

Итак, я очень рад всех вас видеть на учении о том, каким образом укротить свой ум. В нашей жизни самое важное – это укрощение ума, и нет ничего более важного, чем это. Это относится ко всем великим мастерам прошлых времен, они все давали учение с главной целью – укрощение ума. В сжатом виде Будда сам говорил следующие слова: «Не совершай негативной кармы, накапливай богатство заслуг, укроти свой ум полностью – таково учение Будды». И, главным образом, именно для укрощения ума Будда передал учение. Чтобы укротить свой ум, очень важно знать, каким образом это можно сделать, потому что это не похоже на глиняную чашку, форму которой каким-то образом можно изменить, здесь все по-другому. Каким образом вы можете укротить свой ум? Вы можете получить учение у того духовного наставника, который сам укротил свой ум, и если у учителя в какой-то степени укрощен ум, то он сможет и вам помочь также укротить ваш ум. Дхармакирти в «Праманавартике» говорит: «Если у человека не укрощен ум, каким образом он сможет помочь другим укротить ум?» Поэтому, что касается учителя, который передает вам учение, первая его ответственность – укротить свой собственный ум, он должен быть немного лучше, чем вы, в противном случае его учение не будет для вас эффективным. Я не могу сказать, что у меня полностью укрощен ум, я изо всех стараюсь немного укротить свой ум, и поэтому мое учение может быть немного полезно для вас. Если говорить о более высоких мастерах, чем я, которые в большей степени укротили свой ум, то их учение для вас будет более полезным. Например, если вы будете читать песни Миларепы, то вы не сможете сдержать своих слез, потому что это мастер, который полностью укротил свой ум и даже одна строка учения такого мастера – это очень эффективно. И мне, как духовному наставнику, со своей стороны очень важно самому укрощать свой ум и также передавать вам учение ради вашего блага, а вам со своей стороны очень важно породить правильную мотивацию. Духовный наставник не должен давать такого учения, которое просто вам интересно. Также он не должен давать учение только для того, чтобы вы сказали: «Какой это великий мастер!» – с такой целью он тоже не должен давать учение.

Если мастер просто демонстрирует, какой он умный и говорит вам все то, чего вы не знаете, – это тоже неправильно, – просто продемонстрировать людям, какой он умный. Что касается духовного наставника, то он должен быть как подлинный доктор, а подлинный доктор выписывает пациенту лекарства в соответствии с его болезнью. Если пациент просто увидел какое-то лекарство и, показывая на него пальцем, говорит: «Это красное лекарство я никогда не пробовал, пожалуйста, пропишите мне его», подлинный доктор не прописывает это лекарство только из-за того, что его попросил пациент. Когда в прошлые времена ученики просили Учителя передать учение, они все время просили передать такое учение, которое было бы полезно для их ума, и они никогда не просили какое-то особое учение, которое им интересно, – это очень правильный способ просить об учении. И вам со своей стороны, когда вы получаете учение, очень важно породить мотивацию стать более хорошим человеком и благодаря этому учению изменить свою жизнь. Я никогда не передавал такое учение, которое я сам придумал как нечто новое, – это очень опасно, я всегда буду передавать вам такое же учение, которое передавали великие мастера прошлого, поэтому вы можете не переживать насчет моего учения. Поэтому Кхедруб Ринпоче, один из величайших ученых прошлых времен, сердечный ученик ламы Цонкапы говорил, что если вы практикуете такое учение, которое не практиковали великие мастера прошлого, то вы достигнете реализаций, каких не достигали великие мастера прошлого. Итак, сейчас вам необходимо породить правильную мотивацию и с этой целью мы читаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике», это стихотворение, которое я недавно сочинил.

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Итак, недавно я написал стихотворение, это «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Теперь все вместе мы читаем это стихотворение для того, чтобы породить правильную мотивацию, почувствуйте, что я также произношу его вам напрямую.

«Помня о Духовном Наставнике и практикуя Дхарму,
 Никогда не забывая о доброте Духовного Наставника,
 Пусть я смогу перестать видеть недостатки Духовного Наставника.
 Что бы ни делал Духовный Наставник,
 Пусть я смогу увидеть это как искусные средства.
 Пусть, что бы я ни делал, я стану делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника.
 Пусть я смогу радовать Духовного Наставника.
 Если Духовный Наставник рад, то нет более высокого подношения, чем это,
 И нет более высокой практики, чем эта.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о смерти и практикуя Дхарму,
 Пусть я освобожусь от страданий низших миров!
 Если я не свободен от низших миров,
 Как я смогу приносить благо другим?
 Ежедневно вспоминая о страданиях низших миров,
 Пусть я смогу породить подлинное Прибежище.
 Если я обрету подлинное Прибежище, то нет подношения выше, чем это,
 И нет практики выше, чем эта.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня об омрачениях и практикуя Дхарму,
 Пусть я смогу избавиться от оков омрачений и кармы!
 С безначальных времен омрачения создают страдания мне и всем живым существам.
 Соответственно, ум, свободный от омрачений, является безупречным счастьем.
 Пусть я достигну пресечения омрачений.
 Пусть я смогу породить особую бдительность в отношении шести причин омрачений.
 Пусть мой ум никогда не полагается на омрачения.
 Пусть мой ум всегда полагается на позитивные состояния.
 Нет нравственности выше этой, и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о живых существах и практикуя Дхарму,
 Пусть я никогда не забуду доброту живых существ,
 Их доброту как матерей и не матерей,
 Их доброту помощи мне в достижении состояния будды.
 Что бы я ни делал, пусть это приносит благо другим,
 Что бы я ни думал, пусть это приносит благо другим,
 Да смогу я спонтанно приносить благо живым существам,
 Пусть все их страдания проявятся во мне и океан страданий высохнет!
 Пусть все мое счастье уйдет к другим и пусть все пространство заполнится счастьем!
 Пусть я не буду держаться эгоистичного ума,
 Пусть я всегда буду хранить ум, заботящийся о других.
 Если я всегда буду хранить ум, заботящийся о других, то нет добродетельного ума, выше этого и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,
 И я как его ученик буду практиковать так же.

11 июля 2012 года с умом, движимым сильной верой в Духовного Наставника, я, Джампа Тинлей, написал это послание, напоминающее о ежедневной практике. Пусть жизнь тех, кто прочитает это послание и будет обдумывать его, станет значимой».

Итак, мы с вами вчера говорили о том, что в настоящий момент для вас невозможно полностью устранить все омрачения из вашего ума, это нереально. Хотя это наша цель – нирвана, ум полностью свободный от омрачений. Будда говорил о том, что именно это настоящее счастье. Только нирвана является покоем, и это означает, что ум полностью свободный от омрачений – только это покой, а все остальное не является настоящим покоем. Что касается всего остального, что бы вы ни обрели, может быть, три дня вы будете счастливы, но потом у вас начнут возникать другие проблемы. Если у вас нет жены, то вы страдаете от отсутствия жены, а если у вас появилась жена, то вы страдаете от наличия жены, то есть, это те же самые проблемы. Я расскажу вам одну шутку. У одного человека умерла жена и он плакал. Он был буддистом. К нему подошел один человек и спросил: «Почему ты плачешь, ты буддист, ты веришь в перерождения». И тот сказал: «Поэтому я и плачу». Сначала люди думают, что если они что-то обретут, то они станут счастливыми, а затем, когда они это обретают, у них возникают большие проблемы. Итак, в настоящий момент для вас невозможно полностью устранить все омрачения из вашего ума, это нереально, а чему я вас могу научить практичному, так это тому, каким образом уменьшить ваши омрачения в уме, как сделать их менее активными.

Чтобы полностью устранить омрачения из своего ума, необходима шаматха, без обретения шаматхи это невозможно. Далее с помощью шаматхи вы обретаете отречение, бодхичитту и затем с помощью мудрости, познающей пустоту, вы сможете полностью избавить свой ум от всех омрачений. И это очень далеко, это нелегко. В наши дни нет большого количества примеров даже в тибетском обществе тех людей, которые бы развили шаматху. Поэтому в тибетском буддизме иногда произносят слишком высокие слова о достижении состояния будды за одну жизнь, и мне кажется, что это не очень хорошо, это заставляет людей «летать», и люди перестают быть практичными, они слишком интересуются тантрой. Они думают, что начав практиковать тантру, и затем, просто смотря в ясный свет, таким образом, они сразу же достигнут состояния будды. Посмотрите на жизнеописание Миларепы, через какие трудности он прошел, как он практиковал, тогда вы поймете, что достичь состояния будды нелегко. В будущем жизнеописание Миларепы и песни Миларепы необходимо перевести на тувинский язык или на русский язык – это было бы очень полезно для укрощения ума. Для меня, например, что касается трудов ламы Цонкапы – это текст «Ламрим», а что касается Миларепы, – это «Песни Миларепы», эти два текста для меня очень полезны.

Итак, для того чтобы сделать свои омрачения слабыми, чтобы сделать их менее действенными, я сейчас передаю вам это учение, его придумал не я, этому учил подлинный мастер Васубандху. В «Абхисамаяланкаре», в «Абхидхарме» он говорил о том, что если кто-то не может полностью избавить ум от омрачений, то ему необходимо держать ум на расстоянии от шести условий возникновения омрачений. Из этих шести условий, которые являются условиями для порождения омрачений, четыре я вам уже объяснил. Существует такая тибетская традиция: то учение, которое передавалось вчера, в предыдущие дни, повторяется снова в краткой форме, для того чтобы ученики его не забыли, и сейчас я его повторяю вам. Первые три условия, влияющие на увеличение омрачений, если говорить о них в простой форме, то это три обезьяны Махатмы Ганди.

Первая обезьяна напоминает нам о том, что не нужно смотреть на объект, который увеличивает ваши омрачения. В особенности не смотрите на недостатки других людей, – это не ваше дело. Это должно стать вашим принципом, вы должны думать: «Это не мое дело, я

не буду смотреть на недостатки других». Поступайте наоборот, смотрите на достоинства других людей. Также вместо того, чтобы разглядывать недостатки других людей, обращайтесь внимание на свои собственные недостатки, это очень хорошо. Если ваш ум говорит: «Я хочу посмотреть на какие-то недостатки», скажите ему: «Хорошо, тогда смотри на собственные недостатки». Если вы смотрите на свои ошибки, если вы видите свои ошибки, то день ото дня вы будете добиваться прогресса. Учение Будды необходимо использовать как зеркало для того, чтобы в нем разглядеть свои собственные ошибки, – это очень важно. Учение Будды не должно использоваться как увеличительное стекло для того, чтобы разглядывать ошибки других людей, это было бы очень опасно. Поэтому в тибетском обществе не все из тех кто изучает философию имеют укрощенный ум. Почему? Потому что некоторые из этих людей, изучая философию, используют учение Будды как зеркало, в котором разглядывают свои ошибки, укрощают свой ум, а другие используют это учение как увеличительное стекло для разглядывания ошибок других людей, и они в результате начинают критиковать других и их ум становится хуже, чем ум обычного человека. Даже если они имеют степень геше. Геше – это просто профессор, а вы знаете, что не все профессора хорошие, как в Европе, так и в России. Такова же ситуация и в тибетском обществе, и не думайте, что среди тибетцев все геше святые, среди них есть какие-то плохие, а какие-то хорошие геше. Если вы считаете тибетцев очень особенными, святыми, то в этом случае, когда вы видите какие-то их недостатки, то вас это просто шокирует, поэтому Его Святейшество Далай-лама очень часто говорит о том, что не нужно думать, что все тибетцы святые, есть хорошие, но есть и плохие тибетцы. Я могу вам сказать, что большинство из них очень хорошие, очень добрые люди. Один китаец рассказывал Его Святейшеству Далай-ламе, что тибетцы очень добрые люди, потому что, когда однажды он путешествовал через Тибет в Непал, пока он перемещался по территории Тибета, не было ни одной тибетской семьи, которая бы не приняла его и не накормила. Поэтому позже он рассказывал Его Святейшеству, что тибетцы очень сильно отличаются от китайцев, сам он был китайцем. Ну, это неважно. Итак, относительно первого положения: не смотрите на ошибки других людей, и если вы хотите разглядывать чьи-то ошибки, то смотрите на свои ошибки.

Далее второе положение: оно касается слушания. Не слушайте такой материал, который увеличивает ваши омрачения. Наоборот, слушайте такое учение, которое полезно для вас. Когда кто-то произносит какой-то нонсенс, просто закройте свои уши и скажите: «Я не хочу этого слышать». В особенности сплетни никогда не слушайте, скажите: «Пожалуйста, я не хочу этого слышать, меня это не интересует».

Далее третье положение. Третье условие, которое увеличивает ваши омрачения, относится к вашему рту. Это значит – говорить об омрачениях. Чем больше вы говорите об омрачениях, тем сильнее увеличивается ваше омрачение. Поэтому контролируйте свой рот и не слишком много говорите об омрачениях: «Она такая-то, он такой-то» и так далее, вот такого не говорите, контролируйте себя.

Далее четвертое – это думать о чем-то негативном. Как я вчера вам говорил, вы часто обдумываете что-то негативное, так что в вашем уме возникает такое большое хранилище злой памяти. Это бензин для омрачений. Чем больше у вас материала для омрачений, тем больше и больше становится ваших омрачений день ото дня. Это бензин для омрачений. Итак, устранили эту злопамятность, и у вас не останется бензина для омрачений. Тогда, даже если вы захотите разозлиться, вы не сможете это сделать. У вас не будет тем для гнева. Итак, ваша практика состоит в том, чтобы с одной стороны устранить злопамятность, а с другой стороны увеличивать добрую память, это тоже было бы очень важно. Это четыре положения, о которых я вам рассказал вчера. Они очень полезны, практикуйте их, и для вашей практики я объясняю их вам очень подробно. Все эти вещи очень важны, поэтому я очень подробно их вам объясняю, повторяю снова и снова, также как, например, если вы

кладете деньги в банк. Скажем, отец говорит своему ребенку, повторяет информацию снова и снова, чтобы он случайно не положил деньги на чей-то чужой счет. В этот момент вы очень осторожны и вы говорите: «Я не уверен, что все правильно понял, пожалуйста, повторите еще раз». Потому что это по-настоящему связано с вашей практикой. Это связано с тем результатом, которого вы хотите достичь. Если вы получаете совершенно чистую информацию и далее поступаете в точном соответствии с той информацией, которую вы получили, то вы обязательно получите результат.

Итак, что касается буддийского учения, то вам нужно получать практичное учение, затем применять его на практике и проверять, дает оно результат или нет. Не практикуйте буддизм так, как занимается бизнесом неумелый бизнесмен. Как поступают неопытные бизнесмены? Они занимаются непрактичным бизнесом. Они говорят: «Маленькая прибыль меня не интересует, я хотел бы заниматься большим бизнесом, получать большую прибыль». Всё это ерунда. Так сразу не бывает, всегда надо начинать с малого. Практически надо начинать с маленького бизнеса, тогда будет результат. Итак, духовной практикой нужно заниматься практично, то есть, таким образом, чтобы вы получили результат.

Далее пятое – это привычка. Пятое условие – это то, что ваш ум привык к негативному мышлению, это становится условием для увеличения негативных эмоций. Итак, это очень ясно, некоторые люди очень сильно привыкли к гневу, поэтому в течение дня им обязательно один или два раза нужно разозлиться. Это привычка. Какие-то другие люди в течение дня обязательно должны сказать что-то плохое другому человеку, без этого у них просто чешется рот. Он думает: «Кому бы сказать что-то плохое?» Без того, чтобы не сказать что-то плохое людям, он не может успокоиться. Язык чешется. Это тоже привычка. У вас у всех есть разные привычки. У вас на сто процентов есть много привычек к омрачениям. Очень большие привычки к негативному образу мышления. Из-за этой привычки к негативному образу мышления ваши омрачения становятся очень активными. Поэтому в буддийской философии говорится, что в настоящий момент мы страдаем от подобной алкоголической зависимости от омрачений. Это правда, мы все алкоголики в отношении омрачений. Алкоголик одного дня без выпивки не может прожить, а вы, посмотрите, одного дня не можете прожить без омрачений, обязательно у вас возникают или гнев, или привязанность, или зависть. Поэтому, в чем состоит ваша практика? Постарайтесь устранить эту привычку к негативному образу мышления. А что вам для этого нужно сделать? Здесь важны два момента. Чтобы помочь человеку избавиться от алкоголической зависимости, есть два очень важных момента и те же самые два момента очень важны и для вас. Теперь я говорю вам о чем-то практичном. Хотите ли вы устранить такой алкоголизм в отношении омрачений?

Например, если кто-то курит, то для того чтобы помочь ему бросить курить, в первую очередь, очень важно рассказать ему, насколько вредной является эта привычка и очень подробно описать ему все последствия курения. Тогда он немного испугается, будет бояться курения, и внутри может почувствовать желание: «Хочу перестать курить». Но он так сразу не сможет бросить курить, хотя уже будет сильно отличаться от других людей. Далее второй шаг. Только одного лишь знания, что курить плохо, недостаточно, у него должна выработаться сильная решимость: «Я остановлюсь, я брошу курить». Если есть вот эти два момента, то любой человек в мире может остановить все что угодно. Точно такая же техника должна применяться для устранения привычки к негативному образу мышления. В первую очередь, многие люди в нашем мире не знают о том, что негативные состояния ума для них очень вредны. Наоборот многие люди в мире думают, что эти негативные состояния ума помогают решить проблемы. Глубоко внутри ваш ум говорит вам, что гнев помогает решить проблемы. Поэтому, если кто-то вас толкает, то гнев в вас сразу же проявляется как министр обороны. Вы думаете что омрачения вам помогают, поддерживают вас, и это

ошибка. В буддийской философии говорится о том, что ваши омрачения никогда не помогают вам в вашей жизни. С безначальных времен и по сей день ваши омрачения вам только вредят и никогда не помогают. Функция ваших омрачений в том, чтобы только лишь вредить вам и вредить другим. Это настоящая функция омрачений. Как только вы обретете убежденность в том, что у омрачений есть только одна функция, – это вредить вам и вредить другим, – у вас пропадет желание порождать омрачения. Вы подумаете, что эти омрачения очень опасны, они вредят вам изнутри, причиняют больше вреда. Алкоголь, курение вредят вам лишь немного, ваши омрачения более опасны. Они вредят вам в самой глубине, это очень опасно. И если вы убедитесь в этом, то тогда вы подумаете, как было бы хорошо, если бы эти омрачения ушли из вашего ума.

Далее второй момент. Одного лишь этого недостаточно, после этого вам необходимо породить сильную решимость: «С этого момента я не позволю омрачениям возникать в моем уме, я не позволю своему уму привыкать к негативному образу мышления, наоборот, в своем уме я буду осваивать позитивный образ мышления». Позитивное состояние ума очень полезно в вашей жизни. Все время пребывать с позитивными состояниями ума – это называется «духовная практика». В любой трудной ситуации используйте только позитивные состояния ума, в этот момент вы сможете найти очень хорошее решение для своих проблем. Например, у вас возникает проблема, и для ее решения вы по привычке используете свое негативное состояние ума. Поскольку негативное состояние ума очень глупое, а в буддийской философии говорится, что негативное состояние ума очень глупое, то когда вы находитесь в негативном состоянии ума, в этот момент вы делаете очень много неправильных выводов. Если вы злитесь, то в этот момент вы не видите объективно. Современные ученые также исследуют этот вопрос и приходят к выводу, что человек, находящийся под сильным влиянием гнева, не имеет объективного видения, он слишком сильно преувеличивает. Далее они исследуют человека, находящегося под сильным влиянием привязанности, и также говорят, что этот человек не имеет объективного видения, так как очень сильно преувеличивает. В буддизме об этом говорилось две с половиной тысячи лет назад. Из-за того, что наш ум не видит объективно, мы приходим к неправильным выводам, из-за них возникают омрачения, омрачения становятся сильнее. Поэтому в тот момент, когда у вас сильны привязанности или гнев, ваш ум очень глуп. А когда вы находитесь в позитивном состоянии ума, в этот момент у вас ум очень прояснен и вы очень умны. Вы все видите очень объективно. Позитивные состояния ума возникают на основе объективного видения. Это очень непредвзятое видение, очень ясное видение истины. Поскольку это то, что возникает из чистого безошибочного состояния ума, то функция их состоит лишь в том, чтобы помогать вам и помогать другим. И как только вы порождаете позитивное состояние ума, то, в первую очередь, вы сами становитесь счастливы, и окружающие вас люди также становятся счастливыми, это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Итак, ваша практика – все время поддерживать добрую память, вы должны быть добрыми, позитивными. Будьте счастливы и делайте счастливыми других людей, – это ваша практика. Вы можете петь песни, вы можете вкусно кушать, самое главное – будьте добрыми и делайте счастливыми других. Это ваша практика. Такую практику вы можете выполнять на работе, это не мешает вашей работе. Итак, ваша практика состоит в том, чтобы устранить привычку к негативному образу мышления и приучить свой ум к позитивному образу мышления. Это ваша пятая практика. Тогда день ото дня вы будете меняться, становиться другим человеком, это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов.

Итак, повторюсь снова, не смотрите на ошибки других – это первая практика. Второе, – не слушайте злое, закрывайте свои уши. Не звоните другим и не спрашивайте, что о вас говорят люди, а говорите: «Меня не интересует, что обо мне говорят. Если ты хочешь сказать что-то хорошее, я послушаю, а если хочешь сказать что-то плохое, я не буду

слушать. Если у тебя есть проблемы, расскажи о них, я обязательно послушаю». Это не означает, что не нужно слушать о проблемах других людей, выслушивайте проблемы других, это тоже очень важно. Это поможет вам развить сострадание. А что плохое вам не нужно слушать – это если вам говорят: «Он такой-то, она такая-то, они ведут себя так-то и так-то», – вот этого не слушайте. «Он так сказал, он так сделал – такое мне не интересно. Если у тебя есть проблема – расскажи мне, я смогу тебе помочь. А сплетни мне неинтересны». Спокойный ум счастлив, а когда человек слушает много неправильно вещей, его ум становится беспокойным. Слушайте любого учителя, если полезно – пожалуйста, слушайте. Но если у этого учителя неправильное учение, тогда не слушайте. Настоящий мастер дает полезное учение, его обязательно нужно слушать. Итак, третье касается рта, – вы, тувинцы, иногда говорите слишком много, поэтому контролируйте свой рот. Держите свой рот закрытым. Иногда я вижу молодых людей, которые говорят, не слушая друг друга. Это неправильно. Один говорит – один слушает, потом второй говорит – другие слушают. Всем вместе говорить не надо. Итак, контролируйте свой рот, я не говорю вам о том, что вам вообще не нужно говорить, как Андрей, немного говорите. Иногда я спрашиваю Андрея: «А знаешь ли ты такого-то человека?», он просто кивает головой, рот не открывает. Я думаю, что если бы смешать Андрея с некоторыми тувинскими людьми, сделать такой коктейль на компьютере, то это было бы хорошо. Тогда у Андрея появилось бы немного от тувинского характера, – привычка говорить, а эти люди стали бы чуть более тихими. Итак, середина очень важна, я не говорю вам о том, что вам нужно полностью закрыть свой рот, то есть, придерживайтесь середины. Не как Андрей, не как некоторые тувинцы. Не все, некоторые тувинцы – мужчины, но более женщины. Некоторые тувинские мужчины, я знаю, вообще не говорят, как Андрей. Ничего не говорят, просто кивают головой. Это тоже неправильно. Далее, четвертое: думать о каких-то негативных темах все время, – это тоже неправильно. Никогда так не поступайте, устранили всю злопамятность. Если вы продолжаете думать о том, что неправильно сделали другие люди, то ваша негативная память становится все богаче и богаче. Наоборот, думайте о том, что другие делали для вас хорошего, вспоминайте об этом снова и снова, и у вас станет богатой ваша добрая память. Это очень важно также и для вашего здоровья. Это ваша практика. Вам совершенно точно нужно ее выполнять прямо с этого момента.

Надо собирать добрые воспоминания. Что люди делали доброе – все вспоминать: «Он мне так сделал, моя подруга год назад мне такой красивый подарок подарила» – это очень важно. Думайте так, от этого ваша добрая память станет сильнее. Это бензин для доброго состояния ума. Вы будете счастливы. Вспоминайте все доброе: «Как ко мне люди были добры, как были добры мои родители», все, что вам люди сделали доброго, все это вспоминайте. Тогда ваш ум станет святым. Потому что в вашем сердце есть мед, это я вам точно говорю, – когда ваша добрая память сильна, в вашем сердце есть мед. Тогда божества слетаются на этот мед и дают вам благословение. Тогда вы будете чувствовать такое счастье! Вы сидите дома, не хотите никуда ехать, дома так тихо, спокойно одному сидеть – это очень полезно. Смотрите, я днем один дома сижу, иногда смотрю чуть-чуть телевизор, и большую часть времени я наблюдаю добрую память – ум такой счастливый! Никуда не хочу уходить. Если вы скажете: «Геше Тинлей, вечеринка», я скажу: «Нет-нет-нет, я дома такой счастливый». Я один сижу, доброе думаю, и благословение само по себе приходит. Для здоровья тела это тоже очень полезно. Не надо бегать. С доброй памятью сидите – тело совсем другое, все органы активно работают. Спросите у врача: «Что самое лучшее для здоровья тела?» Он ответит: «Добрая память». Наука доказала, что злопамятных людей очень тяжело лечить. Люди с доброй памятью будут здоровыми, все органы будут правильно работать, потому что наше тело во многом зависит от состояния ума. Когда ум добрый, здоровый, все в вашем теле идет отлично. Вам не нужно принимать лекарства, самое лучшее лекарство – это добрая память. Самый худший враг, яд – это злопамятность. Это также очень важно и для вашего повседневного здоровья. Я сам выполняю такую

практику и хочу, чтобы вы тоже выполняли эту практику. На это вы способны, это не что-то недостижимое для вас. В настоящий момент вы не можете медитировать на пустоту, это очень трудно. Это для вас недостижимо. Даже теоретически вы не понимаете пустоты, как же вы можете медитировать на пустоту? Это очень далеко. Иногда, когда в Европе люди говорят, что они медитируют на пустоту, я думаю: «О, лучше читать мантру: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, чего там просто сидеть, ничего не думая, думая о пустоте. Это все ерунда».

Далее пятая ваша практика или пятое условие – это устранение привычки к негативному образу мышления. Нужно развить в своем уме очень позитивный образ мышления. Приучите свой ум к позитивному образу мышления. Это называется «медитация». Медитация не означает, что вам нужно сидеть в строгой позе, – каждый день приучайте себя, свой ум к позитивному образу мышления, и это будет медитация. Проверьте свой ум, если в нем развилась привычка к негативному образу мышления, то остановите эту привычку. Создайте, развейте такую хорошую привычку к позитивному образу мышления. И это называется «медитация». Для медитации вам не нужно как-то особо садиться в строгую позу, вы можете, скажем, медитировать так же, как вы медитируете на негативное состояние ума, когда, например, смотрите телевизор. Вы смотрите телевизор, спокойно сидите, и в это время к вам приходит приятель и говорит: «Таня про тебя так-то и так-то сказала». Вы сразу начинаете медитировать, телевизор вы уже не видите и думаете: «Ааах, Таня... Таня про меня так сказала!» Вы сидите и медитируете: «Таня про меня так сказала, год назад она тоже про меня так сказала, два года назад еще хуже сказала» – вот так вы медитируете и достигаете реализации. Лицо становится красным, из головы дым идет, – вот это реализация негативной медитации. Вы отлично это умеете. Вы не сидите при этом в строгой позе. Вы знаете, как заниматься негативной медитацией. Также вы знаете, как достичь результата очень эффективным образом. Если в этот момент дети бегают туда-сюда, они не могут вам помешать, помешать вашей медитации. Вы никогда не говорите: «Дети, не мешайте, я медитирую на гнев, вы мне мешаете». Вы так не говорите, вы даже не слышите, что дети бегают, однонаправленная концентрация у вас есть. У вас эти способности проявляются только к негативным состояниям, а не в области позитивных состояний. То умение, которое у вас есть, которое вы проявляете в негативной медитации, используйте в позитивной медитации. Приучите свой ум к позитивному мышлению. Это называется «медитация». И остановите в своем уме негативные привычки. Это пятая главная практика.

Теперь шестое условие. Что касается шестого условия, то в настоящий момент оно с практической точки зрения не является для вас полезным. Оно гласит: «Покинуть родину – это практика бодхисатвы». Тхогме Зангпо говорил (это один из великий сакьяпинских мастеров), что на родине, где вы находитесь, по отношению к друзьям привязанность течет как река, по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь, в уме будет отсутствовать мудрость верного анализа того, что правильно а что неправильно, и поэтому покинуть родину – это практика бодхисатвы. Из тридцати семи практик бодхисатвы, Тхогме Зангпо говорит, что покинуть родину – это одна из очень важных практик бодхисатвы. В настоящий момент для вас это непрактично. С самого начала не покидайте родину. Если вы искренне хотите практиковать Дхарму, хотите развить свой ум до высокого уровня, то, находясь у себя на родине, вы не можете это сделать. У вас на родине по отношению к друзьям возникает привязанность, по отношению к врагам возникает гнев, у вас возникает деление людей на одну группу, другую группу и так далее, поэтому очень трудно укрощать свой ум. То есть, например, вы думаете, что являетесь буддистом, а это не так, в рамках буддизма вы думаете, что вы – последователь школы Ньингма или школы Кагью или школы Гелуг, то есть, вы постоянно проводите эти деления. Наша группа лучше, другие группы хуже, и так во имя Дхармы вы постоянно создаете негативную карму. Что касается буддийских школ в Тибете, все они происходят от высоких великих мастеров, и поэтому нельзя произносить ни одного плохого слова в отношении какой-либо школы в Тибете. Мастеров всех четырех

школ вам необходимо уважать. Кроме этого, нужно сказать, что тот буддизм, который распространился в Туве, Калмыкии, Бурятии, Тибете, – это не какой-то особый тибетский буддизм. Это то учение, которое перешло из монастыря Наланда, то есть, не существует отдельно, скажем, гелугпинского буддизма, корень этого учения – монастырь Наланда, а в монастырь Наланда это учение перешло от Будды Шакьямуни, Будды Ваджрадхары. Это наш корень, о котором очень важно знать. Таким образом мы, буддисты, небольшое сообщество, будем жить в уважении, уважать друг друга, а в противном случае мы слишком много будем проводить делений.

А сейчас вернемся к теме. Если человек обрел достаточное количество знаний о том, каким образом укротить свой ум, как развить шаматху, отречение, бодхичитту, и если у него есть полное знание о том, как медитировать на пустоту, тогда нужно покинуть родину и отправиться в горы, как это сделал Миларепа. В противном случае, если без этой подготовки вы уйдете в горы, мой Духовный Наставник говорил, что олени всю свою жизнь проводят в горах, но не достигают никакого прогресса. Потому что у них нет знаний о том, каким образом развивать свой ум. Если вы прямо сейчас уйдете в горы, то вы станете еще одним оленем, таким человеческим оленем, олени могут щипать травку, то есть, покушать в горах, а вы не можете поесть травы, поэтому у вас будут даже недостатки в сравнении с оленями. Поэтому вам нужно знать, когда покидать родину, а когда не покидать родину, это тоже очень важно. Когда вы будете полностью подготовлены, ваш Духовный Наставник сам вам скажет: «Теперь покидай родину, отправляйся в горы, медитируй как Миларепа». Духовный Наставник очень важен, он подскажет вам, каким образом поступать в подходящее время. Во всех тибетских традициях: Гелуг, Кагья, Ньингма, Сакья, – одинаково говорится, что очень важен Духовный Наставник. Без Духовного Наставника вы не сможете достичь никаких реализаций, очень важно иметь Духовного Наставника. Итак, оставить родину – это шестое условие. Мы закончили рассматривать эти шесть условий.

А теперь, что касается буддийской философии. В прошлый раз я вам рассказывал о четырех буддийских философских школах. Я говорил вам о том, что школы Вайбхашика и Саутрантика – это философские школы Хинаяны. Читтаматра и Мадхьямика – это философские школы Махаяны. И все они выражают слово Будды, воззрение Будды, а что касается конечного воззрения Будды, то это школа Мадхьямика, в особенности Прасангики Мадхьямика. Чтобы понять воззрение школы Мадхьямика, в особенности Прасангику Мадхьямику во всей точности, очень важно знать философское воззрение низших школ. Например, если вы хотите подробно изучить, что представляют собой субатомные частицы, сначала вам необходимо изучить, что такое атомы, – это нечто немного более грубое, чем субатомные частицы. Если вы не знаете, что такое атомы, как вы можете изучать субатомные частицы? Нечто грубое понять проще, и с пониманием такого грубого вам будет легче понять что-то более тонкое. Далее, школа Вайбхашика дает представление основы, пути и результата, – это самое главное, о чем учит школа Вайбхашика. Как я вам говорил, каждая философская школа дает представление основы, пути и результата для того чтобы мы смогли просто теоретически понять, что достичь состояния освобождения или состояния будды возможно.

Если вы хотите заниматься бизнесом, то для этого вам необходим подлинный бизнес-проект, тогда на основе его вы сможете добиться успеха в бизнесе. Бизнес-проект существует не просто для того, чтобы вы его изучали, а для того, чтобы вы его применяли на практике, и тогда вы получаете результат, и точно также учение существует для практики. Если у вас есть какой-то небольшой проект, вы занимаетесь какой-то деятельностью, то, в первую очередь, вы изучаете то, насколько этот проект реалистичен, сможете ли вы добиться цели, подлинный он или неподлинный. Потому что для его осуществления нужно затратить много сил. И в отношении развития ума также очень важно изучить, чистая это

теория или нечистая. Я вам говорю о том, что лучше вообще не иметь никаких знаний, чем иметь неправильные знания. Если ваша теория будет ложной, то вы будете продвигаться в неправильном направлении, сколько бы вы ни бежали – все это будет бесполезно. Один человек хотел добраться до города, но он при этом не знал направления. Это происходило в далеком прошлом, он шел по дороге, а мимо проезжала колесница. Он остановил ее и сел в нее. Он не спросил, куда едет эта колесница. Через два часа он спросил, как далеко сейчас до того города, куда он хотел добраться. Возница ответил: «Теперь – очень далеко». Поэтому, что бы вы ни делали, простые действия не очень важны, а самое главное – это знать направление, важно знать, что вы продвигаетесь в правильном направлении. Если вы продвигаетесь в неправильном направлении, то в этом случае, даже если вы бежите – это бесполезно, вы будете все больше отдаляться от своей цели, это все равно, что иметь неправильные знания. Поэтому, когда вы получаете учение, не сразу же ему доверяйте, а вначале исследуйте, на основе какого подлинного текста передается это учение. Это исследовать очень важно. В наше время бывает, что люди дают учение, не основываясь на подлинных текстах, и это очень опасно.

Нет мастера, который превосходил бы Будду Шакьямуни, и поэтому очень важно, чтобы учение было основано на коренных текстах Будды Шакьямуни. Лама Цонкапа также не передал ничего нового, он просто очень ясно изложил то учение, которое давал Будда Шакьямуни, и поэтому учение традиции Гелугпа – это не какое-то новое учение, это учение Будды. Все четыре тибетские школы буддизма дают комментарии на коренные тексты, на Слово Будды и не учат какому-то новому учению. Например, я могу передавать вам комментарии на какой-то текст, и другой мастер может передавать вам комментарии на такой же текст, и в этом случае это одинаковое учение по коренному Слову Будды. Это очень важно. Теперь что касается четырех философских школ, – Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямика, – все они дают представление основы, пути и результата, и это представление в разных школах немного отличается. В школе Вайбхашика представление основы, пути и результата немного более грубое, его легче понять. Как я говорил вам в прошлый раз, основа – это объект, который вы тренируете. Путь – это тренировка, которую вы осуществляете с помощью метода и мудрости, – такова тренировка. Если говорить просто, то, что касается представления основы, то это ваш ум и феномены – это основа. Теперь путь, – каким образом вы тренируете свой ум – с помощью метода и мудрости. В настоящий момент наш ум – это омраченный ум, подобный грязной воде.

Например, грязная вода – это основа. Путь – это некое устройство, которое очищает эту грязную воду. Результат – это когда с помощью такого устройства вы очистили воду, и сама по себе вода стала чистой, эта чистота не пришла откуда-то извне, сама вода просто стала чистой, таков результат. Состояние будды не приходит к вам откуда-то извне, оно уже есть внутри вас. Точно так же, как если говорить о грязной воде, то чистота этой воды не находится где-то снаружи, она уже есть в этой воде, когда она очень грязная. Ее природа – это совершенная чистота, но из-за определенных факторов она кажется грязной. Когда вы устраняете эти временные факторы из воды, ее чистота проявляется. Точно также, что касается вашего ума, каким бы он ни был омраченным, природа будды в нем уже находится. Природа будды означает «чистота ума», она уже есть. В настоящий момент ум омрачен из-за временных факторов. Далее с помощью метода и мудрости вы устраняете эти временные факторы. Когда вы устраняете эти временные факторы, омраченность исчезает, и природа ума проявляется. И это называется «состояние освобождения», «состояние будды». Итак, каждая философская школа дает представление об основе, пути и результате.

А теперь, что касается школы Вайбхашика, я подробно вам объясню, каково здесь представление основы. Чем лучше вы поймете основу, тем лучше сможете развить эту основу. Я расскажу вам, почему в науке добиваются материального развития. Потому что

они в подробностях изучают материю. Чем больше подробностей они узнают о материи, тем в большей степени они способны использовать эту материю, и на основе этого возникает развитие. Поскольку ученые не изучают ум, то ментального развития невозможно добиться с помощью науки. Ученые не могут создать такого развития ума, потому что они не знают, что такое ум. Поэтому если вы хотите разузнать какую-то область, вам очень важно во всех подробностях изучить эту область, это очень важный фактор. Для развития ума в буддийской философии говорится, что знать один лишь ум недостаточно, необходимо знать все феномены. Вам нужно знать все феномены, потому что, если вы не будете иметь правильного знания обо всех феноменах, вы можете неправильно их интерпретировать. И что касается феноменов, вам нужно знать подразделение феноменов, а также какими характеристиками они обладают. Например, эта чашка. Что вы можете увидеть? Вы можете увидеть форму и цвет этой чашки. Эта чашка обладает также многими другими характеристиками, и не все из них вы можете увидеть. Например, разрушение каждый миг – это тоже характеристика чашки. Это качество чашки. Поскольку мы этого не понимаем, то у нас возникает преувеличение, мы привязываемся к этой чашке, думая, что она очень прочная. Другая характеристика или качество этой чашки – это пустота от самобытия. Это качество чашки, которое мы не видим своими глазами, но мы можем познать его с помощью умозаключения. Если нечто мы не можем увидеть своими глазами, то, как мы можем это увидеть? Через умозаключение. Поэтому, когда в буддизме говорится о том, что такое феномен, какое определение дается в школе Вайбхашика? Определение феномена в школе Вайбхашика и во всех других философских школах одинаковое, различия нет.

Современная наука, современное образование не имеет правильного определения того, что такое феномен, не имеет определения феномена. Поэтому современная наука не знает о том, что существует, а что не существует. Их понимание феноменов очень узкое. Если они могут до чего-то дотронуться, могут что-то почувствовать, тогда они думают, что это существует. Так, если вы можете посмотреть на каких-то людей, которые живут в центральных районах Африки, то они считают существующим только то, что они могут увидеть, что они могут потрогать. Наука точно такая же в сравнении с буддийской философией, настолько же примитивна. Поэтому на основе научных открытий невозможно понять существование предыдущих жизней или будущих жизней. Это нечто очень простое, но они не имеют представления о том, что такое ум, а если бы они знали, что представляет собой поток ума, то им было бы очень просто понять, что существовали предыдущие жизни и что будут будущие жизни. Поэтому, если вы спросите у ученых, есть ли предыдущие жизни, будущие жизни, они скажут: «Нет, такого не существует». Если вы спросите, каково начало вашей жизни, они скажут: «Когда я родился, тогда моя жизнь и началась», – то есть, это очень узкое представление. А теперь, например, ученый изучает цветы, если я спрошу этого ученого, каково начало какого-нибудь желтого цветка, то он скажет, что начало этого желтого цветка – какой-то предыдущий желтый цветок, а тот также возник от предшествующего желтого цветка, а наши желтые цветы в Россию, скажем, были привезены откуда-то из другой страны. Почему они такое скажут? Они исследуют этот желтый цветок и понимают, что желтый цветок не мог возникнуть без причины, причина желтого цветка – это семя желтого цветка, это семя возникло из предыдущего желтого цветка, и таким образом у этого нет начала.

В буддизме используется точно такая же логика, такие же обоснования в отношении сознания, – первый момент нашего сознания возник из предыдущего момента сознания, а то сознание возникло из предшествующего сознания, и, таким образом, этому нет начала. Если у человека нет правильного представления о том, откуда берется желтый цветок, то если спросить его, когда появился этот желтый цветок, то этот человек скажет, что когда он здесь возник – вот это и есть начало желтого цветка, но если он изучит более глубоко, то окажется, что причина этого желтого цветка – это семя, которое возникло из предыдущего

желтого цветка и так далее, и у этого нет начала. И так же как обстоит дело с желтыми цветами, какова ситуация с нашим миром, такова же ситуация и с потоком нашего ума, этот поток ума так же безначален, механизм одинаков.

Вы во всех подробностях можете это изучить, открыть для себя. В первую очередь, вам необходимо для этого узнать, каково определение феномена. Если вы очень точно будете знать определение феномена, то вы скажете: «Это существует, а вот это не существует». Поскольку я знаю определение феномена, то когда порождаются фантастические теории, я точно могу сказать, что такого не существует, и ученые тоже говорят: «Да, это фантастика, этого не существует». Благодаря определению того, что такое феномен, – оно очень полезно. Также если вы точно знаете определение феномена, люди не смогут вас обмануть. Если кто-то вам скажет, что на основе маленькой причины вы можете достичь состояния будды, то вы просто засмеетесь, вы скажете, что такое невозможно. Это невозможно. Маленькая причина, краткая медитация – и стал Буддой, вы скажете: «Это невозможно». Даже для того, чтобы сконструировать хорошую машину, требуется большое количество различных факторов, небольшое количество факторов не могут произвести машину. Таково умозаключение и это достоверно. Если вы хотите обрести большой хороший результат, то для этого необходимо создать очень большую причину. Если причина маленькая, то она не может привести к большому результату, в этом случае никто не может вас привести. Тот человек, который организовал «МММ», обманул многих людей, сидел в тюрьме, и когда к нему пришли журналисты, они задали ему вопрос: «Когда вы выйдете из тюрьмы, чем вы займетесь?» Он сказал: «Я займусь тем же самым бизнесом, открою «МММ». Журналисты переспросили: «Но все люди уже знают об этой компании, как же вы сможете вновь открыть компанию «МММ»?» Он сказал: «Я открою эту компанию, но назову ее по-другому». Он говорил, что до тех пор, пока люди в России без больших усилий хотят обрести большую прибыль, я смогу обмануть их в любой момент. И это очень ясно, что если на основе маленькой причины вы ожидаете большого результата, то это заблуждение, именно так вас можно обмануть.

Завтра я дам вам определение феномена и объясню, каковы подразделения феноменов. Ученые не понимают, не знают точно, каково определение феномена, а в буддизме дается очень точное определение феномена, и далее также дается классификация, подразделения феноменов. Это очень важно понять для того, чтобы знать, что вот то-то и то-то существует, и в рамках существующего есть такая-то классификация феноменов. Когда вы понимаете феномены в их подразделении, вот эту всю классификацию, тогда вы знаете, понимаете все феномены. Если, например, вы знаете о какой-то группе феноменов, то тогда вы знаете все те феномены, которые входят в эту группу. Дигнага говорит, что если вы, например, попробовали одно яблоко и знаете каков вкус яблока, то в этом случае вы имеете представление о том, каковы по вкусу все остальные яблоки, они очень похожи. Какое-то яблоко может быть немного более сладким, другое более кислым, но в целом вы знаете вкус яблок. Вы знаете, каков вкус яблока, то есть, знаете эту категорию, далее знаете категорию апельсинов, например, и так у вас все феномены делятся на эти группы. По очереди все феномены познать невозможно, но их можно познать с помощью групп: одна группа, другая группа и так далее. Так, вы сначала узнаете определение феномена, далее знаете, что феномены подразделяются на такие-то категории, в рамках этих категорий есть такие-то и такие-то подразделения, и вся эта картина представляет собой одно большое дерево, и оно дает вам представление обо всех феноменах. Далее, когда вы рассматриваете всевозможные ветви этого дерева, то вы говорите, что в отношении такой-то ветви в буддизме не дается подробных объяснений, здесь более подробно эти вещи объясняет наука, и тогда вы говорите, что научное объяснение очень хорошо, очень полезно. Все те знания науки, знания по биологии, физике, химии и так далее, все это вы можете использовать в рамках этого

дерева всех феноменов, то есть, вы прикрепляете эти знания к ветвям этого дерева, и это дерево становится больше.