

Итак, с правильной мотивацией слушайте это драгоценное учение. Когда вы сегодня получаете учение по Ламриму, вы должны чувствовать, что этот день – один из самых значимых дней в вашей жизни. Мы уже рождались столько раз. Иногда рождались царями, правителями разных стран, но никакого смысла в этом не было, потому что, вновь и вновь, мы возвращаемся в сансаре. Сегодня же получение такого полного учения по Ламриму оставит сильнейший отпечаток в вашем сознании. Дромтонпа спросил как-то Геше Потову: «Что бы ты предпочел: иметь общее представление о всем Ламриме или иметь ясновидение?». Геше Потова на это ответил: «Во многих своих прошлых жизнях я рождался с даром ясновидения, но я до сих пор возвращаюсь в сансаре. Если бы, вместо ясновидения, во многих моих прошлых жизнях у меня было хотя бы общее представление о Ламриме, то к этому моменту я уже давно обрел бы высокую реализацию и освободился бы от сансары».

Итак, не говоря уже о реализации Ламрима, даже наличие полного отпечатка этого учения в вашем сознании, несомненно, рано или поздно, приведет к освобождению от сансары. Нам трудно прочесть, изучить все сутры. Сегодня же, когда вы изучаете Ламрим, вы, тем самым, охватываете все сутры. Лама Цонкапа написал свой труд «Большое руководство к этапам пути к Пробуждению» (Ламрим Ченмо) на основе краткого текста Атиши «Светильник на пути к Просветлению». Лама Цонкапа обладал прямым видением божества Манджушри. Когда Лама Цонкапа сказал Манджушри, что собирается написать Ламрим Ченмо, Манджушри спросил его: «Напишешь ли ты в этой книге что-либо новое, то, чему я не учил тебя, когда давал тебе учение о Трех Основах Пути?». Лама Цонкапа на это ответил: «Нет. Нет ничего такого, что я собираюсь написать, что не относилось бы к учению о Трех Основах Пути. Основным учением будет учение о Трех Основах Пути. Но также в Ламриме будут приведены подробные наставления о том, как продвигаться по этапам пути малой, средней и высшей личности. То есть, будет дано разъяснение тех этапов, которые были упомянуты в труде «Светильник на пути к Просветлению», чтобы живые существа поняли, как породить в себе эти Три Основы Пути. Итак, ничего нового в этом не будет. Все эти учения по Ламриму специально предназначены для того, чтобы породить в своем сознании Три Основы Пути». Манджушри был очень доволен таким ответом и сказал: «Это прекрасно». Поэтому основной темой труда Ламрим Ченмо является разъяснение подробных техник порождения этих Трех Основ Пути: отречения, бодхичитты и мудрости, познающей Пустоту.

Я вкратце уже рассказал жизнеописание Атиши. В будущем было бы хорошо, если бы вы смогли прочесть подробную биографию Атиши. Итак, мы закончили обсуждение первого раздела «Изложение жизнеописания автора текста для подтверждения подлинности его учения». Теперь обсудим второй раздел, который называется «Разъяснение величия учения для развития к нему почтения». Не качеств, как я сказал раньше, а именно величия учения.

Существует четыре признака величия учения Ламрим, которых нет ни в каких других текстах. Учение Ламрим обладает четырьмя признаками величия. Когда вы поймете, в чем заключаются эти четыре признака величия, которые отличают учение Ламрим, и которых нет ни в одном другом тексте, вы поймете, что это руководство по этапам к пути Просветлению – Ламрим – является наивысшим из учений. Это царь всех наставлений. Как говорится, такой прославленный текст, как Абхисамайяламкара, который является комментарием Будды Майтрейи к сутрам, и то не наделен этими признаками величия, которыми наделен текст Ламрим Ченмо. Например, если вы дадите детям бриллиант, не объяснив, в чем заключается его ценность, его величие, то для детей это будет просто камешек. Если же вы объясните, в чем заключается его ценность, почему он превосходит даже золото, то они будут его ценить.

Первый признак величия.

Благодаря учению Ламрим можно увидеть, что во всем своде учений Будды нет никаких противоречий. Будда дал очень обширное учение, предназначенное для практиков разных уровней. Если вы не понимаете Ламрим, то вам покажется, что эти учения Будды противоречивы. Например, те люди, которые не изучали Ламрим, а изучали только одну Махаяну, могут сказать следующее: «В махаянских текстах написано, что бодхисаттва не должен отказываться от сансары». Если у вас нет правильного понимания Ламрима, то вы можете на основе этого изречения сделать вывод, что у бодхисаттвы не должно быть отречения, что он должен оставаться в сансаре. В одних текстах написано, что необходимо освободиться от сансары, а в махаянских же текстах написано, что от сансары отказываться не надо. Если вы не знаете причину, почему так написано и там, и там, то вам покажется, что эти утверждения Будды противоречивы.

В учении о Четырех Благородных Истинах сказано, что сансара – это объект отбрасывания. Объектом отбрасывания является даже рождение человеком или богом в сансаре. Потому что все в сансаре – это объект отбрасывания и не является объектом достижения. В некоторых сутрах сказано, что обретение Драгоценной человеческой жизни не является объектом отбрасывания, а является объектом достижения, то есть, к нему надо стремиться. Похоже на противоречие. В одних текстах написано, что все сансарические объекты следует отбросить, следовательно, рождение в мире богов и в мире людей также надо отбросить, потому что все это находится в сансаре. В других же сутрах написано, что Драгоценная человеческая жизнь – это объект достижения, то, к чему надо стремиться. Если же вы понимаете Ламрим, то вы понимаете, что все эти учения не противоречат друг другу, а, наоборот, находятся в гармонии.

Далее в сутре говорится, что привязанность – это объект отбрасывания, в тантре же говорится, что привязанность можно превратить в путь. Тоже похоже на противоречие. Таким образом, если вы, не освоив Ламрим, будете изучать все эти сутры, то вы многое увидите как противоречие. Например, когда монахи традиции Тхеравады и Дзэнские монахи общаются между собой, кажется, что у них нет никаких точек соприкосновения, а их взгляды полностью противоречивы друг другу. Если же практик Ламрима пообщается с практиком Тхеравады, то для него воззрения тхеравадина не покажутся противоречивыми. Наоборот, он скажет: «Да, да. Я понимаю, с какой точки зрения вы все это рассматриваете», и найдет общее между своими воззрениями и воззрениями этого последователя Тхеравады. Точно такое же понимание он найдет и с практиком Дзэн-буддизма и скажет: «Да, да. Такие практики, как ваши, тоже существуют. Единственное, что нельзя назвать их целостными. Это всего лишь одна из частей практики. Когда вы, следуя Дзэн-буддизму, дойдете до определенного уровня, вам надо будет перейти к такой-то и такой-то практике». Но общие моменты опять найдутся, найдутся эти точки соприкосновения.

Таким образом, вы увидите, что ни одно учение Будды не противоречит другому его учению. Напротив, все эти учения существуют в полной гармонии между собой. Никаких противоречий, также, нет между сутрой и тантрой. Они гармоничны между собой. И все это – благодаря пониманию Ламрима. Итак, первый признак величия Ламрима заключается в том, что, благодаря пониманию Ламрима, вы не увидите никаких противоречий, ни малейших противоречий ни в одном учении Будды.

Второй признак величия Ламрима.

Второй признак в том, что, благодаря Ламриму, вы будете рассматривать все учения Будды, как практические наставления, предназначенные для достижения состояния Будды одним человеком. То есть, у вас не возникнет мыслей, что вот такое-то учение Будды мне

не нужно, это для других. Вы поймете, что все учения Будды предназначены для того, чтобы один человек достиг Просветления. А иначе, после получения какого-нибудь наставления, например, тантрического, у некоторых может появиться ощущение: «Вот это учение для меня! А все остальные – для людей более низшего порядка, чем я. Мне не нужно все это практиковать. Я все это уже превзошел». Это означает, что этот человек не понял, что все учения Будды являются практическими наставлениями, предназначенными именно для него.

Самые драгоценные наставления излагаются в сутрах Будды. Нет такого Учителя, который бы мог учить более глубоким вещам, чем это делал Будда Шакьямуни. Поэтому все эти великие трактаты, труды, написанные махасиддхами древности, предназначены для нас и для нашей практики. Однако же, если вы прочтете все это без предварительной подготовки, без предварительного освоения Ламрима, вы не поймете смысл этих трудов. Итак, Ламрим подобен ключу, который открывает двери всех этих сокровищниц, и вы сможете использовать все эти сокровища для развития ума. Треченг Наванг Чугден, один великий Мастер, завершил всю программу обучения в монастыре, а потом получил учение по Ламриму от Джамьяна Шепы. И после прослушивания этих наставлений он сказал: «Все мое многолетнее обучение в монастыре, оказывается, было обучением Ламриму. Сегодня я смог соединить все эти разрозненные наставления воедино и вижу, что все они предназначены для внутреннего развития одного человека». Это означает, что, прослушав наставления по Ламриму, благодаря Ламриму, он понял, что все учения Будды являются наставлением для развития ума одного человека.

Если вы, не изучив Ламрим, будете углубленно изучать различные тексты, первоисточники, вам грозит опасность, что в вас разовьется гордыня, высокомерие. Вы будете все время проводить в диспутах, пытаетесь опровергнуть других. Вы будете видеть только противоречия, только спорные моменты и в своих философских диспутах не будете ничего утверждать, что это так, а это так. Вы будете только замечать противоречия в различных постулатах. И это будет признаком того, что ваш ум становится все суше и суше, все черствее и черствее. Даже если вы пойдете получать учение у какого-нибудь Наставника, все это время вы будете только сидеть проверять, нет ли в его словах каких-нибудь противоречий. И все это будет из-за того, что вы не получили наставлений по Ламриму.

Один великий Мастер в одном монастыре, очень выдающийся ученый и блестящий знаток философских диспутов, получив степень геше, стал читать Ламрим. По мере того, как он все больше и больше изучал Ламрим, он становился с каждым днем все более и более смиренным, скромным. Но однажды он заболел и находился уже при смерти. К нему пришел другой геше, чтобы поговорить с ним. И он сказал этому геше: «У меня осталось только одно сожаление». Тот спросил его: «О чем же ты жалеешь?». Он ответил: «Раньше мой ум был обращен вовне, я стремился установить существование разнообразных феноменов, найти противоречия в воззрениях других людей, опровергнуть их суждения в ходе диспутов. Теперь же, когда я начал изучать Ламрим, я все больше и больше обращаю внимание на свой собственный ум и стараюсь теперь опровергнуть свой собственный негативный ум и постепенно постичь суть истинного учения Будды. Но, к сожалению, у меня осталось мало времени на это».

Поэтому Его Святейшество Далай-лама всегда советует, чтобы большие монастыри не слишком много внимания уделяли простому изучению обширных текстов, трактатов, а чтобы, параллельно с этим, изучали и Ламрим. Если вы не будете изучать Ламрим, то вы станете черствыми интеллектуалами. Поэтому понимание Ламрим, действительно, помогает вам увидеть все учение Будды как практическое наставление для вашего

собственного развития. Однажды во время учения Лама Цонкапа спросил одного последователя школы Кадампа: «Что значит Кадампа?». И он сказал: «Это означает, что не отбрасывается, как ненужное, ни единое слово из всего свода учения Будды. Все они рассматриваются как практические наставления. Слово «кадам» означает наставления в слове Будды».

Итак, нет такого, чтобы существовал раздел чисто теоретических учений, и, отдельно от него, раздел практических наставлений. Иногда в России люди говорят: «А, это учения теоретические, ну а мы занимаемся практикой». Сначала вы должны попытаться понять теоретическое учение, а потом эту теорию применить на практике. Когда вы готовите свою лошадь к скачкам, вы ее тренируете на том же самом ипподроме, где потом будете соревноваться. Не так, что вы тренируете ее в одном месте, а скачки будут в другом месте. Итак, само по себе, теоретическое учение предназначено для практики. Не думайте, что существуют некие практические учения, которые были бы отдельно от теоретических. Таким образом, все учения, все теории, которые объяснял Будда, предназначены для нашей практики, ни для чего иного.

Третий признак величия.

Он состоит в том, что, благодаря Ламриму, вы сможете быстро постичь абсолютное конечное воззрение Будды. Конечный смысл учения Будды заключен в Трех основах пути. Из этих Трех Основ собственно конечное воззрение заключено в том аспекте, который относится к правильному воззрению, где воззрение объясняется с точки зрения школы Прасангика Мадхьямика. Когда вы, благодаря Ламриму, породите в себе отречение, бодхичитту и мудрость, познающую Пустоту, то, тем самым, вы постигнете конечное воззрение Будды. Все это произойдет благодаря освоению вами учения Ламрим. Без Ламрима все это, может быть, возможно, но займет очень много времени.

В океане учения Будды есть Три Драгоценности: это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая Пустоту. Учение Ламрим подобно лодке. Духовный Наставник подобен кормчему. В лодке Ламрима, полагаясь на руководство кормчего – Духовного Наставника, вы сможете найти в океане Три Драгоценности отречения, бодхичитты и мудрости познания Пустоты. В противном случае, без лодки Ламрима, без кормчего, символизирующего Духовного Наставника, вы можете, вместо обретения этих Трех Драгоценностей, потерять свою жизнь.

В чем же заключается различие между этими тремя признаками величия? Первый из них – это непротиворечивость всех учений Будды. Если вы поняли, что во всех учениях Будды нет противоречий, это еще не означает, что вы поняли, что все учения Будды – есть практические наставления. Если же вы поняли второе величие, что все учения Будды – это практические наставления, тогда вы можете понять, что все учение Будды непротиворечиво. Если же вы поняли непротиворечивость всех учений Будды, то это еще не означает, что вы поняли, что все учения Будды являются практическими наставлениями.

Пример приводится такой. У художника очень много красок, карандашей, кисточек, бумаги, резинок, линеек и прочих инструментов. Этот художник, рисуя картину, понимает, что все инструменты, которыми он пользуется, непротиворечивы между собой, что все их можно использовать для того, чтобы написать эту картину. Это иллюстрация первого величия учения Ламрим, которое состоит в том, что все учения Будды между собой не противоречат. Второе величие иллюстрируется следующим примером. Художник понял, как использовать каждый из своих инструментов. То есть, он не только понял, что они не противоречат друг другу, а еще понял функции каждого из них: как использовать каждый из этих предметов для того, чтобы, например, написать изображение Будды. Для того,

чтобы написать изображение Будды, необходим каждый из этих предметов. И он также понимает, как их использовать для того, чтобы это изображение получилось. Это подобно пониманию того, что все учения Будды – есть практические наставления для одного человека для достижения им состояния Будды.

Наконец, когда художник рисует целостный образ Будды, изображение Будды, то это подобно постижению конечного смысла учения Будды. А это – развитие в себе отречения, бодхичитты и мудрости, познающей Пустоту. Когда вы породите в себе эти Три Основы Пути, то это подобно завершению изображения Будды, которое вы рисовали. Когда вы разовьете в себе эти Три Основы Пути, то вы, естественным образом, будете свободны от сансары. Тогда вам более не надо будет в себе ничего культивировать. Вы должны будете просто пользоваться этими тремя и освободитесь от сансары. Итак, теперь вы можете увидеть различия между этими тремя признаками величия.

Четвертый признак величия Ламрима.

Это то, что, благодаря освоению Ламрима, вы автоматически пресечете совершение большого количества негативных действий. Если вы неправильно понимаете Ламрим, то даже когда вы изучаете Дхарму, вам грозит опасность накопления негативной кармы из-за отказа от Дхармы. Это зачастую действительно имеет место в России, когда люди получают какое-то тантрическое наставление или читают тантрический текст и говорят: «Ну все. Для меня теперь нет необходимости изучать сутру. Это для людей с низшими способностями». Тем самым люди накапливают дурную карму отказа от Дхармы. И это очень тяжелая негативная карма.

В одной сутре сказано, что тот человек, который разрушил столько ступ, сколько песчинок в реке Ганг, накопит меньшую негативную карму, чем тот человек, который отказывается от Дхармы, говоря, что ему нет необходимости изучать такую Дхарму, что она для людей с низшими способностями, но не для него. Вот этот второй человек накапливает гораздо более тяжелую негативную карму, чем первый. Поэтому с Дхармой в целом вы должны быть очень аккуратны, осторожны, не говорить, что эта Дхарма хороша, а эта Дхарма плоха, это для меня, это не для меня. Все учение Будды полезно для достижения состояния Будды. Например, не говорите: «Мне не нужно изучать Четыре Благородные Истины, потому что это хинаянское учение. Поскольку я – последователь Махаяны, мое дело породить бодхичитту». Это также отказ от Дхармы. Вы создаете очень тяжкую негативную карму. На самом деле, невозможно породить бодхичитту без предварительного постижения Четырех Благородных Истин. Учение о Четырех Истинах является основой из основ всего учения Будды.

Поэтому, когда вы поймете Ламрим, то это, естественным образом, поможет вам пресечь совершение таких негативных поступков, как отказ от Дхармы. Помимо этого, когда вы поймете первую тему Ламрима – тему преданности Учителю – в частности, поймете ущерб, который мы себе наносим не вверением Учителю или неправильным вверением Учителю, то, тем самым, мы также пресечем совершение подобных негативных действий. И это поможет нам не накопить такую тяжелую карму.

Итак, благодаря пониманию Ламрим, мы естественным образом перестанем накапливать большое количество тяжелой негативной кармы. И в этом четвертый признак величия учения Ламрим. Подобные четыре признака величия не присутствуют в других текстах. Даже если вы исследуете такой великий текст как «Абхисамайяламкара», вы поймете, что этот текст также лишен этих четырех признаков величия. В Ламрime не только наличествуют эти четыре признака величия, помимо этого, он еще обладает тремя уникальными качествами.

Первое качество состоит в том, что все важнейшие сущностные моменты сутры и тантры включены в Ламрим.

Второе качество состоит в том, что в Ламрime главным образом объясняются методы укрощения ума, данные в правильной последовательности. Там даны не различные классификации феноменов, как это бывает в других текстах, а изложен порядок этапов укрощения сознания. Это второе уникальное качество Ламрима.

Третье качество в том, что Ламрим отмечен двумя линиями передачи наставлений: обширного метода, переданного от Будды Майтреи, и метода глубинной мудрости, переданного от Асанги.

Поэтому Ламрим Ченмо представляет собой в сжатой форме все учение Будды – все учение Будды включено в Ламрим. Кроме того, оно представляет собой ключ, раскрывающий ларец с сокровищами всех учений Будды. Все это относится ко второму разделу, обсуждаемому нами, который называется «Объяснение величия учения для порождения почтения к нему». Когда вы поймете эти четыре признака величия и эти три уникальных качества Ламрима, у вас естественным образом породится сильнейшее почтение, уважение к этому учению. Вы скажете: «Как мне повезло, что у меня есть возможность изучать такое учение!». Атиша сказал: «Наша жизнь коротка, быстротечна, а учение Будды настолько обширно. К тому же, неизвестно, когда мы умрем. Поэтому, подобно тому, как лебедь извлекает молоко из океана, мы должны извлечь сущность из учения Будды». Таким сущностным учением, по его словам, является, как раз, Ламрим. И поэтому мы должны, в первую очередь, изучать и практиковать Ламрим.

Когда вы освоите, постигнете Ламрим, тем самым вы, автоматически, постигнете все учение Будды. Тантра не является чем-то особенным, по сравнению с Ламримом. Тантра также основана на отречении, бодхичитте и мудрости познания Пустоты. А без этих Трех Основ тантра – это всего лишь ХУМ и ПЭ.

Теперь переходим к третьему основному разделу, который называется «Как слушать подобное драгоценное учение, наделенное всеми этими качествами, и обучать ему». Этот раздел также имеет три подраздела. Первое – как слушать учение, второе – как обучать ему и третье – что делать в завершении.

Как слушать учение Ламрим.

Здесь тоже есть три пункта. Первый – объяснение преимуществ слушания учения, второй – как почитать учение и как почитать Наставника, дающего это учение, и третий – собственно наставления о том, как слушать учение.

Тот стиль, в котором я сейчас излагаю вам учение, это традиционный для тибетцев стиль. Дело в том, что если вы просто запомните названия этих разделов, будете держать их в голове, то тем самым вы будете держать в голове весь Ламрим. В этом заключен весь Ламрим.

Итак, первое – преимущества слушания учения.

В коренном тексте, в сутре сказано: «Слушание учения подобно светильнику, рассеивающему тьму». Поскольку мы не слушаем учение, то пребываем во тьме, не отличаем дурное от благого и накапливаем негативную карму. Также сказано: «Когда вы сидите в темном доме, то, хотя у вас есть глаза, из-за отсутствия света слушания учения вы ничего не видите, хотя в этом доме много всяких предметов. А с помощью света слушания

учения ваши глаза смогут отчетливо разглядеть все вещи, которые лежат в вашем доме. Каким бы умным вы ни были, если вы не слушаете учение, то не способны проанализировать и отличить хорошее от плохого, правильное от неправильного.

Этот пример расшифровывается так. Хотя у вас есть глаза, то есть, даже если вы умный человек, без слушания учения, которое подобно свету, в темном доме вы ничего не сможете разглядеть. Хотя у вас есть глаза, и хотя вокруг очень много феноменов, объектов, вы ничего увидеть не можете. Поэтому вначале самой мощной практикой для вас является именно слушание учения. Когда Будда давал учение, он сказал своим ученикам: «Сначала слушайте учение и порождайте в себе мудрость, возвращенную на слушании. Это будет практично. Затем обдумайте то учение, которое вы прослушали. Из этого возникнет второй вид мудрости – это мудрость, возвращенная на обдумывании учения, которое вы уже давно слушаете». И это, само по себе, есть практика.

Слушайте учение. Потом, когда вы прослушали учение и вернулись домой, подумайте над тем учением, которое вам дает Учитель. Тогда у вас появится большая убежденность, а это означает, что у вас появляется мудрость. Затем, в конце, когда мудрость, возвращенная на слушании, и мудрость, возвращенная на размышлениях, становится сильнее, вы медитируете и развиваете в себе третью мудрость, которая возвращена на медитации. Итак, слушание, обдумывание и медитация должны идти последовательно, по порядку.

В России происходит все наоборот. Сначала – медитация. Приезжает какой-то Наставник и говорит: «У меня для вас особый метод медитации. Если вы примените его, то, если вы медитируете днем, то вы станете Буддой днем, а если вы медитируете ночью, то ночью же и станете Буддой». Вы говорите: «О! Как мне повезло!» и сразу же садитесь в медитацию. Медитируете, медитируете – никаких изменений к лучшему. Только у вас в уме постоянно меняется картинка Ясного Света – сначала он у вас голубой, потом становится красным, иногда – белым. Постепенно вас начинают одолевать сомнения: «А правильно ли я медитирую?» Следовательно, после первого этапа – медитации, возникает второй этап – размышление, обдумывание. Сидя в медитации, вы думаете: «Может быть, я это делаю неверно. Но, что же мне делать? Не могу же я отказаться от своей практики. Я опозорюсь перед другими людьми. Они решат, что я такой непостоянный, несерьезный человек. Я должен вести себя как серьезный практик».

В общем, у вас возникает очень много мыслей и размышлений. Постепенно, по мере того, как ваши сомнения становятся все больше и больше, вы приходите к выводу: «Наверное, мне надо послушать учение, чтобы все понять, как следует». После этого вы приходите слушать учение. То есть, после стольких лет, потраченных впустую, вы, наконец, приходите слушать учение. Это обратный порядок. На самом деле надо так: сначала слушать учение, потом думать над ним и потом только уже медитировать. Дромтонпа сказал: «Никогда не отказывайтесь ни от первого, ни от второго, ни от третьего». Все это должно происходить у вас параллельно. Дромтонпа сказал: «Когда я слушаю учение, я одновременно думаю и медитирую. Когда я думаю над учением, то одновременно слушаю и медитирую. Когда я медитирую, я одновременно слушаю учение и обдумываю его».

Что он имеет в виду? Он имеет в виду, что он не отказывается ни от чего из этого. Потому что, на самом деле, когда в медитируете, вы не можете одновременно слушать, вы должны только медитировать. Он имеет в виду, что, когда он дошел до этапа медитации над учением, он не говорит: «Ну все, я достаточно уже послушал и подумал». То есть, он не отказывается от первых двух занятий. Некоторые мастера говорят: «Вначале делайте основной акцент на слушании учения, но, помимо этого, также и думайте, и медитируйте. В середине наибольший упор сделайте на обдумывании, но одновременно слушайте и

медитируйте. В конце наибольший упор сделайте на медитации, но одновременно слушайте и думайте».

Итак, в слушании учения так много преимуществ. Как говорится, слушание учения - это наилучшее сокровище, которое невозможно украсть. Все остальное мирское богатство легко украсть. То богатство, которое вы обретаете, слушая учение, никто у вас не украдет. Мирское богатство вы не сможете взять с собой в будущую жизнь, когда умрете. А то богатство, которое порождается при слушании учения, вы сможете брать с собой, жизнь за жизнью. Поэтому для вас наилучшее богатство – это мудрость, которая порождается из слушания учения.

Кроме того, слушание учения – лучший друг, лучший спутник. Другие ваши мирские друзья, пока вы богаты, они с вами. Но когда ваше богатство истощится, они вас покинут. А мудрость, которая порождается из слушания учения, является наиболее надежным вашим спутником. Когда вы обеднеете, эта мудрость поддержит вас. Она утешит вас и спасет вас от депрессии. Мудрость скажет: «Я же раньше говорила тебе, что не надо доверять сансаре и опираться на сансарические объекты. Куда делись все твои вещи? Они исчезли, потому что они непостоянны». Поэтому, если вы хотите копить настоящее богатство, копите богатство мудрости. Мудрость, порожденная слушанием учения, подобна самому острому мечу, который поражает все омрачения. Когда в вашем уме порождаются омрачения, если у вас есть мудрость, возвращенная на слушании учения, с помощью этой мудрости вы сможете пресечь эти омрачения.

Чем больше вы слушаете учение, тем больше у вас материала для обдумывания и медитации. Чем больше у вас материала для обдумывания и медитации, тем с большей легкостью и спонтанностью у вас возникают позитивные состояния ума. Пока же у нас слишком много материала для обдумывания с целью порождения негативных состояний ума. Из-за этого негативные эмоции возникают у нас спонтанно, сами по себе. Чем больше у вас материала для негативных размышлений (размышлений над негативными положениями), тем чаще в вас порождаются негативные эмоции. Таков механизм работы ума.

Например, когда вы смотрите телевизор, к вам приходит ваш знакомый и говорит: «Такой-то человек, которого ты считал своим другом, сказал про тебя то-то и то-то». И у вас мгновенно включается медитация. То есть, вы не сидите, конечно, в позе медитации, вы просто по-прежнему смотрите телевизор, но в уме у вас происходит очень качественная аналитическая медитация. Вы думаете: «Ага. Значит, раньше он говорил про меня то-то и то-то. А вот в такой-то момент он сделал мне то-то и то-то». И, чем больше у вас такого негативного материала, тем быстрее у вас возникнет гнев. Постепенно в вашем сознании возникает реализация гнева. Это сопровождается тем, что ваше лицо краснеет. Ваши дети носятся по квартире туда-сюда и шумят, но вы не говорите им: «Уходите, вы мешаєте мне породить гнев!». Вы их даже не слышите. И ваш телевизор вам не мешает, хотя звук включен на полную громкость, вы даже не видите телевизора в этот момент.

То есть, у вас есть способности к медитации. Но вы используете их неправильно, для порождения негативных эмоций. Иногда вы говорите: «Я не способен к концентрации». Это неправда. Вы прекрасно можете концентрироваться в негативном плане. Дети кричат, но вы их даже не слышите. Поскольку у нас в уме накопилось очень много всякого отрицательного материала, мы с легкостью порождаем негативные эмоции. Если бы, вместо этих негативных положений, у вас было бы много позитивного материала для обдумывания. Например, если вы выучите наизусть все положения Ламрима, и не просто на словах, а будете знать механизм каждого из этих положений, будете знать, как они

взаимосвязаны между собой, как использовать все это. И, например, та же ситуация. Вы сидите и смотрите телевизор. К вам приходит ваш знакомый и произносит только одну фразу: «Матери - живые существа». И эти слова моментально трогают ваше сердце. Тогда вы сразу же начинаете спонтанно размышлять о том, как все живые существа были вашими матерями, как они были добры к вам. «А сейчас они очень страдают в сансаре и нуждаются в моей помощи. А я, вместо того, чтобы помогать им, сижу и смотрю телевизор. Как я могу так поступать! Пусть все, что я делаю, каждый мой поступок станет причиной для счастья всех живых существ». И моментально в вашем сердце порождаются сильнейшие любовь и сострадание, из ваших глаз льются слезы. При этом ваши дети носятся туда-сюда, но вы не слышите их. Телевизор вам не мешает. То есть, ту же самую медитацию, которую мы применяем по отношению к негативным состояниям нашего ума, мы можем применить и к противоположному, позитивному состоянию ума.

Поскольку в уме обычно хранится очень богатый негативный материал, то, например, услышав о том, что ваш сосед купил себе новую машину, вы спонтанно начинаете ему завидовать. У вас появляется зависть. Из-за этого чувства зависти вы сами лишаетесь покоя и соседа делаете несчастным. Но после слушания учения Дхармы у вас в уме появляется очень много богатого позитивного материала, например, вы понимаете, что в сансаре счастья не бывает. Бывает временное счастье, которое моментально меняется и превращается в страдание. Когда вы получаете этот богатый позитивный материал учения Ламрим, то, когда вы услышите ту же самую новость о том, что сосед купил машину, вы, вместо того, чтобы позавидовать ему: «Ой. Почему у меня нет машины?», сразу же спонтанно думаете: «Как хорошо, что мой сосед купил машину! Обычно у него столько проблем, жизнь такая трудная. А сегодня у него радость – он купил машину. Правда, я знаю, что машина непостоянна, и она либо скоро сломается, либо с ней еще что-то случится, но пусть его машина никогда не ломается. Пусть его машина никогда не расстанется с ним».

Итак, вместо того, чтобы позавидовать ему, вы желаете ему счастья, понимая, что это всего лишь временное счастье, но, тем не менее, пусть у него будет хотя бы временное счастье. Пусть он долгое время не расстанется с этим счастьем обладания машины. Шантидева говорит: «Мы дали обет помочь всем живым существам. Когда же они способны обрести какое-то счастье своими собственными усилиями, даже небольшое, временное счастье, почему мы сразу начинаем им завидовать? Вместо того, чтобы им завидовать, вы должны быть очень счастливы тому, что они сами получили кусочек временного счастья».

Подобное мышление достигается посредством слушания учения. Чем больше вы слушаете учение, тем больше меняется ваше мышление. Тогда, за пять лет слушания учения, вы можете совершенно измениться. Например, пять лет назад, когда вы еще не слушали учение, вы бы услышали ту же самую новость, что сосед купил машину, у вас бы ничего, кроме зависти, не появилось. Но, через пять лет слушания учения, услышав, что сосед купил машину, вы почувствуете совершенно другое. Вы порадуетесь его счастью и будете молиться о том, чтобы он никогда не расставался с этим временным счастьем, и чтобы в будущем достиг безупречного счастья, то есть, полной свободы от омрачений. До тех пор, пока он не освободится от своих омрачений, у него всегда будут проблемы, которые будут накатывать на него, как волны. Пусть он полностью освободится от страданий и причин страданий, то есть, от себялюбия и цепляния за истинность.

Когда вы почувствуете все это очень сильно в своем сердце, то это и будет называться медитацией на любовь и сострадание. Вам не надо будет сидеть в строгой медитативной позе. Просто услышав эти слова, вы моментально почувствуете это в своем сердце. Это и есть практика. Подобная, невидимая другим, спонтанная практика – очень мощная. Она

совершенно незаметна, потому что другие люди на вас смотрят и даже не подозревают, что вы что-то там практикуете, тем не менее, вы делаете очень мощную практику. И эта мощная практика является следствием слушания учения. Это результат слушания учения.

Если же вы не слушали учение долгое время, просто прослушали его какое-то небольшое время, и, получив два-три учения, вы сразу уходите в ретрит. Сев в ретрит, вы думаете: «Сейчас, постепенно, у меня начнут появляться видения божества. Божество придет ко мне. Тогда я достигну каких-то особенных сиддхи, стану необычным человеком». И вот с такими мыслями вы интенсивно читаете мантры. Вы подвергаете себя просто самоистязанию, отказываете себе в сне. Но, в действительности, никакой практикой Дхармы вы в этом ретрите не занимаетесь.

Я вам уже рассказывал эту историю. Миларепа пошел в одну деревню. Там он остановился на ночлег вместе с одним монахом, который вел себя как великий практик: все время пел какие-то молитвы, проводил какие-то ритуалы. Но, в действительности же, он и понятия не имел, как практиковать Дхарму, потому что не слушал учение, как надо. Он думал, что практика Дхармы – это все время что-то петь или читать мантры. А владелец дома, где они остановились на ночь, решил, что этот монах – очень хороший практик. А Миларепа просто спал все это время, потому что Миларепа-то знал, как практиковать Дхарму. Он-то знал, что практика Дхармы – это не сидение в такой позе, не чтение мантр и молитв, а это – состояние ума, образ мышления. И он, с правильным мышлением, с правильным состоянием ума, спал.

Рано утром этот монах встал, стал стучать в дамару, громко петь молитвы и вести себя, как величайший из всех практиков. В районе восьми утра владелец дома принес им завтрак и чай. И он, посмотрев на Миларепу, воскликнул: «Надо же, до сих пор спит!». «Да, да. Он все время спит», – сказал монах, – «Я-то встал рано утром, сделал всю практику, а он все спит и спит». Тут Миларепа, проснувшись, сказал: «Он не просто делал практику, он ее делал очень профессионально. Когда он делал практику, то, не прерывая ее, он купил самку яка («дри» по-тибетски). Потом эта дри родила детеныша. У него появилось много молока, масла. Он все это продал, разбогател». Потому что во время своей практики этот монах думал только об этом. И моментально у монаха появилось подозрение: «Ой, наверное это Миларепа», потому что он понял, что этот человек прочел все его мысли. Тогда он сделал постирание и спросил: «Ты Миларепа?». Миларепа ему ответил: «Да. Люди зовут меня Миларепой. Но, в действительности, я просто лентяй».

Итак, если вы не слушаете учение, то не знаете, как практиковать. Как говорится, вначале важнее знать, как практиковать Дхарму, чем практиковать ее. В середине лучше укрощать свой ум, чем просто понимать учение. То есть, одного накопления информации недостаточно, вы должны еще и практически укрощать свой ум. Самая мощная практика – это практика укрощения ума. Чем более вы способны укрощать свой ум, тем большую силу приобретает ваша практика. А слушание учения подобно тому, как вы изучаете, как строить дом. Для того, чтобы построить дом, сначала вы должны этому научиться. Если просто услышав слова: «Тебе нужно построить дом», вы тут же несетесь с лопатой рыть фундамент для дома, то как вы можете построить дом, не зная, как это делается.

Это характерно для России. Когда человеку говорят: «Надо медитировать», и он тут же несется медитировать. Это все равно, что человек, не имея никакого плана, проекта, бросается строить дом, что-то роет лопатой. К нему подходят и спрашивают: «Что ты делаешь?». «Я строю дом». И вот он роет, роет, день и ночь, а потом все бросает и уходит.

На самом деле, перед тем, как строить дом, нужно сначала понять, какой глубины рыть фундамент, например, для девятиэтажного дома. Как сделать так, чтобы дом не пострадал при возможном землетрясении. Все это должно быть рассчитано. Без всех этих основ невозможно построить надежный дом. Если же вы все это учтете, то дом будет надежен, даже землетрясение не сможет сотрясти его. И в нашей духовной практике то же самое: ни одно препятствие не должно помешать вашей реализации, не должно сотрясти дом вашей реализации.

Фундаментом дома вашего ума должно быть отречение. Его стенами должна быть бодхичитта, а крышей – мудрость, познающая Пустоту. Вот этот дом будет, действительно, надежен. Поэтому учение Ламрим учит вас тому, как построить в сердце настоящий храм.