

Итак, как обычно, очень важно развить в себе правильную мотивацию перед тем, как начать получать учение. Обретение драгоценной человеческой жизни – большая редкость, и вы должны понимать это. Еще более редкой является встреча с учением Будды. И еще большая редкость – это возможность получить полное учение по Ламриму. То есть, можно сказать, что сегодня с вами произошло нечто, практически невозможное, невероятное. Во множестве ваших прошлых жизней подобное с вами не происходило. Потому что, если бы оно произошло, то, к нынешнему моменту, вы бы уже достигли очень высоких реализаций. Итак, вы должны исполниться большой радости, думая о том, что сегодня ваша жизнь, наконец-то, обрела смысл. И с таким радостным настроением вы должны слушать учение.

В прошлый раз мы начали обсуждать третий основной раздел о том, как слушать учение, обладающее такими уникальными качествами, обучать и преподавать его. Этот раздел, в свою очередь, делится на три части. Первая часть – как слушать учение, вторая – как преподавать его, и третья – что делать в завершении. Первая часть – как слушать учение – также имеет три подраздела. Первый – преимущества слушания учения. Я уже объяснял вам это вчера. Второй – как почитать учение и Наставника, дающего это учение.

В коренном тексте сутры сказано: «Слушай учение с глубочайшим почтением, не критикуя и не выискивая в нем недостатки. Делай подношения Наставнику, дающему учение, и считай его Буддой». Также, во время слушания учения у вас должны наличествовать шесть факторов. Во-первых, учение следует просить в положенное время. Вы не должны просить учение, когда вам это заблагорассудится. Вы должны понять, какое время максимально удобно для Духовного Наставника, и просить его об учении именно в это время, удобное для него. Вы не должны просить об учении с эгоцентризмом, думая только о своем собственном комфорте. Второй фактор: необходимо глубоко почитать само учение и Наставника. Третий: правильное служение ему, правильное обустройство помещения и всего необходимого для учения. Неправильно просить Духовного Наставника об учении, ничего к учению не подготовив. Это также неправильный способ слушания учения.

Также учение необходимо слушать без каких-либо негативных эмоций: гнева и прочих. Пятый важный фактор – необходимо слушать учение с сильной решимостью: «Я буду его практиковать». Это очень важно. «Я должен жить по тем наставлениям, которые дает мне Духовный Наставник. Эти наставления являются учением Будды, которое достоверно и которое приносит невероятную пользу. Многие великие мастера прошлого практиковали то учение, которое давали им их Наставники, и, благодаря этому, достигли высоких реализаций. Я также не буду просто так слушать учение, я буду претворять его в свою практику, подобно великим мастерам прошлого».

Вы должны практиковать учение следующим образом. Один Наставник Кадампы сидел и читал текст по винайе – монашеской дисциплине. В этом тексте было написано, что монахи не должны сидеть на шкурах животных. А этот монах, читая данный текст, как раз сидел на шкуре животного. Как только он это прочел, он моментально встал и выкинул эту шкуру. Потом он стал читать дальше и прочел, что исключение составляют те случаи, когда очень холодно, а монах не очень здоров – тогда можно сидеть. После этого он сказал: «Мне очень неудобно, простите меня, пожалуйста, но я не могу без этого». Он вернул обратно шкуру и вновь на нее уселся. Именно так вы должны практиковать. Поскольку нет наставлений и советов, которые превосходили бы учение Будды, то наилучшими, наиглубочайшими наставлениями являются наставления вашего Духовного Наставника, который как раз и передает вам подлинное учение Будды. Поэтому жить согласно наставлениям и советам Будды – как раз и есть практика Дхармы.

Вначале не надо слишком много времени проводить в медитации. Я всегда выступал против этого и неоднократно вам об этом говорил. Самое лучшее – это сначала научиться жить в соответствии с учением Будды, в соответствии с советами Будды, изменить свой ум, изменить свой подход. Будьте счастливы. Не думайте, что духовная практика обязательно должна сопровождаться насилием над собой, самоистязанием, несчастьями, когда вы бьете себя палкой. Это не практика Дхармы – это самоистязание. Если бы путем простых страданий можно было бы достичь реализации, то мы все были бы уже очень высоко реализованными существами, потому что мы столько раз рождались в низших мирах и столько времени провели в адских мучениях. Если бы это было так, то мы бы к этому моменту достигли бы очень высоких реализаций.

Высокие реализации являются следствием раскрытия вашего ума и изменения вашего мышления. Если вы ведете себя согласно советам и наставлениям Будды, ваш ум становится все более и более спокойным и умиротворенным. Это как раз и есть пятый необходимый фактор – слушание учения с сильнейшей решимостью воплотить его на практике и жить согласно заповедям Будды. Этот фактор имеет очень большое значение. Лицемерие – это самообман. Когда ваше мышление совершенно негативно, совершенно неверно, а внешне вы ведете себя как духовный практик, это самообман. Это все равно, что, находясь в темном доме, в темноте выпить яда, а потом вымыть рот и притворяться, что вы этот яд не принимали. «Это он выпил яд, а я яда не пил». Сколько бы вы этого ни доказывали, сколько бы вам люди ни верили, последствия принятия этого яда будете испытывать вы, а не этот человек.

Поэтому очень важно жить согласно наставлениям и советам Будды. Это и есть практика Дхармы. Этот пятый фактор – ваша решимость так поступать – чрезвычайно важен для вас. Я знаю, что это очень трудно, но это очень полезно. Когда человек, который болен язвой, сидит на диете и принимает лекарства согласно предписаниям врача, то это для него очень полезно. Это трудно, но очень полезно. Вначале это очень тяжело, потому что вы не можете есть то, что хотите. Постепенно, по мере того, как ваше самочувствие улучшается, вы понимаете, что это вам полезно, и тогда такие ограничения начинают доставлять вам удовольствие. Так что, вначале очень тяжело придерживаться нравственности, этики, но она подобна диете вашего ума. Она очень полезна. Не обладая нравственностью, вы сами ввергаете себя в пучину депрессии и страдания. Если вы – нравственный человек, у вас никогда не возникнет депрессии.

Шестой фактор. Когда вы получаете учение от своего Наставника, не ищите в нем противоречий. Слушайте его с таким подходом: «Какую пользу я могу извлечь из его учения для себя», а не выискивайте противоречия. Это очень неверный способ слушать учение. Потому что, в этом случае, любое учение, которое вы получаете, будет для вас совершенно бесполезно. Во времена Будды существовала такая традиция. Когда монахи ходили и просили милостыню, люди, которые подносили им пищу, также просили их об учении. Они подносили монахам еду, а взамен просили: «Мы миряне, мы ничего не знаем о Дхарме. Пожалуйста, дай нам какую-нибудь Дхарму».

Один монах, который не знал о Дхарме, но был, тем не менее, очень добрым человеком, отправился в один дом просить милостыню. В этом доме жил один очень мудрый человек. Как только он увидел монаха, он тут же сделал перед ним простирание, оказал ему всякие почести и, с таким же почтением, как к Будде, сделал ему подношение пищи. Когда монах закончил свою трапезу, этот мирянин сказал: «Мы – омраченные существа, вращаемся в сансаре, ничего не знаем о Дхарме. Пожалуйста, вы – кладезь мудрости, даруйте нам какое-нибудь учение Дхармы». В действительности, сам этот мирянин обладал большей мудростью, чем монах. Но мудрый человек никогда не скажет, что у него много знаний. Он

всегда готов получать знания у других. Но монаху нечему было учить этого мирянина, потому что он сам ничего не знал.

Он стал думать: «Какое бы учение мне дать?». Но так ничего и не придумал, и очень опечалился тем, что этот человек с таким сильным почтением попросил у него учение, а ему нечего было ему дать. И, преисполняясь такой грусти и печали, он сказал этому мирянину: «Незнание – это источник страданий». На самом деле, эти слова он адресовал самому себе, но этот мирянин, услышав изречение монаха, был настолько потрясен им, что оно для него оказалось откровением. Оно открыло ему глаза. В этот момент он осознал, что неведение является источником страданий, источником сансары, и моментально погрузился в медитацию на Двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, после чего достиг очень высокой реализации.

Почему это произошло? Произошло это потому, что человек, который слушал это учение, слушал его с правильной мотивацией и с огромной верой. Поэтому, даже если вы слушаете обычного человека, не обладающего мудростью, но слушаете его с правильной мотивацией и с правильным настроением, то через этого человека говорит Будда, и вы получаете через этого человека благословение самого Будды. Будда сам сказал: «Там, где есть сильная вера в меня, я всегда буду рядом». Поэтому в Тибете, когда люди видят монаха или монахиню, они считают их представителями самого Будды и почитают их не как отдельно взятых людей, а как представителей Будды. Если вы будете почитать монахов и монахинь, то вы получите от этого благо, но, если сами монахи и монахини при этом не смогут правильно к этому относиться, правильно мыслить, то им от этого будет один ущерб.

Итак, первый шаг к духовной реализации – это умение правильно слушать учение. И здесь очень важно не сделать ошибки. Мой Учитель говорил: «Если ты здесь сделаешь ошибку, то все остальное также будет ошибочным. Если ты ошибешься в начале отсчета первого дня месяца, то весь месяц у тебя также будет ошибочным». Если вы научитесь правильно слушать учение, то первая реализация, которую вы достигнете, будет следующая: любое учение, которое вы услышите, будет очень полезным для вас. Тогда, даже если обычный человек что-то скажет, а вы услышите его слова, для вас это будет как наставление. Вот если вы дойдете до такого уровня, значит, вы можете утверждать, что уже знаете, как правильно слушать учение. В противном случае, даже если сам Будда Ваджрадара явится перед вами и будет вас учить, а его слова не окажут ни малейшего воздействия на ваш ум, тогда это очень опасно.

Третий раздел посвящен тому, как собственно слушать учение. Здесь два пункта. Первый – слушание учения без трех ошибок сосуда. Второй – слушание учения с шестью осознаниями. Эти два пункта очень важны. Если вы будете знать эти два пункта, помнить о них и уметь их применять, то тогда в конце каждого учения у вас будет порождаться некая реализация. После каждого учения ваш ум будет становиться все более добрым, все более умирным. Посмотрите на жизнеописание Будды. Вы увидите, что большинство учеников Будды достигли реализации именно во время самого учения, а не сидя где-то там высоко в горах, медитируя в изоляции, и потом к ним там явилось божество, и они достигли реализации. Все было не так. Просто они умели слушать учение. Когда Будда давал учение, например, о Четырех Благородных Истинах, они его слушали должным образом. И тогда, прямо во время учения, они достигали реализации.

Иногда люди думают, что слушать учение – это не практика, это просто накопление информации. «А вот потом уже я пойду в горы, сяду в ретрит и там буду достигать реализации». Это большая ошибка – так думать. Кхедруб Ринпоче познал Пустоту прямо во время учения Ламы Цонкапы о Пустоте. Кхедруб Ринпоче раньше читал много всяких

текстов о Пустоте, теорию он знал безупречно, но прямого познания Пустоты еще не получил. Но вот во время учения Ламы Цонкапы, благодаря благословию Духовного Наставника, именно в то время он вдруг постиг пустоту своего Я и очень испугался. Из его глаз полились слезы, и при этом он очень испугался, что стал несуществующим, что он исчез. Испугавшись, он схватился за край своей одежды, чтобы удостовериться в том, что он еще здесь. И он подумал: «Все же нельзя сказать, что я полностью не существую».

Почему это произошло? Потому что в этот момент исчезла его концепция о самосущем Я, она полностью исчезла. Знакомое ощущение самосущего Я исчезло. А взамен его еще не пришло познание просто номинального Я. Поэтому возникло ощущение, что Я вообще нет. И, схватившись за свою одежду, он тем самым удостоверился в существовании номинального Я.

Очень много мастеров достигали высочайших реализаций именно во время учения, и вы должны это понять. Эти люди достигали реализаций именно потому, что знали, как правильно слушать учение, умели правильно его слушать и слушали его, будучи свободными от трех недостатков сосуда и сохраняя шесть видов осознания. Если вы научитесь также слушать учение, то вы, несомненно, тоже достигнете реализаций. Первыми признаками реализации будет то, что после слушания учения ваш ум будет становиться мягче, чем раньше, более духовным, более усмирненным. Не думайте, что признаками реализации, когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника, является обретение ясновидения, способности летать, всего такого прочего. Под реализацией здесь имеется в виду совершенно другое. Реализация – это когда из ума устраняется какое-то одно неведение, и ему на смену появляется одна мудрость. Вот это уже реализация. Капли этих реализаций сливаются вместе и, в конечном итоге, образуют океан реализаций.

Итак, первый недостаток сосуда – это перевернутый сосуд. Если сосуд вашего ума перевернут, сколько бы я ни вливал в него драгоценного нектара, нектар будет выливаться и не сможет попасть в сосуд. Это символизирует то, что во время учения вы либо спите, либо думаете о посторонних вещах, то есть, у вас нет никакой концентрации. Это первый недостаток. Если вы слушаете учение с таким недостатком, то вы вообще не получите нектара учения, потому что сосуд вашего ума в это время перевернут.

Второй недостаток сосуда – это дырявый сосуд. Сколько бы нектара вы ни вливали в дырявый сосуд, нектар будет в него вливаться, но вскоре выльется. Это символизирует то, что во время учения, учение входит у вас в одно ухо, и из другого тут же выходит, ничего у вас внутри не задерживается. Поэтому очень важно слушать внимательно и запоминать то, что вы слышите. Если у вас нет такого памятования, то учение вы, конечно, слушаете, но в каком-то таком полусне. А когда вы слушаете учение очень внимательно, запоминая его, то, даже если вас разбудить среди ночи и спросить: «Назови мне то-то и то-то», вы сможете ответить. Или даже во сне сможете ответить.

Третий недостаток сосуда – это грязный сосуд. Если сосуд вашего ума загрязнен, то, сколько бы я ни вливал в этот сосуд драгоценного нектара учения, он не принесет вам пользы. Очень у многих людей учение вливается в загрязненный сосуд. Признаком этого является то, что, сколько бы они ни слушали Дхарму, сколько бы знаний ни приобретали, их ум остается таким же, как и прежде, иногда даже хуже, чем прежде. У них сильное высокомерие, они смотрят на других свысока и думают: «Я это знаю, а они этого не знают». Даже если они учат чему-то других, для других их слова не имеют ни малейшего смысла, просто сухие слова. Однако, они очень любят учить других. Это признак того, что учение у них вливается в загрязненный сосуд.

Геше должны быть особенно аккуратны в этом отношении. Потому что до сих пор существует много Геше, которые люди очень знающие, но все их знания влились в загрязненный сосуд. Поэтому у них постоянное желание спорить с другими, опровергать их взгляды. Это неправильный подход. Настоящий Геше тот, у которого учение влилось в чистый сосуд. Такими были геше традиции Кадампа. Чем более знающими они становились, тем больше у них было скромности и смирения. Они всегда говорили: «Знаний у меня очень мало. Если вы, конечно, будете настаивать на том, чтобы я чему-то вас научил, я, конечно, могу дать вам учение, но я далеко не уверен, что оно принесет вам пользу». Когда подобный человек говорит вам такие слова, то из этого вы можете заключить, что те знания, которые он получил, влились у него, в свое время, в чистый сосуд.

Не думайте, что знать Дхарму – плохо. Знать Дхарму – очень хорошо. Но ошибка этих людей, о которых я раньше говорил, в том, что все эти знания у них влились в грязный сосуд ума. Поэтому эти люди, сколько бы знаний у них не было, они очень высокомерны, и эти знания не приносят пользы ни им, ни другим. Это подобно тому, что нектар, который влился в загрязненный сосуд, превратился в яд. Поэтому каждый раз перед тем, как давать учение, Будда неизменно говорил своим ученикам: «Слушайте чисто и храните это в уме». Слово «слушайте» означает здесь свободу от недостатка перевернутого сосуда. Потому что, когда ваш сосуд ума перевернут, вы не можете слушать, вы спите. Вот это первое. Когда Будда сказал «чисто» - второе слово – он имел в виду свободу от ошибки оскверненного, грязного сосуда. Потому что, если вы слушаете учение с нечистым умом, то оно не будет полезно вам. Поэтому крайне важно слушать учение чисто, то есть, чтобы оно вливалось в чистый сосуд ума. И когда Будда сказал «храните в уме», то он имел в виду свободу от недостатка дырявого сосуда. Ошибка дырявого сосуда возникает из-за отсутствия внимательности, отсутствия удержания учения в уме.

Итак, если вы будете слушать учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, учение безупречно вольется в ваш ум и сохранится в нем. Это первое. Если у вас нет этих трех недостатков сосуда, то Духовный Наставник нальет полный сосуд нектара учения, и вы получите весь этот нектар учения полностью и целиком. А если у вас наличествует та или иная ошибка сосуда, то полностью этот нектар вы не получите.

Далее. Учение следует слушать с шестью видами осознания, то есть, с благоприятными условиями. Вот эти шесть видов осознания очень важны. Если вы будете слушать учение с шестью видами осознания, то, какое бы учение вы не получали, оно будет для вас очень полезно и эффективно. Даже если вы услышите одну историю, она будет для вас очень полезной. А если же вы слушаете без этих шести осознаний, то учение пользы вам не принесет. И тогда возникает опасность, что, чем больше вы будете слушать учение без медитации, без этих шести осознаний, тем больше в вашем уме будет развиваться невосприимчивость к Дхарме. Когда в уме уже появилась невосприимчивость к Дхарме, его очень трудно усмирить. Говорится, что если очень вредоносный, очень дурной человек обратится к Дхарме, то его ум можно укротить. Однако, ум человека, невосприимчивого к Дхарме, укротить очень и очень трудно.

И в Тибете и в России у некоторых людей в уме как раз появилась такая невосприимчивость к Дхарме и это очень грустно. Проверьте и себя, свой ум. Появились ли в нем признаки невосприимчивости к Дхарме? Например, когда человек принимает очень много разнообразных лекарств и ни один курс этих лекарств полностью не пропивает, то у его организма вырабатывается невосприимчивость к этим лекарствам, и вылечить его

очень трудно. То же самое с умом. Когда человек прослушал очень много разнообразных учений, но ни одно из них не получил целиком, когда человек не знает, в какой последовательности следует учиться, не знает начальных шагов, как правильно слушать учение и тому подобное, то когда он при этом начинает говорить о Махамудре, о тантре, то это, конечно, очень опасно.

Когда человек получил очень много Посвящений, выполнял очень много разных практик, но ни одну практику так и не довел до конца, не научился делать эффективно, тогда у него в уме появляется следующее: какое бы учение он ни получал, он вечно не удовлетворен. «Этого мне не достаточно» - думает он, - «Ничего нового для себя я не услышал сегодня. Я слышал, что Его Святейшество Далай-лама – великий Учитель, но в его учении тоже ничего особенного нет». Если у вас появляются такие мысли, значит ваш ум стал невосприимчивым к Дхарме. Вы, наверное, ждете, что Его Святейшество Далай-лама скажет что-нибудь такое эдакое, что-нибудь, относящееся к безумной мудрости. Вот в этом вся ошибка-то состоит. И те книжки, которые вы читаете, какие бы книжки вы ни читали, тоже особой пользы вам не приносят. Если человек стал таким, то Духовный наставник понимает, что в этой жизни он ему уже ничем помочь не может и молится о том, что когда-нибудь потом, в одной из будущих жизней, он сможет принести благо этому человеку, когда он будет другим. Тогда этого человека с юных лет надо обучать, как правильно слушать учение, а потом уже давать это учение. Тогда учение станет полезным для него.

Здесь среди вас я пока не вижу людей, не восприимчивых к Дхарме, но будьте осторожны. У вас тоже с легкостью может появиться такая невосприимчивость к Дхарме, если вы потеряете бдительность. Если вы будете слушать учение с шестью видами осознания, то подобное с вами никогда не произойдет.

Первое осознание.

Это осознание себя больным человеком. Это очень важно. Мастера Кадампа говорили: «Если у вас нет такого осознания, если вы не осознаете себя больным человеком, то учение для вас превратится в простое накопление информации. Вы его получаете не для самоисцеления, а для того, чтобы преподавать его другим». Шантидева сказал: «Мы все, в действительности, хронически больны. Мы страдаем от болезни омрачений, которая гораздо хуже, чем язва или туберкулез». Иногда вы можете подумать: «Но если я болен, я должен знать, что я болен. Если у меня болезнь ума, я же должен знать об этом». Это тоже нелогично. У вас и на уровне тела очень много болезней, о которых вы не подозреваете. У вас много болезней, но вы можете узнать об этом только после диагностики. Вы узнаете, что у вас есть много скрытых, не проявленных болезней. Некоторые из них более опасны, но они пока еще не перешли в свою проявленную фазу. Эти опасные болезни, которые в нас пока не проявились, мы о них не подозреваем, иногда они проявляются, но мы все равно не распознаем их как болезнь.

Как проверить, обладаем ли мы болезнью ума или нет? Это сделать очень легко. Когда вы идете в магазин и видите там что-то очень красивое и привлекательное, вам это очень хочется, и тут вы выясняете, что у вас не хватает денег на то, чтобы это купить. Вы выходите из магазина разочарованный, и когда доходите до дома, проверьте, что творится в это время в вашем уме. Как вы несчастны из-за того, что не смогли завладеть объектом своей привязанности. Также вы можете проверить и следующим образом. Если кто-то скажет вам всего лишь одно слово «дурак», почувствуйте, какие ощущения у вас вызвало это слово, сколько внутренней боли оно у вас вызвало. Это тоже симптомы вашей болезни ума. Если же человек свободен от этой болезни ума, то ему можно хоть тысячу раз сказать, что он – дурак, у него не возникнет никакой боли, ни малейшей обиды. Он будет просто смеяться.

Еще можете проверить так. Когда у других людей дела идут хорошо, успешно, а у вас самих – не очень, то, видя их успех, вы чувствуете дискомфорт, зависть к этим людям. Это тоже симптом болезни омрачений. Если у вас всего этого нет, значит, вы свободны от болезни омрачений. Если у вас это есть, то это симптомы. Судя по этим симптомам, вы сможете сделать вывод, что страдаете от болезни омрачений. Если у вас легко возникает привязанность, то это симптом болезни омрачений. Если у вас легко возникает гнев, то это также симптом этой болезни. Если ваш ум переполняет беспокойство, если у вас подавленное, угнетенное состояние, депрессия, то и это тоже симптом болезни омрачений. Судя по этим симптомам, вы сможете заключить для себя: «Да, я, действительно, страдаю от болезни омрачений. Я должен вылечиться от нее».

Шантидева сказал: «Когда врач поставит вам диагноз, что вы больны серьезной хронической болезнью, посмотрите, какую осторожность вы начинаете проявлять. Вы начинаете придерживаться правильной диеты, в положенное время принимаете лекарства. То есть, вы лечитесь в точном соответствии с предписаниями врача». Но все это, как говорит Шантидева, всего лишь вторичные болезни, не очень-то опасные. Худшая болезнь – это болезнь омрачений, от которой мы страдали с безначальных времен и по сей день. Если мы не излечимся от нее сейчас, когда мы обрели Драгоценную человеческую жизнь, то для нас будет практически невозможно вылечиться от нее в будущем. Все болезни нашего тела и все тому подобное являются всего лишь симптомами этой болезни омрачений, то есть они являются следствием этой болезни. Если вы не вылечитесь от болезни омрачений, то, сколько бы вы ни лечили болезни своего тела, полностью вы их никогда не вылечите. От одной болезни вы будете вылечиваться, а взамен этой болезни будет возникать другая.

Что мы сейчас делаем? Это можно сравнить с тем, что есть дом с дырявой крышей, и через отверстие в крыше постоянно капает на пол вода. И вы, вместо того, чтобы законопатить крышу, подставляете тазики, собираете воду тряпкой, моете полы. В очередной раз вытерев пол, вы прыгаете от радости и говорите: «Как же у меня теперь чисто в доме стало, и как я счастлив теперь!». Но это все продолжается до следующего дождя. И опять дом заливается водой, и у вас опять начинается кошмар. Поэтому, источником всех наших страданий является болезнь омрачений. Вы должны это знать. И она подобна дырке в крыше вашего дома.

Итак, продолжим цитату из Шантидевы. Он сказал, что если врач найдет у нас хроническую болезнь, то мы начинаем проявлять максимум осторожности и строго следуем предписаниям врача. Почему же, в этом случае, для излечения болезни своих омрачений, мы не следуем, со всей строгостью, советам Будды? Здесь же надо проявлять еще большую осторожность. Поэтому вам очень важно сегодня и каждое мгновение пытаться осознать, что вы страдаете от болезни омрачений. Это осознание, само по себе, поможет вам развить в себе отречение. Что такое – отречение? Оно означает желание освободиться, вылечиться от этой болезни омрачений. Это и есть отречение. Отречение это не есть побег из общества, когда вы говорите: «Общество – это сансара. Я должен покинуть общество и поселиться в горах». Это не отречение.

Когда я осознаю тот факт, что я страдаю от болезни омрачений, для меня такое осознание очень полезно. Но когда я об этом забываю, то моментально начинаю безобразничать, хулиганить и впустую трачу свое время. То же самое – с моей язвой. Когда доктор мне очень строго говорит, что у меня язва, я начинаю соблюдать строгую диету. Но, постепенно, когда боли в желудке прекращаются, я забываю, что, на самом деле, страдаю от язвы и начинаю есть все подряд. То есть, хулиганю, не сижу на диете, которую мне

прописал врач. То же самое и у вас происходит. Когда у вас проявляется болезнь омрачений, подобно язве, и я, как врач, говорю вам, что вы должны быть очень осторожны и сидеть на диете, потому что вы страдаете от болезни омрачений, подобной язве, поэтому, если вы не будете бдительными и осторожными, вам грозит большая опасность. Поэтому вы должны сидеть на такой-то и такой-то диете. Если я говорю об этом очень убедительно, и вы меня слушаете и соглашаетесь: «Да, да, действительно. Я страдаю опасной болезнью омрачений, и мне надо сидеть на диете», то вы стараетесь придерживаться этой диеты. Вот в это время вы, действительно, практикуете правильно.

Но, со временем, я куда-нибудь уезжаю, вы, по-прежнему, живете в привычной для вас среде, обществе. И вы забываете о том, что страдаете болезнью омрачений и перестаете сидеть на диете. То есть, вы начинаете придерживаться совершенно противоположной диеты. Тогда ваша болезнь усугубляется и делает вас еще более несчастными, чем раньше. Поэтому, как сказал мой Учитель, из этих шести осознаний самым важным является первое – осознание себя больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Если у вас неизменно наличествует сильное осознание этого, то за ним автоматически последуют и все остальные осознания. Это очень важный дебют, который важен для всех последующих реализаций, для развития отречения, бодхичитты, всего остального. Также как в шахматной игре. Опытный мастер скажет вам: «Вот этот дебют в игре очень важен. Он приведет к победе». Также и здесь. Если вам скажут: «Этот дебют очень хорош для защиты, очень хорош для начала игры» и объяснят все преимущества этого, то вы поймете, что это, действительно, очень важно. В шахматах ситуация та же самая. Если вы ошибетесь в дебюте, то, каким бы умным человеком вы ни были, вы проиграете. Та же ситуация в духовной практике. Первый шаг, дебют очень важен.

Итак, это своего рода медитация. Все время пытайтесь осознавать, что вы – больной человек: «Я страдаю от болезни омрачений. Пока я не вылечился от болезни омрачений, как же я могу рассчитывать на обретение истинного счастья?». Когда я даю вам учение о Четырех Благородных Истинах, вы можете понять этот механизм более четко, почему эта болезнь настолько опасна.

Второе осознание.

Осознание учения Будды, как лекарства, а не как того, что можно показывать другим людям и хвастаться: «Вот, у меня такие-то и такие-то знания Дхармы». Это совершенно ошибочно. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы должны думать: «Я получаю учение, подобно нектару, для того, чтобы вылечиться от своей болезни омрачений». Но вам не надо иметь завышенных ожиданий и надеяться на то, что вы сразу же вылечитесь от болезни омрачений. Это ошибка. Шаг за шагом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом, жизнь за жизнью – вот так вы должны постепенно продвигаться в своей практике. И, рано или поздно, ваша болезнь будет излечена полностью и до конца. А если вы ожидаете слишком много и думаете: «Вот у меня болезнь омрачений. Сейчас я приму вот это лекарство и завтра уже буду здоров». Это ошибка.

Будда сказал: «Если на горький корень дерева пролить капли сладкого молока, то дерево, сразу же, не станет сладким. Если же на этот корень постоянно и непрерывно, капля за каплей, капать сладкое молоко, то, постепенно, изменится и сама структура дерева, и оно из ядовитого превратится в сладкое, целебное». Мы же, точно также, страдаем от болезни омрачений еще с безначальных времен и по сей день. Это не какая-то легкая болезнь, от которой можно быстро избавиться. У Будды нет никакого сверхъестественного лекарства, которое можно было бы принять и, за мгновение, тут же освободиться от этой болезни, которой мы страдаем с безначальных времен. Такой панацеи у Будды нет.

Итак, поскольку болезней омрачений у вас множество, то вы должны применять самые разнообразные лекарства для того, чтобы вылечиться от всех этих болезней. Например, если мы возьмем наше физическое тело, если мы хотим стать мускулистым, спортсменом, то мы должны применять не одно какое-то упражнение, а целый комплекс упражнений для тренировки разных видов мышц, для наращивания мускулов. Точно также и в своей духовной практике: вы должны научиться применять целый комплекс различных техник. Не думайте, что вам полезно только какое-то одно учение. Каждое учение необходимо и полезно для излечения от определенных видов омрачений. Вы должны все их рассматривать, как лекарство.

Как я вам говорил, когда вы принимаете одно учение, а другие отбрасываете, как ненужные, то вы совершаете падение, связанное с отказом от Дхармы. Вы должны понимать, что все учения полезны, все они нужны, все они устраняют те или иные омрачения. Все они, в итоге, ведут к излечению от болезни омрачений. Итак, очень важно, какое бы учение вы ни слушали, вы должны рассматривать его как лекарство. Что касается лекарства, то вам не нужно сразу же все эти лекарства одновременно принимать. Вы должны знать, в какой последовательности какие лекарства принимать. Если вы, например, строите дом, то в этом доме все важно – стены, фундамент, крыша, но, однако же, вы сначала должны заложить фундамент и только потом уже вы можете ставить стены и крышу. Если вы, сразу же, еще не имея фундамента, начнете приделывать к дому крышу, она не удержится и упадет. Крыша упадет вам на голову, и у вас голова будет не в порядке. Вы начнете видеть много странных вещей.

Поэтому очень важно понимать, что все учения Будды – лекарства, но вы должны знать, в какой последовательности их принимать. Учение Ламрим как раз и указывает, в какой последовательности принимать учения, подобные лекарствам. Вы не должны отказываться ни от одного учения Будды, но вы должны знать, в какой последовательности, в каком порядке их практиковать. Я, например, никогда не выступал против Дзогчен или Махамудры, или Шести Йог Наропы. Я всегда говорил, что это очень хорошие, подлинные учения. Но учения следует практиковать в правильном порядке. Махамудра, Дзогчен и Шесть Йог Наропы подобны крыше. Поэтому я вам и говорю – не надо сразу приделывать крышу. Сначала заложите фундамент, поставьте стены, иначе крыша упадет вам на голову, и вы станете странными. Некоторые люди в Москве утверждают, например, что они практикуют Дзогчен, и что суть их практики в том, чтобы расслабиться. Они говорят: «Просто расслабься. Просто наблюдай свой ум и пойми, что ты уже Будда». Вот такие учения очень опасны.

Что такое релаксация? Когда орел воспаряет уже высоко в небо, там он может, действительно, расслабиться. Если он, находясь высоко в небе, будет продолжать размахивать крыльями, то это помешает спонтанности его парения. Именно в то время взмахи крыльями являются препятствием, поэтому необходимо просто свободно парить. Тогда он может спонтанно, свободно парить. Точно также, когда вы достигнете высокой реализации, высокого уровня концентрации, то здесь уже нужно пребывать в естественном состоянии ума. Например, об этом совершенно четко говорится в учениях по Шаматхе. Когда в уме уже не возникают ошибки медитации, и концентрация очень хороша, применять в этот момент противоядие – это препятствие. В это время необходима релаксация. Но здесь имеется в виду определенная ситуация. Итак, в Москве некоторые орлы, распластавшись по земле, говорят, что они спонтанно парят. То есть, они вообще не летят, а, просто раскинув крылья, лежат на земле. Я этих людей знаю уже восемь лет. И все восемь лет они вот так пролежали и сейчас лежат. Причем, застыли так неподвижно и расслабляются. Это очень грустно. Здесь у них болезнь омрачений в сердце, они ее не лечат, и, тем не менее, говорят, что надо просто расслабиться.

Релаксация, конечно, это дело хорошее. Но если вы физически больны, даже если это только язва, здесь нужно что? Нужна и релаксация, отдых, нужно и принимать лекарства, соблюдать диету. Все нужно в комплексе. Если я скажу, что у меня язва, и я сейчас расслаблюсь и тем самым вылечусь от язвы, и ничего другого принимать не буду, и буду внушать себе, что у меня язвы нет: «Мое тело по природе чистое. Язвы у меня никакой нет», то это мне не поможет. Буддизм – это наука. В буддизме догм нет: какая причина – такой результат. Итак, я не говорю вам, что я против Дзогчена. Я сам практикую Дзогчен, я много раз получал учение по Дзогчену от Его Святейшества Далай-ламы, и оно было для меня очень полезным. Но вы должны знать последовательность практик, в какой последовательности все практиковать.

Я говорю не только про Дзогчен. Даже если Махамудру или Шесть Йог Наропы практиковать в неположенное время, то это неправильно. Я не против Махамудры, не против Шести Йог Наропы. Лама Цонкапа говорил то же самое в свое время. Он не выступал против Шести Йог Наропы или Махамудры. Если бы Лама Цонкапа был против Шести Йог Наропы, он бы никогда не написал комментарии на Шесть Йог Наропы. Однако же, он написал очень подробный комментарий на Шесть Йог Наропы. Однако, давая совет своим ученикам, Лама Цонкапа сказал им: «Пока держите тексты учений по Шести Йогам Наропы, Махамудре на алтаре, а занимайтесь практикой развития отречения, бодхичитты и познания Пустоты».

Вот это очень важно для вас. Как только у вас будут эти Три Основы, все эти практики пойдут у вас очень легко. После развития бодхичитты и после обретения мудрости, постигающей Пустоту, вы сможете по-настоящему расслабиться. Падампасангье был величайшим йогином Махамудры, невероятным, великим йогином. Махамудра и Дзогчен – это, в принципе – одно и то же. Это практика Ясного Света ума. Когда Падампасангье пришел в Тибет, тибетцы стали его просить: «Пожалуйста, дайте нам учение по Махамудре, Ясному Свету ума». И Падампасангье им ответил: «Какой смысл смотреть в свой ум, когда у вас нет бодхичитты?». Очень хорошее учение.

Третье осознание.

Это осознание того, что Духовный Наставник является подлинным врачом. Очень важно следовать советам своего Духовного Наставника. Если он вас ругает, то ругает он вас ради вашего же блага. Если он говорит с вами мягко и ласково, то, опять же, ради вашего блага. Но, в действительности же, если ваш Духовный Наставник говорит с вами сурово и поругивает вас, это хороший признак, означающий, что вы начали излечиваться от болезни омрачений. Вы стали немножко сильнее, ваш ум стал крепче, поэтому и он говорит с вами строже. Если ваш Духовный Наставник с вами очень ласков, все время по головке гладит, говорит: «Какой ты молодец, какой ты хороший», значит, вы, конечно, совсем хроник. Вы не выдержите ни малейшего его строгого слова в свой адрес, поэтому он с вами такой ласковый.

Один монах из отдаленной провинции Тибета приехал в Лхасу, чтобы учиться в монастыре. Перед тем, как он отправился в путь, его первый Учитель сказал ему: «Если в монастыре твой Духовный Наставник будет разговаривать с тобой ласково, мягко, то это означает, что ты очень слаб умом. Если же он начнет проявлять к тебе строгость, значит, ты продвигаешься». Он, конечно, выслушал своего Учителя, но вскоре забыл об этих словах. В монастыре он вначале учился плохо, шатался туда-сюда, и Учитель был с ним очень ласков. Но, постепенно, он стал учиться все усерднее и усерднее, пытался измениться к лучшему, работать над своим умом. Благодаря этому, его Духовный

Наставник стал обращаться с ним все строже. Иногда он его ругал, говорил: «Дурак! Ты все делаешь неправильно!».

И ученик призадумался: «Надо же, почему он раньше меня не ругал, а теперь, когда я стал гораздо лучше, он меня стал ругать». И тогда-то он вспомнил тот совет, который дал ему его первый Наставник в деревне. Тогда он очень обрадовался: «Надо же, это же, действительно, хорошо! Это признак того, что я становлюсь лучше, что в моей практике прогресс». После этого он очень радовался, когда Учитель его ругал, и простирался перед Учителем, благодарил его, говорил: «Простите меня, пожалуйста, я попытаюсь стать еще лучше».

Мой Учитель Геше Наванг Даргье не сказал мне ни одного хорошего слова. Он все время говорил мне, какой я дурак. И для меня это было очень полезно, потому что я-то сам знаю, что у меня очень пронизательный, острый ум, но, когда он мне говорил, что я дурак, это разрушало во мне всякую гордыню. Когда люди со мной общались, они не замечали, что у меня внутри сидит все-таки тонкая форма гордыни, потому что, то, что я умный, я скрывал. Я вел себя так: «Ой, я знаю очень мало Дхармы», но внутри себя я так не считал. В то время я еще не был Геше, и люди думали: «Какой скромный и добрый человек, этот Тинлей». Но во мне, все-таки гнездилась гордыня, и Геше Наванг Даргье видел это очень ясно и говорил мне: «Ты дурак, ты ничего не знаешь».

Была еще одна особенность. Каждый раз, когда он мне задавал вопрос, я убедился по этим вопросам, что у него, действительно, настоящий дар ясновидения. Он задавал мне как раз то, чего я не знал. Он говорил, время от времени: «Ты считаешь себя очень умным. Сейчас я задам тебе один очень простой вопрос». Я думал: «Ну, на простой-то вопрос я легко отвечу». И он задавал мне, действительно, простой вопрос, но то, чего я не знал. Он начинал надо мной подсмеиваться: «Надо же, ты этого не знаешь». Это было для меня очень полезно, потому что заставляло меня читать больше текстов, чтобы я мог ответить на все его вопросы. Бывало, что я читаюсь разных книг, чтобы знать ответы на все вопросы, и иду к нему, такой уверенный в себе. И он опять мне говорит: «Сейчас задам тебе один простой вопрос». И опять я не мог ответить на этот вопрос.

Он был очень добр ко мне. Возможно, он предвидел, что в будущем я приеду к вам сюда и буду помогать вам здесь, и поэтому он готовил из меня Духовного Наставника, чтобы я мог максимально помочь вам. Поэтому можно сказать, что он очень добр и к вам. Затем, незадолго до своей смерти, он мне как-то сказал: «Все, больше я тебя ругать не буду. Время, когда тебя надо было ругать, прошло. Твое лучшее время истекло, поэтому у тебя больше не будет такой благоприятной возможности услышать от меня ругань». И с тех пор он, действительно, больше никогда меня не ругал. Реинкарнация Геше Наванга Даргье находится в Индии и скоро уже будет учиться в монастыре. Нам нужно молиться о том, чтобы реинкарнация Геше Наванга Даргье также стала источником сохранения и распространения Дхармы в России.