

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Думайте так: «Сегодня я получаю учение, чтобы укротить свой ум. Особенно я его ценю, потому что это учение «Ламрим». Вчера мы закончили тему медитации на драгоценную человеческую жизнь. Заголовок был такой: как тренироваться после вверения себя Духовному Наставнику.

Он объяснялся в двух подзаголовках:

- Вдохновение на извлечение смысла из драгоценной человеческой жизни.
- Каким образом фактически непосредственно извлечь суть из драгоценной человеческой жизни.

Этот второй заголовок объясняется в трех подзаголовках:

- Тренировка на начальном уровне практики.
- Тренировка на среднем (промежуточном) уровне практики.
- Тренировка на высшем уровне практики.

Итак, первый пункт – это тренировка на начальном уровне практики. Он объясняется в двух частях. Вам нужно выстроить такую цепочку, тогда весь Ламрим будет исходить из одного корня

- Порождение ума, заботящегося о будущей жизни.

Здесь объясняется, как тренировать свой ум, чтобы он начал заботиться об обретении счастья в следующей жизни. Наш ум вообще не заботится об этом. Подобно нищему, бомжу, который думает только о сегодняшнем дне, а о завтрашнем дне даже не задумывается. Поэтому всем жалко бомжей – они ведь не заботятся о завтрашнем дне, о том, какие болезни могут быть в будущем. Бомжи вызывают у нас жалость. Однако с точки зрения буддизма, мы очень похожи на этих бомжей: думаем только об этой жизни, а о будущей жизни вообще не задумываемся. Сколько опасностей нас там подстерегает! Болезни бомжей не так опасны. Наша будущая болезнь – это страдания в низших мирах и болезнь омрачений. Если попадете в ад – это кошмар. Поэтому бодхисаттвы смотрят на нас и думают, что мы все подобны бомжам. Одеваемся хорошо, но мы – как бомжи.

Мы должны открыть глаза к счастью в будущей жизни. Почему бомжи не думают о будущем? Потому что они больны алкоголизмом. Напиваются и ни о чем не думают. Подобным же образом мы пьем алкоголь омрачений. Алкоголь не так опасен, наши омрачения намного хуже. Поэтому не думайте, что бомжи – низшие люди. Они такие же как и мы. Среди тараканов нет разницы: этот таракан умный, а тот таракан глупый. Все тараканы одинаковые. Не надо смотреть на себя как на высшего человека. До тех пор пока ваш ум не откроется для будущей жизни, не будет заботиться о счастье в будущей жизни, вы будете бомжами, объектами сострадания.

Поэтому в Ламрime многое объясняется в самих заголовках. Они очень интересны. Если вы точно помните заголовки, то можете сами понять весь Ламрим. Все учение помнить не обязательно, главное – запомнить заголовок. Тогда вы будете помнить все учение. В будущем, когда я буду называть заголовки, выписывайте их отдельно, чтобы вы могли их легче запомнить. Учение «Ламрим» объясняется в четырех основных заголовках. Далее у каждого из них есть еще подзаголовки и т.д.

- Второй подзаголовок – указание метода достижения счастья в будущей жизни.

Эти два пункта – основное учение на низшем уровне практики. Во-первых, нужно развивать вдохновение на обретение заботы о будущей жизни. Когда вы начинаете заботиться о ней, то во втором заголовке находите метод, каким образом обрести счастье в будущей жизни.

Развитие заботы о будущей жизни объясняется в двух частях:

- Памятование о смерти. Эта жизнь не продлится долго.
- Страдания в низших мирах в будущей жизни.

Когда вы обдумываете эти положения, то развиваете ум, заботящийся о будущей жизни. «Осторожно, скоро я могу умереть. Если после смерти я попаду в низшие миры, то это будет кошмар». Тогда вы будете заботиться о будущей жизни и о том, чтобы избежать рождения в низших мирах.

Первое положение говорит о том, что вы не будете жить долго и скоро умрете. Далее, после смерти, вы можете попасть в низшие миры и испытать там невероятные страдания. Это для вас будет ужасно. Тогда вас будет интересовать метод, который поможет избежать рождения в низших мирах и обрести высшее перерождение и счастье в будущей жизни. Когда этот интерес возникает, то вам нужен метод. Это правильный момент для того, чтобы указать вам метод. В действительности все учение должно передаваться в соответствии с ситуацией. Если у вас нет ума, заботящегося о будущей жизни, а я буду указывать драгоценный метод обретения счастья в будущей жизни, то это будет бесполезно. В одно ухо влетит, в другое вылетит. Эффекта не будет. Раньше я давал много учений, но они не были эффективны, потому что вы были неподходящим сосудом. Теперь, когда у вас есть настоящее желание заботиться о будущей жизни, если вы получите метод обретения счастья в будущей жизни, то он усвоится гораздо глубже. Каждый метод будет являться для вас чем-то драгоценным. Чтобы получить один метод спасения от низших миров и достижения драгоценной человеческой жизни, вы будете готовы поднести все, что угодно. Как получить драгоценную человеческую жизнь снова? Эта драгоценная человеческая жизнь особая! В любое время можно ее потерять. За миллион долларов, за бриллианты ее невозможно купить. Этот метод – Дхарма. Это метод обретения счастья, метод, позволяющий обуздать ум.

Вы не будете жить долго. Памятование о смерти объясняется в трех частях:

- Недостатки непамятования о непостоянстве и смерти
- Преимущества памятования о непостоянстве и смерти.
- Непосредственное памятование о непостоянстве и смерти.

Недостатки непамятования о непостоянстве и смерти:

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то не помните о Дхарме.

Поскольку вы не будете помнить о Дхарме, ваш ум будет охвачен заботами о том, как обрести счастье в этой жизни. Вы будете пытаться стать кем-то, получить что-то, уехать куда-то. Ваш ум, как маленький ребенок, будет полностью заботиться об этих трех вещах. И чтобы обрести нечто, вы будете читать множество разных книг, будете набираться хитрости, как это получить, придумывать различные комбинации, Это глупо. Такой человек думает, что он очень умный, но это не так, он настоящий глупец. О будущем он вообще не думает.

Наша жизнь протекает так: за весь день мы не способны прочитать даже одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ни одна благая мысль не приходит к нам в голову, все время мы думаем о том, чтобы получить что-то, от кого-то избавиться, устранить врага, собрать вокруг себя больше друзей. Но настоящий враг находится внутри и с каждым днем становится все сильнее и сильнее. Матери живые существа, которые были невероятно добры

к нам, много раз в прошлом жертвовали жизнью, чтобы защитить нас. Их мы считаем сейчас своими врагами и стараемся их уничтожить. Так мы проживаем совершенно пустую жизнь. Такой недостаток возникает от непамятования о непостоянстве и смерти. Скажите себе: «Не помня о непостоянстве и смерти, я не буду помнить о Дхарме».

Основная причина, по которой вы забываете о Дхарме, когда я уезжаю, это непамятование о непостоянстве и смерти. Когда я с вами, вы помните о Дхарме, благодаря моему влиянию, но это памятование очень нестабильно. Настоящее памятование о Дхарме не зависит от кого-то, оно само должно в вас присутствовать в силу памятования о непостоянстве и смерти. Если каждый день вы будете помнить об этом, то каждый день будете также помнить о Дхарме, и у вас появится стабильный энтузиазм к практике. Таким образом, вы станете настоящим практиком Дхармы. Поэтому помните о непостоянстве и смерти. Если вы не будете помнить об этом, это будет большим упущением.

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то, даже помня о Дхарме, не будете ее практиковать.

Кто-то скажет вам: «Давайте практиковать вместе», – и в этот момент вы будете помнить о Дхарме. Но, если вы не помните о непостоянстве и смерти, то не захотите практиковать. Итак, второй недостаток в том, что даже если вы помните о Дхарме, у вас нет желания ее практиковать. Если у вас нет вдохновения к практике Дхармы, то ваша жизнь пройдет впустую.

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то, даже практикуя Дхарму, не будете делать это чисто.

Например, вы берете на себя обязательство, и каждый день делаете практику, но не выполняете ее чисто. Просто механически читаете и думаете: «Завтра я сделаю это, сделаю то». Ваш ум блуждает туда-сюда. Такая ошибка возникает из-за непамятования о непостоянстве и смерти. Если вы не помните об этом, то ретрит станет для вас самоистязанием. Зачем делать ретрит, если вы не помните о непостоянстве и смерти? Потому что ваше эго хочет, чтобы вы стали святым. «Я буду сидеть в ретрите, люди станут меня уважать, у меня будут необыкновенные ощущения», – если у вас такие мысли, это говорит о том, что у вас неправильная цель. Тогда, сидя в ретрите вы будете считать, сколько дней прошло: «Ой, еще только десять дней прошло, еще три месяца сидеть. Я не хочу продолжать ретрит, но если я уйду, люди будут говорить мне: «Позор!» Я не хочу себя опозорить». Вы будете продолжать ретрит, но при этом думать о том, как же еще долго сидеть! Вот так вы сами себя наказываете. Причина всего этого в том, что вы не помните о непостоянстве и смерти. Какую бы молитву вы ни читали, она не будет искренней, какую бы практику ни делали, она не будет чистой.

Один йогин говорил: «Если я не вспоминаю о непостоянстве и смерти с утра, то вся моя утренняя сессия проходит впустую. Если не вспоминаю днем, то дневная сессия становится пустой. Если не вспоминаю вечером, то вечерняя сессия проходит впустую». Даже если вы вспоминаете о непостоянстве и смерти утром, днем вам также нужно напомнить себе об этом, чтобы дневная сессия не прошла даром. Этот йогин дал очень глубокое наставление о том, что недостаточно просто вспомнить о непостоянстве и смерти утром. Каждый раз перед сессией своей практики вы должны вспоминать об этом, чтобы ваша практика была чистой.

Если вы не помните о непостоянстве и смерти, все, что вы делаете, становится мирской дхармой. В этом случае вы будете заниматься практикой Дхармы для славы, чтобы кто-то вас похвалил. «О, вы в ретрите сидите! Молодец!» Если вы с такой целью занимаетесь

практикой, то она становится нечистой. Если вы занимаетесь практикой, чтобы вас не критиковали, это тоже неправильно. Это мирская дхарма. Либо вы занимаетесь практикой для того чтобы обрести благосостояние: «Божества будут рады, благословят меня, тогда мои дела пойдут хорошо, у меня будет много денег. Как хорошо». Если вы занимаетесь практикой с такими мыслями, она становится мирской дхармой. Она не становится чистой Дхармой. Все это происходит из-за непамятования о непостоянстве и смерти.

Если вы исследуете себя, то увидите, что в вашем уме преобладают восемь мирских дхарм. Что бы вы ни делали, вы делаете это для похвалы или для того, чтобы избежать критики; чтобы обрести богатство или не стать бедным; чтобы достичь временного счастья или избавиться от временного страдания; чтобы обрести славу и репутацию или, чтобы избежать дурной репутации.

С этими восемью мирскими заботами, что бы вы ни делали, все станет бесполезным. Хорошего результата не будет, он будет только негативным. В силу этого результата вы все больше и больше будете увязать в сансаре. Это восемь дебютных ошибок, и все они происходят из-за непамятования о непостоянстве и смерти. С того момента, как вы начинаете помнить о непостоянстве и смерти, все эти восемь мирских забот становятся детской игрой.

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то не будете принимать Дхарму всерьез.

Даже если вы делаете практику чисто в течение нескольких дней, это не будет серьезной практикой. Вы не сможете заниматься чистой практикой каждый день. Без памятования о непостоянстве и смерти ваша практика не будет искренней. Никакая практика не принесет пользы, если заниматься ею неискренне. Когда вы занимаетесь искренне, то даже непродолжительная практика, необязательно очень высокого уровня, принесет пользу. Если вы искренне занимаетесь практикой самого низшего уровня, ее сила будет невероятной. Наш ум думает так: «Самое главное – высокая практика». Однако, если ум еще не готов, то высокая практика вам только навредит. Вы хотите принимать самое сильное лекарство. Это глупо. Вы думаете: «Если я выпью самое сильное лекарство, то сразу произойдет чудо, и я завтра же избавлюсь от болезни». Это очень опасные мысли. Самое сильное лекарство без назначения врача не дают. Почему? Потому что это опасно. Если сильное лекарство попадет к человеку со слабыми органами, то оно может даже привести к смерти. Точно также и в буддизме, есть много лекарств, самого разного уровня. Специальные тантрические лекарства очень опасны. Если человек не готов, у него слабые органы, то такое тантрическое лекарство может убить. Поэтому в аптеке многие лекарства продаются только по рецепту врача.

Не думайте, что если что-то хранится в тайне, то это нечто особенное. Тайные учения хранятся в секрете, потому что они вам пока еще не подходят. Но не думайте, что они являются более высокими. В буддизме лекарства всех уровней одинаково важны. У каждого своя функция. Если вы думаете, что какие-то Учения Будды ниже, а какие-то выше, и разделяете их так, то этим оскорбляете Дхарму. Все лекарства хороши, но их надо принимать в свое время. У всех лекарств свои функции. Нет такого лекарства, которое не нужно. Точно также все Учения Будды – это лекарство. Нет такого, чтобы одно учение было выше, а другое ниже. Все это – Дхарма. Поэтому все учения надо равно уважать и принимать лекарство, которое вам подходит. Если вы говорите, что лекарство, которое вы принимаете – хорошее, а которое не принимаете – плохое, то это оскорбление Дхармы. Убийство ста архатов – это огромная негативная карма, но негативная карма оскорбления Дхармы во много раз тяжелее. Поэтому, когда у вас появляется определенное знание Дхармы, вы тут же начинаете ее оскорблять. Это очень опасно. Из-за вашего эго вы

называете ту практику, которой занимаетесь, хорошей, а ту, которую вы не выполняете – плохой. Это глупо. Так может говорить только глупый ребенок: лекарство, которое он принимает, – лучшее, а другое лекарство – нехорошее. Это глупо.

Если вы практикуете искренне, то любая Дхарма, практика прибежища, например, становится очень мощной. В Гухьясамаджа-тантре говорится, что для начинающего эта тантра не глубинна, а глубинна практика прибежища. В Гухьясамаджа-тантре не говорится о том, что выше: тантра или практика прибежища. Там говорится о том, что для начинающего тантра не эффективна. Все практики одинаково хороши, но для начинающего практика прибежища подходит больше. Что это значит? Когда уровень ученика станет выше, то Гухьясамаджа-тантра станет для него глубинной. Здесь нет никакой дискриминации, не говорится о том, что прибежище ниже, а Гухьясамаджа выше. Они одинаково важны, но для соответствующих практиков. Для одного это будет эффективней, а для другого – то. Поэтому вы тоже должны так говорить: для начинающего полезнее такая-то практика. .

Выстраивайте практику в правильной последовательности, как это указано в Ламрине. Если будете следовать по пути, указанному в Ламрине, то будете точно знать, какую практику надо выполнять в начале, в середине и в конце – в правильном порядке. Жизнь за жизнью вы будете знать, как практиковать, не оскорбляя Дхарму.

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то ваш ум становится менее укрощенным и более диким.

Если ваш ум заботится только об этой жизни и никогда не задумывается о непостоянстве и смерти, то, когда кто-то говорит вам плохие слова, вы думаете: «Сами эти слова не такие уж и обидные, но если я не отвечу, завтра он может еще что-нибудь сказать. Что люди обо мне подумают? Они подумают, что я слабый». Возникает такая цепь неправильных концепций, и вы начинаете думать о том, что должны сразу же ответить. Это плохой анализ. Вы один раз проявляете негативную реакцию, второй, а потом ум становится диким. Пока вы были ребенком, такого не было, а когда становитесь чуть взрослее, у вас постоянно возникают концепции, что вы будете жить долго и поэтому должны защищать свою территорию. Вы думаете о славе, репутации, деньгах, о том, что врагу надо сразу отвечать. Вы так размышляете, и ваш ум становится диким: никакой заботы о других, только о себе, только о своей репутации. Критика для вас очень болезненна, потому что вы очень сильно любите похвалу. Плохая репутация для вас – это просто кошмар, беда. Вы думаете: «Как я буду жить, как покажусь в обществе!» Потом вы становитесь обозленным, у вас появляются мысли: «Я убью человека, который меня позорит». У детей такого нет. В результате такие концепции становятся у вас все крепче и крепче. Даже в восемьдесят лет человек старый, совсем седой, зубов уже нет, а концепции очень крепкие: «Восемьдесят лет – это не так много, вот в сто лет – человек уже старый, а в восемьдесят – нет, не старый, нормальный». Такая крепкая концепция у вас тоже есть. Когда такому человеку исполнится сто лет, он будет говорить: «Я слышал, что один человек дожил до 110 лет. Возможно я тоже столько же проживу». Потом он подумает: «Нагарджуна 500 лет жил, значит, я так тоже смогу». Вот такие концепции возникают, когда нет памятования о непостоянстве и смерти. Они делают ваш ум глупым. В это время вы не понимаете, что глупы. Вы все время охвачены галлюцинациями концепции постоянства. В этот момент ваши поступки глупые, а вы этого не понимаете. Поэтому становитесь дикими.

У нас есть омрачения, но концепции постоянства делают их сильнее, будто подливают бензин в огонь. То есть возникают: сильная привязанность, сильный гнев, сильная зависть. Жалко таких людей. Вы становитесь совершенно дикими. Сколько бы ни было у вас чего-либо, все мало, сколько бы денег ни было – мало. Если видите старого человека, то

начинаете думать о том, как забрать у него пенсию. Таким диким становится ваш ум. Если у человека много денег, то ему все равно их недостаточно, ему нужны все деньги мира. Вы можете стать такими же дикими, если не будете осторожны. Будет очень жаль. Тогда человеческое тело становится нечеловеческим, оно становится как у крысы. Чем занимается крыса? Она собирает зерно, хранит его, сама не ест и другим не дает, а потом умирает. Все эти ошибки происходят от непамятования о непостоянстве и смерти.

Скажите себе: «Это правда, если я не буду помнить о непостоянстве и смерти, то стану таким же. Стану диким человеком». Тогда какой смысл обладать драгоценной человеческой жизнью, или просто человеческой жизнью? У такого человека нет драгоценной человеческой жизни. Такая человеческая жизнь бесполезна. Думайте таким образом, и тогда ваш ум скажет, что не помнить о непостоянстве и смерти – действительно большая ошибка.

Здесь можно привести небольшой пример. Вы выпали из самолета и каждое мгновение приближаетесь к земле. Но в середине полета вы забываете, что падаете. Это кем надо быть, чтобы забыть о том, что вы падаете? А это ваша настоящая ситуация. В середине полета к земле вы думаете о том, как стать важным человеком. Вы пытаетесь построить трон, и сесть на него. Это глупо. Какую бы хитрую комбинацию вы ни придумали, все равно вы поступаете глупо. Вы падаете. Сидите на троне, придумываете хитрые комбинации. Какая у этого цель? Вы падаете вместе с тронном. Это глупо, потому что вы не понимаете настоящей ситуации. Если не понимаете настоящей ситуации, то вы – дурак.

Это невероятно глупо: забыть о том, что вы выпали из самолета. Так же глупо не помнить о том, что с момента рождения вы становитесь все ближе и ближе к смерти. В действительности вы не живете, а умираете. Если человек выпал из самолета, то он не летит, а падает. Если бы он, хотя бы секунду не падал, то можно было бы сказать, что он летит. Но этот человек постоянно падает. Точно также человеческий ум уверен, что он будет жить долго. Но в действительности мы умираем. Нет ни одного мига, который отдалял бы нас от смерти. Мы сами себя обманываем, когда говорим о дне рождения. Какой день рождения! Он был давно. Мой день рождения был в 1962 году. Сейчас уже 2008 год. 5 июня – это день рождения другого маленького ребенка, а не мой. Мой день рождения давно прошел. Некоторые люди в 60 лет говорят – это мой день рождения. Люди говорят им, что они молодо выглядят, как в 25 лет. Они так радуются. Это самообман. Утром они посмотрят в зеркало и увидят, что не выглядят на 25 лет, а на все 60. От этого им станет больно, и тогда они захотят сделать пластическую операцию. Сколько бы денег у них ни было, в голове только одна мысль: «Я хочу выглядеть молодым». Они все свои деньги отдают врачу, какое-то время выглядят молодо, а потом омолаживающий эффект проходит, и они опять становятся старыми. Таких людей много, я честно говорю. Если вы не будете осторожны, то станете такими же.

Откуда все эти ошибки, где их корень? Непамятование о непостоянстве и смерти. Если вы об этом помните, то ни одна из вышеперечисленных проблем не возникнет. При памятовании о непостоянстве и смерти, если вы обнаружите у себя один седой волос, то скажете: «О, это приглашение от непостоянства и смерти. Спасибо, я подготовлюсь к своему уходу». Вы должны понимать, что смерть приходит не сразу, а сначала присылает приглашение. Если у вас все волосы седые – это приглашение. Но как только такое происходит, вы тут же стараетесь перекраситься в другой цвет – черный или желтый. Если вы это делаете, то далее смерть присылает следующее приглашение – морщины. Тогда у вас возникают мысли: «Как же избавиться от этого приглашения?» Вы применяете большое количество кремов, чтобы избавиться от морщин. Если это не помогает, то вы прибегаете к помощи пластического хирурга. Поймите, что каждый седой волос – это приглашение от непостоянства и смерти. Каждый раз, когда утром вы обнаруживаете у себя морщины – это приглашение от непостоянства и смерти, вы должны их принимать. Не отвергайте их. Тогда,

когда утром вы будете смотреться в зеркало, отражение будет вам напоминать о непостоянстве и смерти. Вы скажете: «О, я старею и приближаюсь к смерти». Этого не надо бояться, к этому надо готовиться. Если вы готовы, то чего бояться? Само по себе падение из самолета – это не кошмар. Вот, если вы падаете без парашюта, неподготовленным, то это, действительно, кошмар. Поэтому сама по себе смерть – это не ужас, но если вы умираете без подготовки, то это кошмар.

- Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то во время смерти вас охватит сильное сожаление.

Когда придет смерть, у вас будет перехватывать дыхание, вас окружит много людей, все они будут плакать, и вы будете вспоминать, как прожили всю свою жизнь. Вы будете думать: «Всю жизнь я потратил на то, чтобы обрести что-то в этой жизни, но теперь я остался ни с чем». Всю жизнь вы что-то ищете, собираете, а во время смерти остаетесь с пустыми руками, у вас ничего нет. Перед смертью вы подумаете: «Вещи, которые полезны в будущей жизни, я не собирал, потому что не заботился о следующей жизни. Что я теперь буду там делать? Я уйду с пустыми руками. Атеисты, когда здоровы, говорят, что не верят в будущую жизнь, но во время смерти они боятся, а вдруг их ум продолжит существовать. Тогда они думают: «Я не могу совсем прекратить свое существование, вдруг мой ум будет продолжаться?» Они очень боятся. Некоторые врачи говорят, что духовные люди, которые во время жизни боятся смерти, спокойно уходят из жизни, потому что они готовы к ней. А люди, которые говорят, что не верят в будущую жизнь, во время смерти очень боятся, они напуганы тем, что не знают, как поступать во время смерти. Они думают: «Наверное, я ошибался. А вдруг там что-то есть, что я буду делать?» Такие люди очень боятся умирать, потому что во время смерти их ум чувствует, что дальше есть жизнь. Когда вы слишком счастливы, ваш ум занят временным счастьем и не может этого чувствовать. Ваш ум не дурак и во время смерти чувствует, что сознание невозможно остановить, оно продолжает существовать даже без этого грубого тела. Поэтому он боится: «Что я буду делать? Я не готов. Там будет совсем незнакомое место». Это все ошибки непамятования о непостоянстве и смерти.

Помните об этих шести недостатках и тогда естественным образом вы придете к мнению, что самой худшей ошибкой для вас является непамятование о непостоянстве и смерти. Это большая ошибка, потому что в этом случае вы не будете помнить о Дхарме, а даже если будете помнить о Дхарме, то не станете практиковать, а занимаясь практикой, не будете выполнять ее чисто. Даже если вы будете делать ее чисто, но искренности не будет. Несколько дней вы будете практиковать, а на большее искренности не хватит. Затем ваш ум станет диким, вы начнете сильно гневаться. Даже если вам скажут одно обидное слово, у вас сразу же возникнет гнев. Что-то увидите и сразу станете завидовать, ревновать. Увидите какую-нибудь вещь и сразу же к ней привяжитесь, скажете: «Это мое». Сколько бы у вас ни было вещей – все мало, надо все больше и больше. У вас человеческое тело, но внутри вы становитесь злым духом, потому, что не помните о непостоянстве и смерти. А потом, во время смерти, у вас возникает сожаление. Ничего хорошего в памяти не осталось, только негативные воспоминания, много вредоносных действий, много негативной кармы. Такое учение надо слушать напрямую, тогда для вас оно будет эффективнее.

Из-за того, что в течение жизни вы совершали только негативные действия, в момент смерти ваш ум очень беспокоится. Какую карму создаете, такой результат получаете. Если у вас возникает много опасных видений, это знак того, что вы родитесь в аду. Один японский император в течение своей жизни убил очень много людей. Когда пришло время умирать, он увидел перед смертью ад, и был этим очень напуган. Везде ему казалось, что люди хотят убить его, он убегал от них, внутри у него был страх. Это все симптомы дурного

перерождения. Если человек умирает с несчастным умом, это знак того, что он родится в низших мирах. Когда вы помните о непостоянстве и смерти, правильно занимаетесь практикой, во время смерти у вас возникнут видения чистой земли. Вы будете спокойны. Снаружи вы не будете чувствовать сильного ветра, потому что внутренние ветры будут спокойны. Когда уходил из жизни Чже Ринпоче Лама Цонкапа, в Тибете в тот вечер не было никакого движения ветра, погода была спокойной. Ни одна лампада на улице не потухла. Было тихо, все четыре элемента были в покое, потому что Чже Ринпоче медитировал на ясный свет. Такое тоже случается.

- Далее второй подзаголовок. Преимущества памятования о непостоянстве и смерти. Они противоположны недостаткам от непамятования:
- Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, вы будете помнить о Дхарме.
- Вы не просто будете помнить о Дхарме, но и будете практиковать ее и желать этого. Вы не захотите терять время. Никто вас не будет подталкивать к практике, вы захотите этого сами.
- Вы не просто будете заниматься практикой, но ваша практика будет чистой.

Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти ваша практика будет чистой. Вы можете умереть в любой момент. Может быть завтра, поэтому сегодня надо заниматься чистой практикой. Если вы думаете, что завтра можете умереть, тогда ваша практика будет очень чистой.

Я вам расскажу историю из своей жизни. Когда я медитировал в горах и делал практику, то заметил, что она не чистая. Я, конечно, производил что-то, но это была продукция китайской компаний. Делал, но некачественно. Потому что у меня не было памятования о непостоянстве и смерти. Этой особой «машины» не хватало. Памятование о непостоянстве и смерти – это особая машина, она может сделать японской любую компанию. Пока нашей компании не хватает многих вещей, потому что самой главной вещи, памятования о непостоянстве и смерти, нет. Это правда.

И однажды под утро мне приснился такой сон. Я думаю, что это было благословение моего Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы. Что мне приснилось? Я увидел голову старой женщины, она на меня посмотрела и сказала: «Через три дня ты умрешь». Я проснулся с сильной верой в то, что это знак – я решил, что через три дня я, действительно, умру. Я подумал: «Ладно, у меня есть три дня. Три дня я буду готовиться». Я поверил, что на сто процентов умру через три дня. В эти дни я занимался очень чистой практикой. За всю свою жизнь я так чисто не практиковал. Все аналитические медитации проходили очень эффективно. Даже тантрическая практика, визуализации стали более эффективны. Все вещи изменились, одно только памятование о непостоянстве и смерти невероятно все изменило. Я потом это понял. Я все практики знал, но когда не помнил о непостоянстве и смерти, когда не было чувства, что я точно умру через три дня, то вся практика была слабой. Чего-то не хватало. Я понял, когда есть памятование о непостоянстве и смерти, то у меня есть способности ко всем этим практикам, тогда все хорошо получается.

На третий день в десять часов вечера я сказал: «Пришло время умирать, я должен умереть в позе льва». Я начал дышать так: с каждым вдохом я принимал страдания всех живых существ, а с каждым выдохом отдавал им все свое счастье. Я сказал «до свидания» этому миру: «Сегодня я умираю». На следующее утро я проснулся и сказал: «О, я не умер! А, значит, это был вовсе не знак». И вновь ко мне вернулась концепция постоянства, практика снова стала не очень чистой. Тогда я понял, что благодаря благословию Гуру, три дня у меня была реализация непостоянства и смерти. Когда я проверил, то увидел, что благодаря этой реализации, моя практика была очень мощной. На собственном опыте я могу сказать, что какой бы практикой вы ни занимались, чтобы сделать ее мощной, чистой и



эффективной, вам нужно помнить о непостоянстве и смерти. Через три дня моя практика стала вновь не очень чистой. Поэтому преимущества памятования о непостоянстве и смерти просто невероятны. Я могу на собственном опыте сказать, что это очень эффективно. Поэтому вначале имеет смысл посвятить медитации на непостоянство и смерть даже целый год. После этого вся ваша практика станет очень эффективной. Если вы не можете так поступить, то каждый день трижды вспоминайте о непостоянстве и смерти, как это делали мастера Кадампа. Они всегда носили с собой чашу, ночью переворачивали ее и говорили: «Кто знает, буду ли я жив завтра. У меня больше шансов умереть».

Если вы исследуете этот вопрос с точки зрения теории вероятности, то увидите, что существует больше шансов умереть, чем остаться в живых. Почему? Посмотрите на свои органы. Наша жизнь зависит от биения сердца, но оно такое хрупкое и может остановиться в любой момент, как машина «Жигули». Но мы думаем, что наше сердце – это «Мерседес». У нас в организме так же есть очень сложный механизм циркуляции крови. Мы подвержены множеству всевозможных болезней. И если мы посмотрим с этой точки зрения, то увидим, что возможностей умереть у нас больше. Если вы хороший доктор, то поймете, что прожить целый день и не умереть – это настоящее чудо. Потому что в организме много тонких механизмов, о которых мы не знаем. Одна деталь остановится и остановит все. Там все очень хрупкое. Сколько мы кушаем разной пищи, среди нее есть и опасная. Пьем, что попало. Подумайте столько есть опасностей для жизни. На земле случается сколько катастроф: землетрясения, пожары, наводнения. Сколько сейчас есть разных болезней! Посмотрите на это. Что есть слово «жизнь»? Что помогает жить? Это еда, лекарства. Но иногда еда и лекарства, которые защищают тело, могут его убить. Неправильная еда – и человек умирает. Лекарства должны защищать наше тело, но иногда, если принять не те лекарства, то человек умрет. Посмотрите с этой точки зрения, и вы поймете, что это чудо, что вы сейчас живой. Больше такого чуда не будет. Сколько лет вы прожили – это чудо. Случилась невероятная вещь. Но всегда так продолжаться не может. Поэтому есть большая вероятность умереть завтра.

Делайте так же, как в свое время делали мастера Кадампа: переворачивайте чашу вверх дном перед сном и, просыпаясь утром, ставьте ее в нормальное положение. Когда вы пробуждаетесь, говорите: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей я до сих пор жив и не умер. Сегодня я попью чаю, а завтра, кто знает, может, уйду из этого мира. С большей вероятностью я завтра умру». Каждый день думайте: «С большей вероятностью я завтра умру. Если не умру – спасибо». Никогда не допускайте такую концепцию: «Завтра или послезавтра я на 100% не умру». Это концепция постоянства. Сегодня на земле многие умерли. Они что думали? «Сегодня я на 100% не умру». Но они умерли. Если вы думаете, что у вас есть 80% вероятность завтра умереть, то если вы не умрете, это будет чудом. 20% – чудо». Это правильно. Есть 80% вероятности умереть и 20% – не умереть. Вы попали в эти 20% из ста, но завтра так может и не случиться. Если вы каждый день так готовитесь, то когда смерть приходит, вы не паникуете.

Мы думаем, что концепция постоянства – это думать, что проживешь тысячу лет. Это не концепция постоянства. Вы не такие глупые. А что такое концепция постоянства? Это когда вы думаете, что на 100% не умрете завтра. Это тонкий обман. «Вчера я так думал и сегодня не умер. И завтра на 100% не умру, послезавтра тоже на 100% не умру. Через год на 100% не умру. Через пять лет тоже не умру». Это концепция постоянства. Вы думаете, что однажды умрете, но это не памятование о непостоянстве и смерти. Вы думаете, что завтра, послезавтра, даже через пять лет не умрете на 100%. В это вы сильно верите внутри. Это концепция постоянства, это обман. Это самый сильный и опасный яд. Его надо убирать.

- Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, вы не только будете заниматься чистой практикой, но будете принимать практику Дхармы всерьез. Вы будете постоянно практиковать, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти.

- Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, ваши действия станут менее дикими и необузданными. Ваш ум станет более укрощен, благодаря пониманию истинной природы вашей жизни, реальной ситуации вашей жизни. Почему наш ум становится диким? Потому что мы не помним о нашей истинной ситуации. Для того чтобы понять нашу реальную ситуацию, сейчас я вам приведу в качестве примера аналогию с одной старой женщиной

Одна старая женщина жила в доме, который ей не принадлежал. Она не знала об этом. Она следила за порядком в доме, убиралась в нем, ухаживала за садом. Когда кто-то срывает цветы, она очень злилась, потому что думала, что проживет в этом доме очень долго. Ее ум стал диким. Однажды к ней пришел мудрец и сказал ей: «Если ты меня послушаешь, я тебе расскажу о трех реальных ситуациях твоей жизни, которые очень полезны. Поскольку ты о них не знаешь, то делаешь очень большую ошибку». Женщина попросила рассказать.

Буддизм говорит, что если человек не знает реальной ситуации своей жизни, то всегда тратит время зря, без пользы. Надо знать о реальной ситуации, тогда у любых ваших действий будет результат. Даже в бизнесе надо знать реальную ситуацию. Тогда бизнес будет удачным. Если вы не знаете настоящей ситуации, то каким бы умным ни были, сколько бы комбинаций ни придумали, вы сами себя обманываете. Не только в буддийской практике, но и в любой ситуации также. Это знание – самая большая драгоценность в мире. Поэтому надо знать реальную ситуацию.

Тогда мудрец ответил: «Первая ситуация – этот дом тебе не принадлежит, а ты ведешь себя как его владелец. Это твоя первая ошибка. Вторая реальная ситуация – владелец этого дома очень эгоистичен. Если кто-то ему предложит больше денег, чем платишь ты, он тебя выгонит. Третья реальная ситуация – ты очень много сил тратишь на уборку дома и уход за садом. Когда ты покинешь этот дом, сад ты не сможешь забрать с собой, чистоту этого дома также. Все, что тебе сможет помочь, это деньги, но ты их не копишь. Если бы ты это делала, то смогла бы приобрести дом получше. Подумай над этим. Верить ты этому или нет – дело твое». И мудрец ушел.

Женщина начала думать над его словами. Она не сидела в позе медитации, а просто размышляла: «Это правильно и это правильно, и это». У нее появилась убежденность в своей реальной ситуации. Когда на следующее утро она увидела сад соседской бабушки, вместо зависти, которую всегда чувствовала, смотря на этот сад, она испытала сострадание. «Как и я, она думает только о саде и чистоте дома. Жалко ее». Ни к кому не возникло зависти, только сожаление о том, что они тратят время впустую: «Она поступает так же, как я раньше». Ни одной капли зависти не возникло. Смотрите, если немного подумать о непостоянстве и смерти, то жизнь кажется непостоянной ситуацией. Ум открывается, человек меняется. Раньше у той женщины такого не было, если ей говорили, что ревновать не надо, она еще больше ревновала. Когда человек немного думает о непостоянстве вещей, то его ум приоткрывается и открывается мудрость. Тогда вместо зависти и ревности рождается сострадание. Это механизм нашего ума, любой человек так может. Ум надо открывать, тогда у вас будут происходить изменения. Через силу не надо. Раньше, когда дети приходили и рвали цветы, она злилась и говорила: «Убью». А теперь сама предлагала забирать больше. Она превратилась в другого человека. Она стала не святой, а более умной, мудрой, но до святой ей еще далеко. Через знания, через настоящую мудрость ум немного открывается и сразу становится свободным.

Благодаря этому примеру вы должны понять, как человек меняется через Дхарму, как у него открывается ум и сердце. Он меняется без труда. Эта женщина раньше была очень жестокой, гневной. Все время только работала, злилась. Потом она расслабилась, у нее появилось много времени, она стала счастливой. Она сама себя освободила из своей тюрьмы.

К сансаре вас привязывает не только неведение, но и множество различных омрачений. Если вы уберете хотя бы одно из них, то почувствуете гораздо больше свободы. Уберете еще – станете еще свободнее. Как это удобно, какое это счастье. Когда вы снимаете с себя большой груз, например, 10 килограммов, как легко вам становится, еще 10 килограммов – еще легче. Поэтому буддийская практика – это счастье. Ваш груз становится меньше, а ваш ум – счастливее. Чего вам бояться? Зачем говорить: «О, буддийская практика для меня трудна». Трудного ничего нет, это путь счастья.

- Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, вы будете умирать счастливым, без сожалений. Говорится, что для хорошего духовного практика смерть подобна празднику, когда он возвращается в родительский дом. Практик среднего уровня умирает без сомнений и страха. Для него это не праздник, но он не страдает. А для плохого практика смерть – это страдание. Если для вас смерть не является праздником, то, по крайней мере, вы должны умереть без страха и сожаления. Если вы только в пятьдесят лет начали заниматься практикой, не нужно сожалеть, так получилось. Время вашей жизни не совсем впустую прошло, вы успели немного попрактиковать. Вот так надо умирать.

Кроме этих шести преимуществ, у вас есть еще два. Я сейчас даю вам комментарий к «Ламриму», который основан на восьми великих комментариях. Бывает так, что в одном комментарии не хватает одного положения, в другом – какого-то другого. Я собираю все эти недостающие части воедино и даю вам один полный комментарий. Когда вы будете читать различные комментарии на «Ламрим», то увидите, что в них есть определенная разница. Например, в одном комментарии нет положения, которое есть в другом. И так со всеми семью комментариями.

Еще два преимущества памятования о непостоянстве и смерти:

- Ваша жизнь становится значимой. Какую бы практику вы ни делали, если выполняете ее с памятованием о непостоянстве и смерти, она становится более мощной. В результате ваша жизнь становится более значимой. Если вы практикуете нравственность, памятуя о непостоянстве и смерти, то ваша нравственность будет чистой. Если вы хотите укротить свой ум, то, памятуя о непостоянстве и смерти, вам это будет сделать гораздо легче. Если вы хотите накопить добродетели, то, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, накопите их гораздо больше. Если хотите очиститься от негативной кармы, то в силу памятования о непостоянстве и смерти, ваша практика будет более мощной и эффективной. Это значимость жизни.

- Ваша практика становится значимой и мощной. Эти два пункта смешаны. Я о них рассказал. То есть, очистительная практика становится мощней, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Практика накопления добродетелей также становится более мощной. А значимость в том, что ваша жизнь становится значимой благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то ваша жизнь теряет значимость. Итак, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, все ваши практики: развитие любви и сострадания, бодхичитты и так далее – становятся мощными.

В этой теме говорится, что очень важно помнить о непостоянстве и смерти. В начале пути это памятование направит вас в верную сторону. В середине также очень важно помнить о непостоянстве и смерти, потому что оно будет подталкивать к продвижению по срединному пути.

В начале без памятования о непостоянстве и смерти вы пойдете по неправильному пути. В начале оно будет поворачивать вас в правильное направление. Иначе с концепцией постоянства вы уйдете в совершенно неверном направлении. Поэтому в начале пути памятование о непостоянстве и смерти очень важно. Самое важное – это обрести правильное направление. А в середине памятование о непостоянстве и смерти – это сила, которая подталкивает вас к продвижению по пути все дальше и дальше, все быстрее и быстрее. Могущество памятования о непостоянстве и смерти толкает вас продвигаться еще быстрее. Ваша жизнь становится значимой.

Если будете думать так, то поймете, что вначале вам не нужно порождать много различных мыслей. Делайте акцент на одном «моторе» – памятовании о непостоянстве и смерти. Оно подобно мотору машины. В машине самое главное – мотор. Красивый салон, красивые окна – это не главное. Если мотор плохой, то во всем этом пользы нет. В самом начале нужно приобрести хороший, крепкий мотор. Остальное потом, потихонечку, будет появляться. Самое главное – делать упор на моторе. Красивое кольцо, которое сияет, это не главное. Если мотор не работаете, зачем это все нужно?

В конце памятование о непостоянстве и смерти поможет достичь результата. Оно доведет вас до конца пути. Человек постоянно занимается, но в конце ему не хватает силы, и он останавливается и говорит: «А ладно, не могу». А памятование о непостоянстве и смерти не позволяет такому произойти, и в конце достигается результат. Это преимущества памятования о непостоянстве и смерти. Поэтому Будда сказал: «Из всех отпечатков, самый большой след – след слона. Подобным же образом из всех осознаний, самое высшее, самое святое – это осознание непостоянства и смерти. Из него происходят все остальные святы мысли. Оно самое драгоценное осознание, из него происходят все остальные драгоценные состояния ума. Если вы поняли этот механизм, то вы поняли Ламрим. Если же вы знаете только слова, такие как: преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь, непостоянство и смерть, страдание в низших мирах, прибежище, карма, отречение, бодхичитта, шесть парамит – и Ламрим закончен, то вы ничего не поняли.

Помните о непостоянстве и смерти. Иногда можно читать не ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, а повторять как мантру слова: «непостоянство и смерть, о непостоянство и смерть». Мастера Кадампы раньше так и делали. Они иногда напоминали себе: «непостоянство и смерть», забота о другом, забота о другом». Самое главное, чтобы менялся ум.