

Я очень рад видеть вас сегодня, во второй день учения по Ламриму. Вы должны понимать, что получение таких драгоценных наставлений, помогающих вам обуздать свой ум, – это большая удача. Главная цель этого учения – обретение ума, который заботится о других больше, чем о себе. Достичь такого состояния сознания очень трудно. Первое, что ведет к укрощению ума, это уменьшение эго. Без этого невозможно обрести ум, заботящийся о других больше, чем о себе. А для того чтобы избавиться от чрезмерного себялюбия, вам необходим хороший фундамент.

В сансаре мы постоянно страдаем, так как заботимся о себе больше, чем о других. Вы должны понимать эту теорию. Во-первых, нам неизвестно, что забота о себе – источник страданий, а когда мы узнаем об этом, то не знаем, как уменьшить заботу о себе. Во-вторых, мы не знаем о том, насколько полезно заботиться о других, а узнав об этом, не представляем, как взрастить в себе такую заботу. Раньше вы не знали, что себялюбие – источник всех ваших страданий. Наоборот, вам казалось, что оно помогает вам выжить. Потом вы начали получать наставления и немного узнали о том, что себялюбие является источником всех наших страданий. Но вы не знаете, как его уменьшить, какую стратегию для этого выбрать и как породить в себе ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Раньше вы не знали, что ум, проявляющий заботу о других, это источник нашего счастья. Потом вы немного узнали об этом, но опять же не знаете детально, как породить в себе это состояние ума.

Чтобы узнать стратегию взращивания такого состояния ума, необходимо полностью знать учение по Ламриму. Мы говорим, что нужно обуздать наш ум, но как это сделать? Лучший метод – это взрастить в себе чувство заботы о других, больше чем о себе. Как говорил Шантидева, взрастив в себе такое чувство, ваш ум будет постоянно думать о том, как помочь всем живым существам.

Сейчас вы молитесь так: «Пусть у меня будет это, пусть будет то...». Так не надо. Потом, породив в себе чувство заботы о других, ваша спонтанная молитва будет такой: «Да стану я источником счастья для всех живых существ. Пусть я буду пищей для тех, кто страдает от голода, лекарством для больных, слугой для тех, кто остался без поддержки». У меня нет бодхичитты, но когда я вспоминаю об этом посвящении, которое сделал Шантидева, мой ум становится очень спокойным и счастливым. Вы тоже должны помнить об этом посвящении. Шантидева сделал его, потому что обладал сильной бодхичиттой. Молитесь так же, как он. Сейчас у вас нет бодхичитты, но вы можете обрести ее, поступая так, как поступал Шантидева. Если вести себя как сумасшедший, то можно действительно сойти с ума. Поступая как бодхисаттва, вы постепенно станете бодхисаттвой.

Наша цель – это бодхичитта, забота о других существах, больше чем о себе. Для воспитания в себе такого состояния ума очень важен фундамент: отречение, убежденность в существовании закона кармы, памятование о непостоянстве и смерти, о драгоценности человеческой жизни. Но главная, «коренная» основа, это преданность Учителю. Все это вы должны понимать не поверхностно, а знать детально, чтобы в повседневной жизни ваш ум в мыслил ясно и правильно. Вашему уму не хватает материала для здоровых мыслей, в нем кипит много омрачений. В вашем уме есть несколько слов Дхармы, которые вы услышали, но нет механизма правильного образа мышления. Вы смотрите на других людей и думаете дурацкие мысли: «Он это сказал, он то сказал... Если он будет так делать, то это будет просто кошмар!». Но ничего кошмарного там нет. Кошмар – это когда ваш ум думает неправильно.

Когда ваш ум мыслит негативно, он очень хорошо связывает все факты в логическую цепочку. Например, если вам скажут: «Алексей сказал о тебе то-то и то-то», – вы тут же

начнете спонтанно медитировать на гнев, думая: «Раньше он еще сказал это, а тогда-то он сказал то...». У вас найдется очень много материала для размышлений, вам даже не будет мешать бегающий рядом ребенок. Вы не говорите детям: «Не мешайте моей медитации на гнев!». У вас будет такая хорошая концентрация, что даже телевизор не сможет вас отвлечь. Когда вы говорите мне, что у вас плохая сосредоточенность, я в это не верю, потому что, при негативной медитации, она у вас великолепная. Вы хорошо концентрируетесь на том, что вам нравится, и плохо на том, что не нравится.

Когда бодхисаттва слышит слова «матери – живые существа», у него сразу возникает спонтанная медитация и выступают слезы на глазах, при одной только мысли о том, как живые существа добры к нему. Это происходит потому что у бодхисаттвы есть превосходная основа и много материала для размышлений. У вас же этого пока нет. Даже если я тысячу раз скажу «матери – живые существа», у вас не возникнет никакого чувства. Даже если я скажу: «Вы должны любить всех живых существ!», вы ответите: «Я могу любить только тех, тех и этих. Пусть только они будут счастливы». Через год я снова скажу: «Надо любить всех живых существ!», и вы уже будете желать счастья другой группе живых существ.

В данный момент у нас нездоровое сознание, в котором отсутствует правильный фундамент. Люди, у которых голова работает неправильно, ненадежны: они говорят сначала одно, а через десять минут – другое. У вас тоже ненадежный ум. Сегодня вам что-то нравится, а завтра уже нет. С точки зрения бодхисаттв, которые правильно понимают Ламрим, наше состояние ума – ненормальное. Не только у вас, у меня чуть-чуть получше, но тоже ненормальное. Бодхисаттвы смотрят на нас сейчас и думают: «Один ненормальный учит других ненормальных. Но он хотя бы говорит о том, как стать нормальными. Это хорошо».

Очень важно так думать. Старайтесь всегда быть скромными. Сравнивая себя с бодхисаттвами, я понимаю, что я ненормальный. Это правда, я не шучу. Вы пока почти ничего не знаете о том, как мыслит бодхисаттва. Я знаю об этом чуть-чуть больше, поэтому понимаю, что я ненормальный из-за омрачений, болезни ума. А сумасшедшие люди вообще не могут здраво рассуждать.

Вы должны понимать, что «телевизор» нашего ума почти ничего не показывает должным образом. Нам необходимо отремонтировать его, и поэтому мы получаем Учение. Для того чтобы обуздать ум, существует множество наставлений, но самое ценное среди них – это наставления по тренировке ума. Среди учений по тренировке ума, самое лучшее – наставления по Ламриму. Это царь тренировки ума. «Ламрим» означает «Большое руководство по этапам пути к Пробуждению». Как я уже говорил, восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды можно сравнить с молоком, которое, при взбивании с маслом, дает сливки – Ламрим.

Каким образом был создан этот текст? «Ламрим» был составлен Чже Ринпоче не для того, чтобы потешить эго и не по просьбе обычного человека. Чже Ринпоче, занимаясь медитацией на горе Раден, обратился с сильной мольбой к линии учителей по Ламриму. Особенно к Атише, потому что, когда Чже Ринпоче прочитал его тексты, у него родилась огромная вера в этого святого человека, великого бодхисаттву. После этого у него возникло видение всей линии преемственности учителей по Ламриму.

В прошлом в Индии не звучало слово «ламрим», но это учение существовало. В течение одного месяца у Чже Ринпоче было видение этой линии преемственности, и в течение этого времени он обсуждал с ними это учение. Сейчас нам абсолютно незнакомо состояние ума, заботящегося о других, больше чем о себе. Поддерживать его в себе каждый день очень

нелегко. Нужно постоянно возвращать в себе это чувство. Для этого необходим богатый материал, очень много детальных наставлений.

По прошествии месяца, все множество учителей растворилось в четырех духовных наставниках: Атише, Дромтонпе, Геше Потове и Геше Шараве. В течение одного месяца Чже Ринпоче общался с этими четырьмя учителями, уточняя технические детали наставлений по Ламриму. Затем, через месяц, Дромтонпа, Геше Потова и Геше Шараву растворились в Атише. Он возложил руки на голову Чже Ринпоче и сказал: «Я буду поддерживать тебя, когда ты будешь помогать живым существам». Почему Атиша так сказал? Потому что увидел, что Чже Ринпоче имеет полное понимание Ламрима, и косвенно попросил его написать текст по этому драгоценному учению.

После этого Чже Ринпоче написал текст по Ламриму до раздела о шаматхе, и сказал: «Если у меня еще нет полного понимания Пустоты, то какой смысл писать о ней? Я введу в заблуждение других людей и тогда они тоже поймут эту тему неправильно». Поэтому он не стал сразу писать пятый том, посвященный Випашьяне. Мы же поступаем не так: чуть-чуть послушали наставления о Пустоте и тут же начинаем писать книги. Это неправильно. Даже Чже Ринпоче, имея такое великолепное понимание Ламрима, не стал сразу писать о Пустоте.

Затем Чже Цонкапа имел прямое видение Манджушри и долго обсуждал с ним наставления по Пустоте. Когда Манджушри увидел, что Чже Ринпоче полностью понял тему, он сказал: «Настало время написать текст по Пустоте». После этого полный Ламрим был закончен текстом по Випашьяне, учением о Пустоте.

Сначала Чже Ринпоче написал обширный вариант Ламрима. Затем, для людей со средним пониманием, – средний Ламрим. Потом он увидел, что даже средний вариант люди воспринимают не как инструкцию по обузданию ума, а как информацию, сравнимую с подсчетом звезд. То есть, люди читали текст так, словно считали звезды. Они не воспринимали его как детальную инструкции по приучению ума к здоровому образу мышления, а думали: «Теперь я знаю, что такое Прибежище, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть и т.д.». Читая о Дхарме, бодхичитте и отречении, люди только питали свое эго. В Тибете тоже такое было.

Тогда Чже Ринпоче сказал себе: «Я должен написать сокращенный вариант, который бы воспринимался людьми как инструкция, которую они могли бы применять в повседневной жизни».

Вы должны знать, что есть восемь Великих текстов Ламрима. Все они предназначены для того, чтобы понять полный Ламрим, который очень сложен для понимания. Недостаточно просто понимать смысл слов, необходимо воспринимать их как инструкцию по самосовершенствованию. Существует много Ламримов, но вы должны иметь представление об этих восьми Великих текстах, три из которых были написаны Чже Ринпоче: обширный, средний и сокращенный.

Его Святейшество Далай-лама III Сонам Гьяцо увидел, что люди в Тибете, даже прочитав эти тексты, продолжают находиться в круговороте колеса сансары, но уже с именем Дхармы на устах. Они обсуждают Дхарму не для обуздания ума, а для того чтобы победить в диспуте. Тогда, из чувства сострадания, он написал текст, который называется «Золотой Ламрим» (это был четвертый по счету Ламрим). В нем содержится так много уникальных сущностных наставлений, расположенных в таком порядке, что, когда люди читают этот текст, их ум сильно меняется. Люди, которые не читали другие тексты, не видят этих сущностных наставлений. Те, кто читал обширный или средний Ламрим, после прочтения

«Золотого Ламрима» могут даже заплакать. Обычные люди, не читавшие даже средний Ламрим, не увидят никаких различий. Ведь и там, и там говорится о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни. Вы тоже ошибаетесь, думая так.

Если я, не зная экономики, буду читать экономические теории, то мне покажется, что там говорится об одном и том же: купи-продай. Но там есть нюансы: где купить, как купить. Я этих тонких моментов не вижу, поэтому могу сказать: «О, в той книге, которую я читал вчера, написано про куплю-продажу, и в этой книге тоже самое. Везде написано одно и то же». Вы рассуждаете так же и тоже многого не видите. Слова могут быть одинаковыми (например, «драгоценная человеческая жизнь»), но изложение другое.

Спустя некоторое время, даже «Золотой Ламрим» перестали понимать, из-за упадка состояния ума. Сейчас вы думаете, что ваш ум острый, но это не так. Ваш детский ум знает только слова, а глубины не знает. Вы думаете, что если знаете слово, то хорошо понимаете и сам предмет. Сейчас доступно много информации, но в ней нет глубины. Раньше люди не учились в школах и университетах, не обладали большим количеством информации, но зато у них был глубокий, спокойный и счастливый ум. Они знали границы: как надо и как не надо поступать. Сейчас есть много информации, но никто не знает границ. Чем больше вы знаете, тем больше возникает трудностей.

Итак, люди перестали понимать, что «Золотой Ламрим» – это сущностные наставления. Тогда Пятый Далай-лама из чувства сострадания написал текст «Ламрим Утверждений Манждушри» (пятый Ламрим). Панчен-лама Чокьи Гьялцен, также из чувства сострадания к непонимающим, написал «Ламрим Делама» («Ламрим Пути Блаженства»), это был шестой по счету Ламрим. Он рассматривается как обнаженный комментарий. Раньше обнаженные комментарии не записывались, а передавались изустно. Но Панчен-лама решил, что если он не запишет комментарии, они утратятся, и из чувства сострадания написал этот текст.

Ламрим имеет четыре вида комментариев:

1. Первый называется «комментарий к словам». Обширный и средний Ламримы – это комментарий к словам.
2. Второй называется «обнаженный комментарий». Что это означает? Можно провести аналогию с отцом-врачом, который хочет передать свой опыт сыну, желающему быть доктором. Разрезав тело, он детально показывает сыну устройство организма, ничего не скрывая. Такой комментарий называется обнаженным. «Ламрим Пути Блаженства» это обнаженный комментарий.
3. Третий – «комментарий опыта Ламрима». Краткий Ламрим Чже Ринпоче, Ламримы, написанные Третьим и Пятым Далай-ламами – это комментарии опыта. Когда мастер достигает реализаций, он дает наставления, исходя из собственного опыта.