам вернется, даже если вы не хотите – все равно придет. Мне в этой жизни многие люди дарят подарки; возможно, в моей прошлой жизни я тоже много подарков делал. Я говорю: “Мне не нужно”, но дарят все равно. Потом я раздаю вещи моим друзьям. Это практика непривязанности.

Затем идут четыре свободы, связанные с человеческой жизнью. Если вы просто родитесь человеком, это еще не свобода. Не всякая человеческая жизнь дает свободу для практики Дхармы. Допустим, вы родились в каком-нибудь отдаленном районе, где нет Учения Будды и где преобладают ложные взгляды. Например, раньше таким отдаленным районом был Советский Союз, потому что здесь был социалистический режим и религия считалась ядом. Это ложный взгляд. Если вы рождаетесь в таком месте, то у вас нет свободы. Поэтому еще лет девять назад свободы для практики Дхармы у вас не было, приходилось подчиняться требованиям руководства вашей страны. Сейчас вы можете чувствовать себя очень счастливыми, потому что у вас появилась эта свобода. Москва перестала быть отдаленным районом и, наоборот, стала очень важным местом для Дхармы. Здесь издается много буддийских книг, которые затем распространяются в другие регионы: в Калмыкию, Бурятию и Туву, в другие города и районы страны, и это очень важно для Учения. Кроме того, в Москве существуют много буддийских центров, общин – иногда даже больше, чем надо.

Размышляя обо всем этом, вы понимаете: “У меня есть настоящая свобода, поскольку я смог родиться там, где можно услышать учение Дхармы. А ведь я мог появиться на свет где-нибудь в африканской глубинке, среди диких племен, которые добывают пищу, охотясь с копьями на животных”. В таких племенах охотник, убивший много животных, считается умным и сильным человеком; он похваляется: “Нет, я убил не пять, а десять животных, но пять я потерял. Я еще сильнее”. Рождаясь в таких условиях, вы обретаете человеческое тело, но в действительности не обладаете полноценными человеческими возможностями. Вы лишены всяческого сострадания к другим живым существам и думаете, что убивать других – проявление мужества. При социализме людей тоже награждали орденами и медалями, если они убивали других людей, не угодных власти. Сейчас у вас не такой образ мышления и вы свободны от рождения в отдаленных районах. Теперь, если вам на руку сядет крошечное насекомое, вы не сможете его убить. Вам могут пригрозить: “Убей его немедленно, иначе будешь уволен с работы”, а вы скажете: “Нет, не могу”. Это значит, что в вашем сердце действительно есть Дхарма и вы понимаете ценность жизни другого существа, пусть даже крошечного насекомого, и для спасения его жизни готовы пожертвовать даже своей работой. Такое мышление означает, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь.

Кроме того, вы свободны от повреждений пяти органов чувств. Не имея глаз и ушей, практиковать Дхарму очень трудно: ни прочитать текста, ни послушать учения. Но у всех вас замечательные глаза и уши, вашего слуха иногда бывает даже слишком много: вы слышите то, что вам слышать вовсе не обязательно. И другие ваши органы чувств безупречны, поэтому вы свободны от рождения неполноценным человеком.

Третья свобода человеческого рождения – свобода от приверженности ложным взглядам; такая приверженность очень опасна. Сильные ложные взгляды способствуют накоплению большого количества дурной кармы, они приносят несчастье и вам, и другим людям. Ложные воззрения – это отрицание закона кармы: “Кармы нет, можно делать все, что

угодно – убивать, воровать, и при этом надо просто быть осторожным, чтобы не попасть в милицию. Вообще-то, можно и милицию подкупить, чтобы она не привлекала к ответственности за эти поступки. Никакой будущей жизни нет, есть только эта и больше ничего. Никакой нирваны не существует, алкоголь и наркотики – это и есть нирвана”. Вам очень повезло, поскольку таких ложных взглядов у вас нет.

И, наконец, четвертая свобода, то есть по большому счету уже восьмая, – это свобода от неприязни к Будде. Если у вас есть такая неприязнь, вы просто не сможете использовать данную вам возможность. Но в настоящий момент вы свободны от этого чувства.

Имея эти восемь свобод, вы имеете возможность практиковать Дхарму. В этом случае вы уже ничем не можете себя оправдать, придумать какую-нибудь убедительную отговорку, мол, у меня нет времени для практики Дхармы. Все ваши оправдания будут детским лепетом. В действительности вы можете освободить для Учения частицу вашей жизни, но просто не стараетесь это сделать, а потакаете своим старым привычкам.