

Я рад видеть вас снова. Это счастье, что мы еще живы, что у нас есть эта драгоценная человеческая жизнь, что вы получаете наставления по Ламриму, а я имею возможность давать вам их. Чтобы давать эти наставления, мне необходимо готовиться, читать множество текстов. Не знаю, насколько это полезно вам, но мне это приносит огромную пользу, поэтому я должен поблагодарить вас.

Как я уже говорил ранее, для того чтобы получать Учение, нужно иметь правильную мотивацию. Если с самого начала у вас неверная мотивация, то, что бы вы ни делали, пользы не будет. Например, если мы очень быстро побежим в неправильном направлении, то будем лишь отдаляться цели. Так же и в духовной практике, в слушании Учения: с самого начала нужно развить в себе верную мотивацию. Если мотивация правильная, то даже просто слушание Учения – это высокая практика. Не занимайтесь никакой практикой, в том числе и слушанием Учения, пока не позаботитесь об установлении правильной мотивации. Перед тем как приступить к практике, скажите себе: «Если во время слушания Учения мои мысли посетит эго, я убью его и не позволю ему появиться снова!». Если вы будете так думать, тогда Учение принесет вам пользу. Нельзя слушать наставления из эгоистических побуждений, думая: «Я послушаю Учение, буду больше знать, стану необычным человеком! Я буддист, у меня есть тантрические инициации, у остальных их нет!». Везде только «Я, я, я...».

Однажды я задумался над тем, почему у многих обычных, нерелигиозных, людей эго меньше, чем у некоторых буддистов? У них тоже есть эго, но не такое большое. После некоторого анализа мне стало ясно, что эго обычных людей увеличивается, когда у них появляются какие-то мирские ценности: деньги появились – эго возросло, пришла слава – эго снова увеличилось и т.п. Но их эго дополнительно не растет из-за «духовности». У некоторых буддийских практиков есть сверх-эго, которое подпитывается не только мирскими вещами, но еще и духовной практикой. Поэтому оно становится больше, чем у обычных людей. Если Дхарма начинает питать ваше эго, это становится очень опасно: лекарство превращается в яд. Такое случается не со всеми буддистами, но с некоторыми бывает, и вина за это лежит на самом человеке, а не на Дхарме.

Сегодня, получая Учение, слушайте его для того чтобы обуздать ум, а не для того чтобы кем-то стать, чего-то достичь или куда-то попасть (пусть даже в Чистую Землю). Мотивация стать кем-то значит, что человек слушает наставления с намерением стать великим йогиним или большим ученым, чтобы пользоваться всеобщим уважением. Мотивация достижения означает желание достичь необычных сиддхи, ясновидения, полета, способности лечить людей и т.д. Мотивация попасть куда-то ограничивается стремлением попасть в Чистую Землю. В духовной практике такая неверная мотивация называется духовным материализмом.

Некоторые говорят, что после слушания Учения и начитывания мантр, их руки стали горячее и в них появилась целительная сила. Это тоже духовный материализм. В настоящий момент ваш ум настолько слаб, что, услышав от кого-то подобные истории, вы тоже захотите достичь подобного результата. Не нужно никого исцелять, для этого есть врач. Избавляйте себя от болезней ума. Слушайте Учение не ради того, чтобы лечить кого-то, а чтобы лечить свой ум. Слушайте наставления, занимайтесь духовной практикой не для того, чтобы попасть в Чистую Землю, потому что с такой мотивацией вы туда никогда не попадете.

Геше Потова всю жизнь практиковал и молился о том, чтобы родиться в аду и помогать там страдающим существам, а в момент смерти ему явилось видение Чистой Земли. Тогда он сказал своим ученикам: «Мои желания не исполняются». Они очень удивились: «Как же

так?! Вы такой великий мастер и всегда занимались чистой практикой Дхармы». Геше Потова ответил: «Я молился о том, чтобы родиться в мире ада и там помогать существам. Сегодня мне явилось видение Чистой Земли, но я туда не хочу!».

Когда у вас такие мысли, то вы попадете в Чистую Землю даже если не хотите. Сейчас ваш ум хочет оказаться в Чистой Земле, чтобы у вас не было страданий. Вы не обладаете состраданием, а постоянно думаете только о себе: «Я, я, я...». Как тогда можно попасть в Чистую Землю? С такой мотивацией это невозможно, вы должны это понять. Если у вас есть сильное сострадание, то даже если вы не хотите в Чистую Землю, то все равно туда попадете. Если вы вредили людям, обманывали во имя Дхармы, это очень опасно, потому что тогда вас ждет ад, даже если вам не хочется этого. Таков механизм действия закона кармы. Говорится, что не все зависит от наших желаний, все зависит от кармы.

Вернемся к нашей теме, которую мы начали утром. Четвертый комментарий называется «комментарий опыта для достижения учеником реализаций». Третий комментарий – это «комментарий духовного опыта Учителя». Существует два вида комментариев опыта:

1. Комментарий опыта Учителя.
2. Комментарий опыта для ученика.

Чокьи Гьялцен написал «обнаженный комментарий Пути Блаженства». Панчен-лама Чедзун Лосанг Еше (седьмой или восьмой, я не помню) сделал обширный комментарий к этому комментарию – Нюрлам, который означает «быстрый Путь» (седьмой Ламрим). Вы все любите быстрый Путь, поэтому если будете заниматься согласно этому комментарию, то скоро достигнете результатов.

«Комментарий опыта для достижения учеником реализаций» не дается Учителем сразу целиком. Сначала ученики обладают поверхностными представлениями о Ламриме. Затем Учитель детально объясняет им, в первую очередь, как заниматься медитацией на преданность Гуру. Духовный наставник рассказывает детально, шаг за шагом, располагая положения по медитации в правильном порядке. Объясняя эти положения, Гуру включает в них цитаты из коренных текстов, доказательства, чтобы убедить в их правильности, и истории, связанные с рассуждениями и цитатами. Затем следуют сущностные наставления, инструкции, разъясняющие, чего можно достичь, размышляя над этими положениями, как это поможет обуздать ум и уменьшить эго, какая польза от этого будет.

Если заниматься медитацией согласно этим положениям в течение месяца, то в вашем уме наступят некоторые изменения в положительную сторону. Когда такие перемены произойдут, тогда практика тантры, чтение садхан принесут пользу. Если внутри вас не происходит позитивных изменений, если вы во имя Дхармы возвращаетесь в сансаре, то становится только хуже и ваше эго увеличивается. Это не мои слова, а слова Панчен-ламы. Поэтому уберите подальше ваши большие колокольчики, четки, дамару, толстые садханы. Положите их высоко на алтарь. Они все хороши, но в свое время. Потом они будут вам полезны, а пока не надо делать на них акцент. Если у вас есть обязательства, то читайте короткие мантры и садханы.

Мой вам совет: занимайтесь Ламримом. Меняйте что-то в своем уме. Чуть-чуть скромнее станьте, чуть-чуть добрее, чтобы стыд появился. Иногда у вас вообще стыда нет. Ваше бесстыдное эго иногда такие вещи говорит: «Я такой, я это знаю...». Я думаю, как так можно? Чуть-чуть культурнее станьте. Буддисту вообще не пристало говорить: «Я это знаю, я то знаю. Я, я, я...». У некоторых людей, которые вообще слова «буддист» не знают, и то стыда больше. Они не говорят: «Я все знаю!». С некоторыми такими людьми, небуддистами, я знаком. У них есть стыд. «Я мало знаю», – говорят они, и я думаю: «Ой, как хорошо! О

буддизме ничего не знает, но имеет немного стыда». Поэтому старайтесь менять себя в лучшую сторону.

Вернемся к теме. После месяца практики по «комментарии опыта для ученика», Учитель задает ученикам вопросы. Не те вопросы, на которые можно ответить правильно или неправильно, как в школе. Учитель спрашивает так, чтобы увидеть, как ученик мыслит. Он проверяет, как тот усвоил материал, правильно ли занимался медитацией. Если его медитация была неправильной, то духовный наставник объясняет положения еще раз. У некоторых учеников медитация на преданность Гуру может занимать два года. Эти наставления, которые я вам даю, уникальны.

Если Учитель видит в ученике положительные изменения после практики почитания Гуру, то переходит ко второму пункту – «о драгоценности человеческой жизни». Духовный наставник объясняет главную тему, подтемы, говорит, как нужно медитировать, включает цитаты, доказательства, истории и сущностные советы. Объясняет, зачем необходимо размышлять над этим положением. Каждый день ученик медитирует на эти темы.

Медитация – это размышление о драгоценной человеческой жизни. Раздумывая таким образом, исследуйте причины правильного и неправильного образа мыслей. Тогда день за днем будут происходить изменения. Но не надо думать на другие темы: «Он это делает, он так говорит...», вместо этого размышляйте над тем, действительно ли такая редкая человеческая жизнь, которая у вас есть, драгоценна. «Он мне сказал вот это... Что про меня будут думать, когда я закончу ретрит?». Таких дурацких мыслей не надо. Думайте о том, что говорил ваш Учитель о драгоценной человеческой жизни, размышляйте над восемнадцатью характеристиками, которые раскрывают ценность жизни. Размышляя так день за днем, вы поймете ценность своей жизни.

Большинство людей не понимают ценность жизни. Если вы не знаете ее ценности, то все ваши действия бессмысленны. Поэтому ваши интересы так легко меняются, и вас носит, как лист бумаги на ветру. У вас нет своих мыслей и целей. Куда пришли вечером – туда пришли. А почему? Потому что ваш друг там. Так происходит из-за непонимания ценности человеческой жизни.

Следующая тема, которую объясняет Учитель, это «непостоянство и смерть». Вы можете подумать: «Как глупо, месяц медитировать на непостоянство и смерть! Я должен говорить себе: «Смерть, смерть, смерть?». Это не так. Если вы будете думать таким образом, то можете на самом деле сойти с ума. Не нужно постоянно себе говорить: «Я умираю». «Непостоянство и смерть» – это такая интересная тема, такая логичная! Надо обдумывать пять преимуществ размышления над темой «непостоянство и смерть» и пять недостатков неразмышления над ней, над тремя истинными положениями вашей жизни, которых вы не знаете.

Я расскажу вам о трех истинных положениях жизни. Первое положение: когда-нибудь вас не будет в живых. Каждый миг вы приближаетесь к смерти. Как человек, выпавший из самолета, каждую секунду приближается к земле, так и вы каждый миг становитесь ближе к смерти. Но вам кажется, что вы не умираете, а живете. Думаете, что будете жить еще долго. Все кончатся, а вы, если и умрете, то последним.

Второе положение: смерть может прийти в любой момент. Возможно, через секунду вас уже не будет в живых, но вы так никогда не думаете. Посмотрите на свое сердце, оно очень слабое и может остановиться когда угодно. Размышление о непостоянстве и смерти раскрывает ум и помогает осознать истинное положение нашей жизни. Когда вы поймете

это, вам уже не захочется бегать туда-сюда. У вас не будет на это времени и будет огромное желание сидеть дома и заниматься практикой Дхармы, размышлять об истинных положениях вашей жизни.

Третье положение: во время смерти вас может спасти только Дхарма. Когда вы будете убеждены в этом, то вам уже не захочется становиться кем-то, уезжать куда-то, потому что это бесполезно. У вас появится только одна цель – накапливать добродетели, обуздывать свой ум, стараться изо всех сил помогать другим и т.п. Если вы будете правильно заниматься медитацией на непостоянство и смерть, то результатом будут именно такие мысли. Если вы будете правильно заниматься медитацией на непостоянство и смерть, то станете наполовину святым человеком, будет отличаться от обычных людей. Но для этого нужны детальные инструкции, а не только эти два слова – «непостоянство и смерть».

Один великий йогин очень долго занимался медитацией на Ламрим и достиг реализаций. Через несколько лет он прочел текст Пятого Далай-ламы «Утверждения Манджушри» и сказал: «Если бы я встретил этот комментарий раньше, то достиг бы реализаций гораздо быстрее. Это не заняло бы у меня так много времени».

О чем это говорит? О том, что в духовной практике гораздо важнее не время, которое вы на нее тратите, а мастерство. Не нужно заниматься днем и ночью, это может быть даже опасно. Главное, обладать умением. Панчен-лама приводил такой пример: если человек, который не умеет рубить деревья, станет их рубить, он лишь сломает топор и будет злиться из-за того, что у него ничего не получается. Знающий же человек свалит дерево уже после седьмого удара топора.

Заниматься медитацией по Ламриму не означает просто сидеть и повторять, как попугай: «Драгоценная человеческая жизнь! Нужно понять, насколько она редка и значима! Непостоянство и смерть!». Даже если каждый день долго повторять это все, эффекта не будет. Нужно мастерство. Мой Учитель говорил, что для правильной медитации нужно иметь передачу на все восемь текстов по Ламриму. Говорится, что существует передача на текст и передача на комментарий. Что такое передача? Это получение благословение от текста, которое отразится в вашем уме. Но здесь должна быть непрерывная линия преемственности, которая восходит к Будде. Тогда медитация будет эффективной. Вы должны понимать, что во времена Будды существовала передача только текста, потому что ученики сразу понимали настоящий смысл, и им не нужна была дополнительная интерпретация. Потом, когда люди стали понимать хуже, возникла необходимость и в передаче комментариев.

На этот раз мы будем рассматривать сущность драгоценности Атиши и Чже Цонкапы, суть 84 000 томов Учения Будды. Из восьми Ламримов, мы будем основываться на тексте «Ламрим Нюрлам» («Быстрый Путь»). В каждом Ламриме заголовки и подзаголовки различаются, но суть от этого не меняется. Ламрим Нюрлам – необычайно драгоценное Учение, потому что в него в сжатой форме включена суть всех остальных Ламримов: здесь и обширный, и средний, и краткий, и другие. Панчен-лама был последним из всех великих Учителей, написавших комментарии. Он взял самое основное, что было в других текстах, и включил их в «Ламрим Нюрлам». Если бы, например, какой-нибудь человек собирался строить себе жилище среди семи лучших домов, он бы взял из них самое лучшее и построил дом, который превосходил бы окружающие постройки.

Существует две традиции объяснения Учения. Первая восходит к Учителям Наланды. В это традиции есть, так называемые, «три чистоты»:

1. Чистая речь Учителя;

2. Чистый ум ученика во время слушания Учения;
3. Чистое Учение.

Что значит чистота речи Учителя? Это когда духовный наставник из чувства сострадания дает наставления с целью помочь ученикам обуздать их ум. Если Учитель дает Учение ради славы или для того чтобы собрать как можно больше денег с учеников, то он не обладает «чистой речью». Сколько бы вы ни слушали Учение от такого духовного наставника, это не принесет пользы, наоборот, ваше эго станет больше. Оно будет увеличиваться по двум причинам: во-первых, из-за нечистой речи Учителя, во-вторых, из-за ваших нечистых помыслов. Если ваше самолюбие разрастается, то не только из-за нечистой речи Гуру. Эти вещи очень важны! Вы часто просите рассказать о Дзогчен, Махамудре, Шести Йогах Наропы. Вы хотите получить особенное Учение, ваши глаза расширяются от нетерпения. А когда говорят о таких важнейших вещах как фундамент всей духовной практики, ваши глаза становятся меньше. Кажется, что фундамент при строительстве дома не так важен, но на самом деле это самое главное!

Чистота ума ученика означает чистую мотивацию. Если ученик получает наставления для того чтобы обуздать свой ум, то у него чистая мотивация. Из этого не следует, что его ум уже должен быть свободным от омрачений, здесь говорится именно о чистой мотивации.

Чистота Учения означает, что наставления должны быть не чем-то новым, недавно возникшим. Наоборот, Учение может называться чистым только если оно восходит к самому Будде. Традиция «трех чистот» говорит об этом.

Вторая традиция объяснения Учение восходит к Учителю Викрамашила. Здесь все Учения по Ламриму объясняются в четырех разделах.

1. В первом говорится о величии автора, для того чтобы показать подлинность Учения.
2. Во втором рассказывается о величии Учения, чтобы взрастить веру в него.
3. В третьем объясняется, как слушать и давать Учение, имеющее эти два величия.
4. В четвертом даются конкретные инструкции: как вести ученика по Пути. Вы должны понимать, что в эти четыре раздела включен весь Ламрим.

Итак, первый раздел. Чтобы показать подлинность Учения, объясняется величие автора. На самом деле автор этого Учения сам Будда. Автор данного Ламрима – Атиша. Что он сделал? После Будды разные авторы записывали различные комментарии и таким образом получилось 84 000 томов! Атиша изучил их все и сумел сжать в один текст, чтобы каждый человек мог заниматься буддийской практикой. Будда имел много учеников, среди которых были последователи и Хинаяны, и Махаяны, поэтому он давал разные наставления, в зависимости от уровня слушателей и специфики их жизненной ситуации. Атиша изучил все сохранившиеся материалы и классифицировал наставления и систематизировал их таким образом, чтобы исключить противоречия. Если вы не понимаете Ламрим, то, возможно, увидите противоречия между Хинаяной и Махаяной, сутраяной и тантраяной. Если вы превосходно знаете учения Ламрима, то видите, что между ними нет противоречий, наоборот, они гармонично взаимосвязаны и каждое из них соответствует остальным.

По традиции, чтобы показать подлинность Учения, объясняется величие автора данного текста, которым является Атиша. Я расскажу биографию Атиши. Описание его жизни включает три раздела:

1. Рождение в превосходной семье;
2. Получение знаний и реализации (в зависимости от совершенного тела);
3. Помощь живым существам после получения знаний и реализаций.

В будущем, если вы захотите написать биографию своего Учителя, то говорите об этих трех вещах, а не о каких-то глупостях. «Он поехал туда, видел красивых желтых собак и необычную радугу», – это все ерунда! Никакой радуги не надо. Нужно писать о том, в какой семье родился Учитель. Это должна быть благородная семья, а не занимающаяся обманом. Затем нужно написать, как он достиг знаний, как помогал живым существам после получения знаний, какую пользу принес Дхарме, где давал наставления.

Итак, где родился Атиша? Он родился принцем в восточной части Индии, в Бенгалии, в королевстве, где проживали сотни тысяч подданных. Родители его были королем и королевой, его отца звали Гевей Пал (Достославная Добродетель), а мать – Палмо Осерчен (Славный Лучистый Свет).

отца звали Гелегпел (это тибетский перевод санскритского имени), мать – Месерчен. Рождение Атиши сопровождалось множеством особых знаков.

Теперь, второй пункт: как он достиг знаний и реализаций в связи с этим драгоценным рождением. Когда Атише было полтора года, мать увезла его из дворца туда, где множество людей хотели увидеть принца. Он тоже с интересом смотрел на них, и у него возникло желание помогать им. Атиша спросил у матери, что это за люди. Она ответила: «Ты – принц, они – твои подданные». Услышав эти слова, он произнес стих, глядя на людей глазами сострадания (в полтора года!): «Все эти люди, как и я, родились в благородных семьях, в королевстве, где есть высокие добродетели и много богатства. Родившись принцем этого королевства, пусть все они наслаждаются драгоценной Дхармой!».

Затем Атиша сделал такое посвящение: «Пусть у этих людей будет много богатств. Да не попадут они в низшие миры. Пусть они всегда получают только хорошее рождение». Вот такая молитва. А мы всегда думаем только о себе: «Мне это надо, это надо... Никому, кроме меня, ничего не надо» Он говорил: «Пусть они всегда будут счастливы, никогда не родятся в низших мирах». Атиша уже в полтора года знал, что все эти люди в прошлых жизнях находились в низших мирах и на короткое время пришли в этот мир. В будущем они снова попадут туда. Поэтому Атиша молился, чтобы эти люди не попали обратно в низшие миры. Каждая такая молитва имеет глубокий смысл: «Пусть жизнь за жизнью они имеют высшее рождение».

Затем, находясь с матерью в повозке, он сказал следующее: «В настоящий момент у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Не имея ушибленных органов, я вижу Три Драгоценности. Пусть я буду постоянно иметь их на своей голове. Три Драгоценности, пожалуйста, с этого дня будьте моими защитниками». В этот момент, в полтора года, Атиша принял Прибежище в Трех Драгоценностях и стал настоящим буддистом. Так на самом деле было, это не фантазии. Люди, которые слышали эти слова, заплакали. Они были шокированы. Те, у кого не было веры, обрели ее, а у тех, кого она была – стала еще прочнее.

Через некоторое время Атиша произнес: «Пусть меня никогда не связывают мирские вещи. Пусть я смогу войти в сообщество Сангхи. Пусть я буду иметь возможность безо всякой гордыни делать подношения Трем Драгоценностями. Пусть я буду иметь возможность смотреть на всех живых существ глазами сострадания». Этими стихами Атиша сделал посвящение.

Если вы знаете Ламрим, то найдете в этих словах Атиши учение о Прибежище и Бодхичитте. Невозможно взрастить себе Бодхичитту, смотря на живых существ без сострадания. Это сущностное наставление. Если вы смотрите на живое существо глазами сострадания, у вас сразу зарождается мысль: «Как я могу ему помочь?». Но мы смотрим на

людей глазами эго, выясняя, что это за человек. Если он богатый, то нам хочется с ним познакомиться. Мы начинаем вести себя как Бодхисаттва, улыбаться, говорить ему: «Вы первый берите...Я после вас...». Так нельзя! Надо смотреть на всех живых существ глазами сострадания.

В три года Атиша стал мастером астрологии, литературы и всех мирских предметов. После слов, сказанных в полтора года, он достиг настолько высокого уровня, что стал задавать такие вопросы, на которые его Учитель не мог найти ответы. С трехлетнего возраста Атиша занимался философией и в шесть лет уже стал мастером философии, потому что учился у лучших наставников тех времен. В шесть лет он мог детально различить, где буддийское философское утверждение, а где – нет, ничего не перепутав. А это очень сложно. Когда Атиша пришел в Тибет, он сказал: «В Индии было всего три человека, которые могли отличить буддийскую философию от небуддийской – Наропа, Шантипа и я. Наропа ушел из жизни, я здесь, в Тибете, а в Индии остался только Шантипа. Теперь буддизм там в критическом положении». Благодаря этим словам, можно понять, что Атиша – величайший мастер, если уже в шесть лет мог отличить буддийскую философию от небуддийской. До свидания.