

Как обычно, установите в себе правильную мотивацию. Слушайте Учение с мотивацией обуздать свой ум и развить драгоценное состояние сознания, в котором есть любовь и сострадание – бодхичитта. Слушайте Учение с таким намерением: «Да стану я источником счастья для всех живых существ. Пусть пока существует пространство, пока есть сансара, пока есть живые существа, я буду помогать им, даруя Дхарму».

Теперь мы повторим темы, которые я давал в предыдущие дни. Учение Ламрима объясняется в четырех разделах: в первом говорится о величии автора с целью показать подлинность Учения; во втором – о величии Дхармы, чтобы взрастить веру в нее; в третьем объясняется, как слушать и давать Учение, обладающее этими двумя величиями; в четвертом приводятся конкретные инструкции того, как вести ученика по пути.

Первый раздел, история жизни автора, содержит три главы: первая – рождение в благородной семье; вторая – достижение знаний и реализаций; третья – помощь живым существам.

Далее с целью развития убежденности в превосходстве Учения говорится о четырех его величиях и трех уникальных характеристиках, которых другие тексты не имеют. Первое величие: поняв Ламрим, вы увидите, что все Учение Будды не имеет противоречий. Когда художник собирается написать изображение Будды, он знает, что ему нужно много инструментов, которые никак не исключают друг друга. Второе величие: все Учение Будды есть инструкция для развития каждого ученика. Художник должен, во-первых, знать, что его инструменты не противоречат друг другу, во-вторых, уметь каждым из них владеть. Тогда он создаст прекрасную картину. Если строитель, знает, что, во-первых, все его инструменты не противоречат друг другу, а, во-вторых, он осведомлен, как их использовать, то ему не составит труда построить дом. Третье величие: возможность достижения воззрения Будды мгновенно. Зная первые два величия, вы легко обретете воззрение Будды: бодхичитту, отречение и мудрость, постигающую пустоту. Четвертое величие: постижение Ламрима будет удерживать вас от совершения тяжких негативных деяний. Убийство тысячи архатов – очень тяжелая карма, но отбрасывание Дхармы во много раз губительнее. Установив непротиворечивость всего Учения Будды, вы прекратите совершать такие деяния. Не зная этого, вы отбрасываете Дхарму и говорите: «Эта Дхарма хорошая, а эта неправильная». Иногда вы слишком много болтаете, чем создаете очень тяжелую негативную карму. Зная, что все Учение Будды необходимо и непротиворечиво, вы естественным образом прекратите совершать тяжелые проступки.

Рассмотрим три уникальные характеристики Ламрима: первая – все учение сутры и тантры включено в этот текст, что отличает его от других; вторая – Ламрим не анализирует феномены, он объясняет в правильном порядке (от простого – к сложному), как обуздать свой ум. Поэтому его легко применить в повседневной жизни, чем и уникальна эта характеристика. Третья – текст Ламрима содержит два украшения: линию метода и линию глубинной мудрости. В нем говорится, что даже такие великие тексты, как «Абхисамаяланкара» или тексты царя тантр – Гухьясамаджа-тантры, не могут сравниться с Учением Ламрима. Осознав это, вы скажете себе: «Как мне повезло, что я не просто родился человеком, но встретился с Дхармой. Я не просто слушаю какую-то маленькую часть Дхармы, но получаю полное драгоценное Учение по Ламриму, которое имеет четыре величия и три уникальные характеристики. Ни один другой текст Дхармы ими не обладает. Отныне я буду молиться о том, чтобы жить до тех пор пока не получу все наставления. Будды и бодхисаттвы, благословите меня, пожалуйста, чтобы моя смерть не наступила преждевременно».

Итак, рассмотрим третий раздел – как слушать и как давать наставления по тексту, который обладает двумя величиями: автора и учения. Сначала необходимо классифицировать все разделы: выделить корень, а от него переходить к стволу и ветвям. Они взаимосвязаны, поэтому рассматриваться должны как единое целое. Иначе, если учение будет объясняться бессистемно, разрозненно (то оттуда ветку сорвали, то отсюда), возникнет путаница. Слушая множество учений без системы, есть опасность сойти с ума. Если, например, каждый продукт (крупа, масло, молоко, сок и т.д.) лежат в разных емкостях, то можно без труда приготовить еду, потому что известно, где и что лежит. Занимаясь практикой, мы создаем вкусное блюдо из необходимых составляющих. А что же происходит с нами сейчас? Мы в один котел кладем все, что есть в доме. Вкусно не будет! Используйте здравый смысл. Поэтому, слушая внимательно и получая учение в определенном порядке, вы сможете приготовить вкусное блюдо. Под вкусным блюдом здесь понимается здоровый образ мыслей. Размышляя над этим богатым материалом, вы разовьете здоровый образ мыслей. Терпение и мудрость позволят уменьшить количество неправильных мыслей.

Итак, данный третий раздел объяснен в трех главах: первая – как слушать Учение; вторая – как учить других; третья – что нужно делать после всего этого. Вторая глава пока вам не нужна. У некоторых даже глаза расширились, когда услышали о ней. Они сразу начали думать, какими великими учителями станут. Сейчас вам надо радоваться первой главе, а не второй!

Первая глава, как слушать Учение, имеет три параграфа: в первом объясняются преимущества слушания Учения; во втором говорится о том, как почитать драгоценное Учение и Гуру, который его дает; в третьем содержатся сами правила слушания Учения. Многие мастера говорят, что это очень важно. Если вы ошибетесь, то есть не поймете ценности Учения, не будете уважать его и мастера, дающего наставления, не будете знать, как правильно слушать, в ваших размышлениях и в медитации возникнут прорехи и результат будет неверным. Если вы неправильно укажете день начала месяца, то весь месяц будет определен ошибочно. Поэтому надо очень хорошо знать, как слушать Учение.

Итак, первый параграф – преимущества слушания Учения. Их необходимо знать, чтобы у вас появилось вдохновение. В России и Европе люди очень много говорят о медитации, поэтому у них есть энтузиазм заниматься ею, а не слушанием Учения. Это очень большая ошибка. Сам Будда говорил, что для тренировки ума нужны три составляющих: слушание, обдумывание и медитация. И первое – это слушание Дхармы! Эти пункты должны идти в правильном порядке! Для начинающих, для вас, самая сильная практика – это слушание Учения, особенно Ламрима.

Как-то один из учеников задал Атише вопрос: «Я провел очень много медитаций и занимался многими практиками. Скажите, пожалуйста, что из этого стало Дхармой?» Атиша ответил: «Лишь слушание Учения и почитание Учителя стало Дхармой. Все остальное не принесло пользы».

Я могу сказать вам то же самое. Может быть, кто-то из вас провел некоторое время в затворничестве, но здесь и сейчас практикой Дхармы для вас является слушание Учения и почитание Гуру. Ученик Атиши был высокорезализованным мастером, но задал этот вопрос для будущих поколений, для нас. Атиша ответил, конечно, тоже для нас.

В сутре «Цом» Будда сказал: «Через слушание вы понимаете Дхарму. Через слушание можете спастись от отрицательной кармы. Через слушание больше не будете совершать бессмысленных действий. Слушающий достигнет освобождения». Вот такие невероятные преимущества! Все великие мастера прошлого достигали освобождения, потому что сначала многократно слушали Учение, потом они размышляли над ним и в самую последнюю

очередь занимались медитацией. А не так, как в наше время происходит: услышав пару раз о медитации, люди сразу к ней приступают. Это очень опасно!

Существуют Три Корзины Учения. Все 84 000 томов наставлений Будды включены туда. Три эти корзины способствуют трем тренировкам ума: первая – сохранение нравственности; вторая – развитие сосредоточения; третья – достижение мудрости. Тренировка в сохранении нравственности спасает вас от рождения в низших мирах. Тренировка в сосредоточении помогает вашему уму стать острым, что развивает способность проникновения в суть вещей. Все это служит хорошим фундаментом для третьей тренировки – достижения мудрости, которая способствует постижению пустоты напрямую и освобождению ума от сансары и омрачений.

Первая Корзина Учения, Виная, учит морали, правильному поведению, сохранению нравственности. Помните: наше поведение должно быть безвредным. Таким образом, слушая корзину Винаи, вы тренируетесь в сохранении нравственности. Слушание Второй Корзины, Сутры, помогает тренировать сосредоточенность. Слушание Третьей Корзины, Абхидхармы, тренирует нашу мудрость. В сутре «Кераб» говорится: «Слушание Учения – это светильник, который прогоняет тьму. Это высшее богатство, которое не может быть украдено вором. Это сверхоружие, уничтожающее такого врага как омрачения. Это самый хороший друг, подсказывающий метод разрешения проблем. Это наилучшая компания, поддерживающая вас в любой ситуации». В бардо, в ваше самое трудное время, с вами не будет ни денег, ни друзей, ни дома, ни автомобиля. Там не будет даже тела. В тот момент вам поможет лишь знание Дхармы, которое вы получили – только оно будет с вами. Это лучшая компания! Вы должны сказать там: «Я уже умер и еще раз здесь не умру. Тогда зачем беспокоиться, бегать туда-сюда?» Сидите на месте, и если кто-то будет приходить, чтобы напугать вас, пусть приходят, ведь они не смогут убить вас в бардо еще раз. Там вам нечего бояться – бойтесь себя, своих собственных омрачений, поэтому будьте спокойны и займитесь практикой. Обладая знанием Дхармы, вы можете использовать бардо. Для большинства людей это ужасное место, но для вас, знающих Дхарму, это лучшее время: здесь вам не нужно кормить свое тело, не нужно мыться, стирать. Ничего не надо. Просто занимайтесь практикой. В самых критических ситуациях знание Дхармы становится вашей лучшей компанией. Скажите себе: «Это очень хорошая ситуация, и я должен использовать ее для практики».

Поэтому Будда говорил, что слушание Учения – лучший спутник в критическое время. Слушание Дхармы – это лучшее украшение, слава и процветание. Думайте об этих преимуществах и молитесь: «Пусть я буду жизнь за жизнью встречаться с Учителем, дающим мне это драгоценное Учение. Да смогу я слушать Дхарму от подлинного мастера жизнь за жизнью».

В сутре «Цом» Будда говорит о преимуществах слушания Учения: «В доме без освещения, невозможно ничего увидеть, хотя у вас есть глаза. Точно также, человек, имеющий острый ум, не сможет понять Учение о позитивной и негативной карме, если не слушал его. Если в доме есть светильник и у вас есть глаза, то вы увидите все предметы, находящиеся там. Также и человек с острым умом, который слушал Учение, сможет увидеть богатство Дхармы».

Однажды во сне к Панчен-ламе Чокьи Гьялцену явился Чже Ринпоче и сказал: «Чтобы помочь себе и живым существам, никогда не удовлетворяйся слушанием Учения». Даже бодхисаттвы третьего бхуми (уровня), которые обладают прямым постижением пустоты, бодхичиттой и отречением, и могут проявлять себя во множестве тел в тысячах Вселенных, никогда не бывают удовлетворены слушанием Дхармы и хотят слушать ее дальше. Это означает, что буддийское Учение невероятно глубокое. Если вы, не имеющие ни

бодхичитты (даже запаха ее нет), ни отречения, ни мудрости, постигающей пустоту, скажете, что закончили слушать Учение, это будет очень глупо! Никогда не говорите: «Я – бодхисаттва». Не говорите также, что вы маленький бодхисаттва. Вы думаете о себе как о большом бодхисаттве, но говоря: «Я – маленький бодхисаттва», якобы показываете свою скромность. Это не скромность, это – позор! Никогда не говорите таких слов. Даже достигнув высоких реализаций, никогда не прекращайте слушать Учение. Надо слушать еще и еще. Один геше школы Кадампа, будучи великим мастером, отправился получать наставления от учителя, у которого были меньшие реализации. Когда его приглашали послушать Учение, он всегда туда шел. Его спросили: «Зачем ты туда пошел? Какую пользу ты из этого извлек?» Геше ответил: «Я не услышал ничего нового, но во время слушания стал понимать глубже то, что уже знаю». Если вы получаете наставления от такого обычного человека как я, но верите, что все будды и бодхисаттвы растворяются во мне во время Учения, то так оно и есть. Я могу произносить слова, не имеющие смысла, но для вас они будут очень значимыми из-за вашей веры в меня.

В давние времена жил один монах, который обладал очень плохим знанием Дхармы. Однажды некая семья пригласила его на обед. По существовавшей тогда традиции члены этой семьи попросили монаха прочитать молитву и поделиться некоторыми драгоценными знаниями. Красивое слово «медитация» никто не произносил. Этот монах, услышав такую просьбу и увидев веру этих людей, очень расстроился: «Что же я должен сказать им, у меня такие плохие знания Дхармы». Тогда он изрек: «Неведение есть страдание». Люди, услышав это высказывание, начали размышлять над ним и пришли к пониманию двенадцатичленной цепи взаимозависимости.

Мой духовный наставник говорил: «Даже если твой Учитель знает немного, но ты в него веришь, то каждое его слово будет иметь для тебя смысл. Если же твой Учитель настоящий Будда, дающий невероятные наставления, а твой ум скепичен, то ты не достигнешь никаких реализаций». Скепичный ум – это самое большое препятствие к достижению совершенств.

Теперь разберем второй параграф – как почитать Учение и Гуру, который его дает. В сутре «Саянинбу» Будда говорит: «С сильной верой и большим уважением слушай Учение. Совершай простирания перед Дхармой и перед тем, кто ее дает. Делай подношение Гуру, который учит тебя. Думай о нем как о Будде. Тогда слушание Учения будет очень эффективным». Помните об этом! Это очень важно!

Необязательно подносить Духовному Наставнику материальные вещи, можно подносить мандалу, свое тело, речь и ум. Мне ничего от вас не нужно, но, совершая это, вы накапливаете добродетели. Потому что после того как вы поднесли свои тело, речь и ум, вы более сконцентрированы во время слушания Учения. Необходимо понять, что эти дары (тело, речь и ум) уже вам не принадлежат – они принадлежат Гуру. Думайте так: «Я сделал подношение моему Учителю, и теперь это мне не принадлежит. Я буду делать так, как говорит мой Духовный Наставник». И если даже Учитель бьет ваше тело после вашего подношения, то не надо расстраиваться, потому что он бьет уже свое тело. Здесь нет причин для гнева. Думая так, вы быстро разовьете преданность Учителю. Это слова Будды. Я, конечно, соглашаюсь принять все ваши подношения, но они мне не нужны. Ваши тело, речь и ум пока еще грязные, поэтому мне приходится выступать в роли врача и очищать их. Но когда вы достигнете каких-то реализаций, я буду счастлив принять эти подношения.

Каждый день, читая молитву (не медитируя!), делайте подношение мандалы, а также ваших тела, речи и ума всему Полю Добродетелей, обращаясь так: «Пожалуйста, примите мои тело, речь и ум. Хотя они и нечистые, но я верю их вам. Вы можете делать с ними все, что

пожелаете». Великие мастера прошлого, делая подношение Трем Драгоценностям, обращались к ним: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, примите меня. Если моя смерть будет мне полезна, пусть я умру; если для меня будет хорошо заболеть, пусть будет так. Если мне будет полезна плохая репутация, пусть я буду ее иметь. Пожалуйста, делайте все, что будет полезно для моего духовного роста».

Ламрим – это слова Будды, представленные в сжатом виде и правильно классифицированные. В сутре «Чанса» Будда говорит, как слушать Учение: «Внимать Дхарме нужно без омрачений, высокомерия и презрения. Ум должен знать шесть положений». Первое – сознание должно быть свободным от высокомерия.

Второе – Учения надо слушать вовремя. Не нужно просить о даянии Учения в непопущенное время. Когда Учитель кушает, не простите его об Учении. Это не вовремя, пусть он кушает. Вы никогда не думаете, как он устает, постоянно думая об Учении. В этой сутре говорится, что для выражения почтения Учению и Гуру, прося о даровании Дхармы, необходимо поднести что-либо, например, хадак. Никогда не спрашивайте так: «Почему вы не даете нам Учения? Там вы его дали, а здесь – нет». Это наглость! Я никому ничего не должен. Никогда так не делайте. Не называйте какое-то конкретное Учение, которое хотите услышать. С большим уважением просите о даянии Учения, которое поможет вам обуздать ваш ум. Помните, когда Атишу пригласили в Тибет, король Чанчувё сказал: «Мы, тибетцы, не слишком образованны, наш ум очень дик, поэтому, пожалуйста, дайте наставления, которые помогут нам укротить ум». Он не просил об определенном Учении. Во время моей первой поездки в Санкт-Петербург некий человек обратился ко мне: «Пожалуйста, дайте наставления по Шести Йогам Наропы, но только мне и никому больше». Это неправильно. Так не поступайте. В прошлом, когда в Тибете просили о даровании Учения, делалось это для того, чтобы принести пользу всему народу. Ведь сам Чанчувё хорошо знал Дхарму, но он хотел помочь людям, которые ее не знают. Такая мотивация ведет к обретению добродетелей.

Третье положение – слушающий Учение должен скромно служить Гуру: готовить, устанавливать трон и т.д. Люди, трудившиеся для того, чтобы вы имели возможность слушать это Учение, получают гораздо больший эффект от наставлений. Хотя они и не знали, о чем говорил Будда в сутре «Чанса», они сделали все в соответствии с его словами.

Четвертое – надо слушать Учение, не испытывая гнева ни к одному живому существу. Злая мысль похожа на каплю крови, которая портит океан молока. Если у вас есть слабая привязанность к чему-то, в этом нет ничего страшного. Я знаю, некоторые из вас, слушая наставления, закрывают глаза и думают о еде, например, перед их глазами возникают вкусные «позы», но если в вашем уме рождается злая мысль, то это очень опасно! Не позволяйте таким мыслям посещать ваш ум во время слушания Учения. Даже в повседневной жизни не думайте плохо, это бессмысленно. Зачем нужны злые мысли? Ни о ком плохо не думайте, никому плохого не желайте. Понятно, да? Зачем это надо?

Пятое – надо породить в себе решимость делать все в соответствии с советами Будды. Советов лучше вы не найдете нигде. Следовать им нелегко, но вы стопроцентно достигнете хорошего результата. Это такие глубокие, такие святые советы! Если вы слушаете экстрасенсов, психологов, ходите на курсы Норбекова и не слушаете слова Будды, то вы – дурак. Советы психологов вы очень внимательно слушаете. Не надо! Совет Будды – лучший совет! Если я не знаю, что делать, то поступлю так, как советует Будда. Если умру от голода, пусть умру, наверное, потом будет лучше. Если буду без одежды, пусть без одежды – этого совета я буду придерживаться. Денег не будет – ничего, буду кушать хлеб. Потом все само собой придет. Надо иметь большое сердце. Следовать советам Будды – это настоящая

практика. Не нужно днем и ночью постоянно читать молитвы, заниматься странной медитацией, в надежде стать особым человеком. Это не практика Дхармы.

Шестое положение – надо слушать Учение, не ища в нем противоречий. Не надо думать: «Здесь Геше Ла правильно сказал, а здесь, может, и нет. Я скажу другим, что это Учение неправильное и т.д.». Это не ваше дело.

Теперь перейдем к самому слушанию Учения. Но перед этим мы говорили о почтении к Учению и к тому, кто учит. Уважение – это вышперечисленные шесть положений. Если вы знаете и применяете эти шесть положений, то у вас высокий уровень почитания Учения и Духовного Наставника. Уважение выражается не в том, чтобы склонять голову. Вы можете делать это, но думать при этом неправильно. Настоящее уважение – это знание и применение этих шести положений. Если у вас при этом поднята голова – не страшно, ведь вы хотите увидеть Учителя, но ваш ум должен быть склонён.

Получая наставления от Его Святейшества Далай-ламы, я всегда смотрю на него. Не важно, если обо мне подумают, что я высокомерный, главное то, что мой ум склонён. В тибетском сообществе есть одна особенность: когда Его Святейшество дает Учение, все склоняют головы. Из-за этого Учитель не может видеть выражение лиц (может, кто-то уже спит). Это, конечно, знак уважения, но мне интересно видеть ваши лица.

Помню, когда Его Святейшество давал Учение в Дхарамсале, я приходил слушать и постоянно смотрел на него. Когда мне было ясно, то я кивал головой, когда становилось непонятно – хмурился, и тогда Его Святейшество начинал объяснять. Так что у меня было преимущество. Некоторые мои друзья говорили: «Ты такой высокомерный – постоянно смотришь на Его Святейшество». В шести правилах поведения Будда не сказал, что нужно держать голову склонённой во время Учения. Мы можем смотреть на Духовного Наставника.

Теперь разберем третий параграф – как слушать Учение. Он состоит из двух пунктов: первый – избегание трех изъянов сосуда ума, являющихся препятствием к слушанию Учения; второй – возвращение шести осознаний, которые являются условием для получения Учения.

Рассмотрим три изъяна сосуда ума. Первый – перевернутый сосуд. Сколько бы драгоценного нектара Учения туда ни вливали, он в него не попадет. Если ваше тело здесь, а ум спит, или вы разговариваете с другими, то ваш сосуд ума перевернут. Такой сосуд не получит нектар Дхармы.

Второй изъян – дырявый сосуд. Сколько бы нектара в него ни вливали, он выльется наружу. Вот вы сейчас слушаете, смеетесь, а после Учения я задам вопрос, и вы ничего не вспомните. Вчера я спросил у нескольких людей о четырех величиях Ламрима и они не смогли ответить. У них дырявый сосуд ума.

Третий – загрязненный сосуд. Даже если сосуд целый и стоит правильно, но он загрязнен, то это очень опасно. Если в грязный сосуд влить чистый нектар, то нектар станет грязным. Некоторые ученики, слушая Учение, становятся лучше, а некоторые – хуже. Почему? Из-за сосуда ума. Если у человека сосуд чистый, то даже немного нектара Учения приносит ему большую пользу: он становится скромнее, добрее, но для тех, чей сосуд ума загрязнен, нектар становится ядом: люди становятся более высокомерными после получения наставлений. Это возникает не из-за Учения, а из-за недостатков сосуда ума. Чтобы избежать этих трех изъянов, нужно слушать Учение с хорошей концентрацией и

осознаванием всех слов наставлений. Вы должны понимать, что получаете Дхарму не для того, чтобы стать известным, а для очищения своего ума. Очищайте свой ум не ради того, чтобы говорить другим людям: «Я это знаю, это знаю. Ты дурак, ничего не знаешь!» Вы не ради этого должны слушать Учение. Тогда сосуд вашего ума станет чистым.  
До свидания.