

Лама Цонкапа говорит, что размышление о непостоянстве и смерти и драгоценной человеческой жизни уменьшает привязанность к этой жизни. В настоящий момент наше главное заблуждение – это полная потерянности в делах этой жизни. Едва ли мы вспоминаем о том, что однажды умрем и что можем умереть в любой момент. Это наша настоящая ситуация, но мы об этом не думаем. Мы думаем о том, что будем делать, если заболеем, что будет, когда мы состаримся, что будет, если исчезнет источник нашего дохода. Мы слишком много об этом думаем, но это не так важно. Самое важное – это то, что однажды мы все умрем. Это может произойти в любой момент. Эта жизнь очень коротка, а будущие жизни – очень длинные. Очень важно так думать и каждый день напоминать себе о непостоянстве и смерти, тогда ваш ум повернется к Дхарме. Также думайте о драгоценной человеческой жизни, и тогда вы с радостью будете заниматься развитием ума, тренировать свой ум, делать его более здоровым. Вы будете очень рады, что у вас есть такой золотой шанс, делать свой ум более здоровым и богатым. Многие мастера прошлого говорили: «Если утром я не вспомнил о непостоянстве и смерти, то вся утренняя сессия проходит впустую, если не вспомнил об этом днем, то впустую проходит дневная сессия, если и вечером об этом не вспомнить, то вечерняя сессия тоже проходит впустую». Так, если в течение дня вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти, то каждый ваш день проходит впустую.

Поэтому очень важно вспоминать о непостоянстве и смерти. Таковы наши реальные обстоятельства. Если человек выпал из летящего самолета и при этом не знает, что падает, то он потеряется в какой-то глупой деятельности. Он постарается стать главным человеком среди тех, кто падает вместе с ним. Какая разница? Даже если вы станете главным человеком, вы все равно все вместе падаете. Когда вы знаете: «Я падаю», – то даже если вас просят стать главным, вы говорите: «Нет! Зачем мне это надо?» Вы думаете: «Мне нужен парашют, ведь я падаю». То же самое здесь: с самого первого момента вашего рождения вы все равно, что выпали из летящего самолета и с каждым мгновением приближаетесь к смерти. Это ваша реальная ситуация. Каждый день, пока вы не умерли, когда просыпаетесь утром живым, вам нужно говорить себе: «Произошло какое-то чудо!» Существуют все условия для смерти и внешние и внутренние, поэтому то, что каждый день вы просыпаетесь живым, для вас это как бонус, вы должны говорить себе: «Мне очень повезло, что я до сих пор обладаю драгоценной человеческой жизнью». Тогда у вас никогда не будет депрессии. Ваша депрессия от тупого ума. У вас есть такая драгоценная человеческая жизнь, а вы говорите: «У меня этого нет, того нет, одежды нет – кошмар!» У вас есть драгоценная человеческая жизнь! Это все равно, что у вас есть золото, но вы говорите: «У меня нет хлеба – кошмар!» Если у вас есть золото, то вы можете продать маленький его кусочек и купить миллион хлебов. Но у вас ум такой: «У меня есть десять килограмм золота, но хлеба нет, это кошмар!» Вот такова ваша депрессия.

Если у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то у вас не остается места для депрессии, вы очень радуетесь, что у вас есть такая удача, обладать драгоценной человеческой жизнью. Я не знаю во всех деталях, что такое депрессия, потому что не испытываю ее. Но я слышал, что многие люди этим страдают. Многие русские говорят о депрессии, но это происходит, когда ум ненормальный, больной. Поэтому медитируйте на драгоценную человеческую жизнь, и вы будете счастливы. В настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и для вас это по-настоящему золотое время. Когда наступит смерть, после этого действительно может наступить кошмар. Если проявится какая-то из негативных карм, тогда, действительно, произойдет кошмар. Если вы родитесь где-нибудь в аду или в мире голодных духов, или в мире животных, то, когда вам будет жарко, вы даже не сможете об этом сказать, и также если вы заболите, то не сможете об этом сказать. Вы ничего не сможете сказать, мозг у вас тоже будет маленький, анализировать вы не сможете. Тогда будет кошмар, а сейчас, если вы заболели, то можете позвонить и сказать: «Я

заболел». Когда вы голодны, то даже если у вас нет денег, вы можете обратиться к родственникам или друзьям и сказать: «Я хочу кушать», – и вам все дадут. Какой тут кошмар? Поскольку у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то ваши проблемы – это не проблемы, вы просто ведете себя как избалованные дети. В сравнении со страданиями низших миров это небольшие проблемы. Рождение под контролем омрачений – вот это сансарическая проблема, и ее вам нужно решить. Думайте об этом и порождайте желание достичь освобождения.

Сейчас мы переходим к учению по Ламриму, по шести совершенствам. Я вам уже объяснил, каким образом практиковать совершенство щедрости. Эти наставления предназначены для вашей практики, вам нужно заниматься такой практикой.

Теперь совершенство нравственности. Оно объясняется в трех главах. Первая – здесь объясняется сущность нравственности, что она из себя представляет. Вторая – классификация нравственности. Третья глава – то, каким образом практиковать нравственность.

Что касается сущности нравственности, то это такое чувство, которое стремится защитить свой ум от негативных состояний ума. Это главная нравственность. Причина состоит в том, что если мы не защищаем свой ум от негативных состояний, то они сделают наш ум более омраченным и приведут его к более критичной ситуации. Поэтому охранять свои тело, речь и ум, особенно ум – это практика нравственности.

Теперь классификация нравственности. С точки зрения бодхичитты или практики Махаяны различают три главных вида нравственности. Нам как последователям Махаяны необходимо в чистоте соблюдать эти три вида нравственности. Первый вид – это нравственность непричинения вреда другим. Это общая практика и для Хинаяны и для Махаяны. Здесь речь идет о том, что на основе закона кармы не нужно причинять вред ни одному живому существу, и также необходимо принимать себя в качестве примера и, основываясь на этом, не вредить ни одному другому живому существу. Охранять свой ум от вовлечения в десять негативных карм – это базовый обет. Необходимо знание закона кармы и понимание того, что источник ваших страданий находится не где-то снаружи, а пребывает в вашем теле, речи и уме. Ваши собственные негативные действия тела, речи и ума являются источником ваших страданий. В первую очередь вам необходимо обрести в этом убежденность на основе закона кармы.

Например, если у вас есть знания о вредных бактериях, то когда ваша вкусная еда падает на землю, вы не хотите поднимать ее и есть, так как знаете, что эти вредные бактерии причинят вам вред. Это тоже хорошее понимание, потому что оно защищает вас от физических болезней. Люди, которые знают о внутренних механизмах тела, о его системе, говорят, что не нужно есть все подряд, нужно знать, что есть, а что – нет. От этого ваше здоровье будет лучше. Если кушать что попало, то вы быстро заболите и можете рано умереть. Это природный закон нашего тела.

Это же относится и к вашему уму. Не позволяйте своему уму порождать любые мысли, вам нужно знать, какие мысли можно порождать, а какие – нет. Когда вы пускаете в свой ум полезные мысли, а больные мысли не пускаете, это вам выгодно. Правильную еду кушайте, а неправильную – не кушайте, и тогда тело будет здоровым. Это – наука. Точно также, когда мы в свой ум пускаем все мысли, и потом верим всем этим мыслям, то приходят негативные эмоции. Тогда вы сами несчастливы. Среди ночи к вам приходят странные мысли, и вы включаете свет, ищете свою одежду, потом всех ругаете, что кто-то пошел в вашей одежде, звоните своей сестре: «Наверное, ты украла мою одежду». Все это – больной ум. Сами спать

не можете и другим не даете. Поэтому, как только к вам приходят странные мысли, сразу останавливайте их, говорите себе: «Это нездоровая мысль», – и не пускайте ее, тогда вы сможете спать спокойно.

Вы можете видеть закон кармы. Когда проявляется отпечаток какой-то вашей негативной кармы, он приводит к тяжелому, плохому результату. Сейчас, когда вы накапливаете отпечатки, вы можете наблюдать в это же время определенные последствия. Поэтому охранять свои тело, речь и ум, не позволять им вовлекаться в свершение десяти негативных карм – это основная практика нравственности. Если вы нарушаете нравственность и не соблюдаете не вовлечение в совершение десяти негативных карм, то нарушаете, в том числе и обеты бодхичитты и тантрические обеты. Поэтому это основа для всех более высоких обетов. Если вы не соблюдаете это, как полагается, например, будучи монахом, строго придерживаетесь каких-то других определенных правил для монахов, но при этом вовлекаетесь в критику, гневаетесь и так далее, то в этом случае вы не соблюдаете монашеские обеты, как полагается. Шантидева говорил, что если вы не следите за своим умом, то какой тогда смысл соблюдать большое количество этических норм? Поэтому в качестве основы в первую очередь очень важно не позволять себе совершать десять негативных карм.

Здесь говорится, что второй вид нравственности – это накопление заслуг и увеличение позитивных состояний ума. Вы не только не позволяете своему уму попасть под негативное влияние и порождать негативные мысли, но одновременно с этим накапливаете заслуги и возвращаете позитивные состояния своего ума. Когда вы принимаете обет бодхичитты, то обещаете достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Поскольку вы это пообещали, то вам нужно что-то делать, чтобы продвигаться к этой цели. Если вы обещали кому-то сделать подарок, то вам надо копить деньги. Вы каждый год обещаете-обещаете, но ничего не делаете, так вы становитесь похожими на политиков: во время выборов они много чего обещают, а потом ничего не делают. Это обман.

Шантидева говорит, что это подобно обману Будды и всех живых существ, когда вы дали такое обещание и ничего не делаете для этого. Если после того, как вы дали такое обещание, вы не возвращаете каждый день позитивное состояние ума и не накапливаете заслуги, то так вы обманываете всех живых существ. Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорит, что если один человек обещал другому подарить что-то, но на следующий день не сделал такого подарка, то это тоже является негативной кармой и причиной рождения в мире голодных духов. А если вы пообещали Будде и всем живым существам, что приведете всех живых существ к безупречному счастью, а потом ничего не делаете, не копите заслуги, не развиваете хорошие качества ума, а, наоборот, у вас становится больше негативного ума, тогда вы обманываете Будду и всех живых существ. Если вы ничего не делаете после такого обещания, то это большая негативная карма. Поэтому вам нужно сказать себе: «Я уже дал такое обещание и теперь мне необходимо держать его: каждый день накапливать заслуги и возвращать позитивные состояния ума».

Когда я увидел это учение Шантидевы «Бодхичарьяаватара», оно меня очень сильно тронуло. Если человек что-то обещал дать другому человеку, но не дал, Будда говорит, что это негативная карма. Скажите себе: «Я обещал всем буддам и божествам, всем живым существам, что стану буддой ради блага всех живых существ. Если я эти слова не сдержу, то это очень большой обман, нет худшего обмана». Если мирские люди кому-то что-то обещали, но не выполнили этого, то говорят: «О, стыдно, я ведь обещал». Но вы обещали всем буддам, божествам, всем учителям, всем живым существам обещали, и если вы не сдержите этого обещания, то вам должно быть стыдно в миллион раз больше. Когда вы так думаете, то это вас толкает каждый день копить заслуги, каждый день по чуть-чуть

развивать хорошие качества. Это очень полезно. Это очень хороший бензин, который каждый день вас толкает. Вы думаете: «Ты обещал всем живым существам, никто тебя не заставлял, ты сам обещал. Сейчас надо что-то делать». Это очень полезно. Каждый день вспоминайте о том, что вы дали такое обещание и теперь вам нужно что-то делать для его соблюдения, вам нужно соблюдать свои обязательства, каждый день накапливать заслуги и порождать позитивные состояния ума, которых у вас нет. Те позитивные качества, которые у вас есть, надо поддерживать и не позволять им деградировать, а те, что не деградируют, необходимо развивать до бесконечности. Эти три процедуры являются практикой Дхармы. Все позитивные аспекты ума, которых у вас нет, вы должны порождать в себе. Нельзя довольствоваться только одним аспектом, надо развивать все хорошие качества ума, которых у вас нет. Те позитивные качества, которые у вас есть, надо поддерживать и не позволять им деградировать, а те, что не деградируют, необходимо развивать до бесконечности. Тогда вы станете буддой. Это тоже очень интересный способ достижения состояния будды.

Тренер по физкультуре скажет вам, что недостаточно развить какую-то одну мышцу, а нужно тренировать все мышцы вашего тела. Вначале вам необходимо развить мышцы, которых у вас еще нет, а тем, которые у вас уже хорошо развиты, нельзя позволять деградировать. Те, что у вас не деградируют, старайтесь безгранично развивать. Но в отношении физического тела вы не можете развиваться безгранично.

Дигнага говорил, что есть большая разница между нашим телом и умом. Сколько бы вы ни тренировали свое тело, всегда будет какая-то граница, за которую вы не сможете перешагнуть. Вы можете тренировать себя физически снова и снова, но достигнете определенного предела, который не сможете превысить. Однажды, даже если вы тренируетесь, у вас все равно все рухнет. Поэтому когда я понял эту логику Дигнаги, то у меня стало меньше интереса к тренировке тела. Дигнага, например, сказал, что если вы тренируетесь в прыжках в длину, то сможете прыгнуть на два метра вперед, но дальше прыгнуть не сможете. Дальше будет все хуже и хуже. Олимпийские медалисты достигают какого-то самого высокого результата, но потом, сколько бы они ни тренировались, их результат становится все хуже и хуже. Вот такое ненадежное наше тело, сколько бы вы ни тренировались, в конце концов, вы падаете. Сколько бы вы ни собирали материальных вещей, они в конце уйдут. Они ненадежные. Что касается сансарических объектов, в конце они все разрушаются. А ваши позитивные состояния ума, ваш ум, полностью свободный от омрачений, могут развиваться безгранично.

Третий вид нравственности – это нравственность принесения блага другим. Поэтому каждый день вам нужно делать что-то хорошее для других, в этом ваша ответственность. Поэтому каждый раз, когда вы видите соседа, здоровайтесь с ним, это тоже нравственность. Вы можете каждый день дарить какие-то подарки другим. У моей мамы была такая привычка: у нее всегда в чупе было много конфет, печенья, и когда любой человек приходил, она ему что-то давала. Это тоже практика. Вам нужно дать себе обещание, что каждый день вы будете стараться делать что-то хорошее для других, как минимум, улыбаться. Тогда каждый раз, когда вы едете в метро, вы будете уступать место пожилым людям. Если вы едете на машине, и кто-то хочет быстрее проехать, пропускайте его. Это тоже практика. Если вы уступаете другим дорогу, даете проехать, то в следующий раз вам тоже уступят. Когда вы торопитесь, вас тоже пропускают. Так будет меньше аварий. Когда никто никого не пропускает, из-за этого происходят аварии. Поэтому, когда все уважают друг друга, будет счастье. Вам нужно начать делать так самим, а не говорить, что в вашем городе никто так не поступает. Начните сами, и тогда такая привычка установится.

Таковы три вида нравственности тех, кто принял обет бодхичитты. Если говорить в целом, то различают, например, обеты мирян – это пять мирских обетов, монашеские обеты. Существует семь разных видов обетов собственного освобождения. Здесь нет смысла подробно все это объяснять, поскольку у нас тут только три монаха.

Третье – как породить нравственность. Это очень важно. Шантидева говорит, что главная причина, по которой мы не можем развивать нравственность, в том, что у нас нет внимательности и осознанности. Поэтому очень важно развивать эти качества. Сознательность относится к проверке себя. Что бы вы ни делали физически, следите за тем, что делаете. Что бы вы ни говорили, следите за своими словами, и что бы вы ни думали, следите за своими мыслями, которые у вас возникают. Очень важно поддерживать осознанность в отношении всего этого. Если вы не следите за собой, то, как говорил Тхогме Зангпо в тексте «Тридцать семь практик бодхисатвы», во имя духовности вы будете накапливать большое количество негативной кармы. Поэтому очень важно следить за собой, сохранять сознательность в отношении своих действий тела, речи и ума. Иначе вы можете носить монашеские одежды, сидеть на высоком троне, но при этом будете накапливать негативную карму. Так вы будете создавать причины рождения в аду, сидя при этом на троне. Поэтому учителям и ученикам очень важно сохранять такую сознательность.

В настоящий момент наши негативные состояния ума порождаются спонтанно, а позитивные состояния ума породить очень трудно. Поэтому нам все время нужно сохранять высокий уровень сознательности. В настоящий момент мы находимся в критической ситуации. Если мы достигнем такого уровня, что позитивные состояния у нас будут возникать спонтанно, а негативные состояния будут порождаться редко, тогда можно будет стать менее сознательными, но, тем не менее, бодхисаттвы сохраняют очень высокий уровень осознанности. У бодхисаттв высший уровень реализаций и позитивные состояния ума возникают спонтанно, а негативные – редко, но все равно они очень внимательны, очень осторожны с действиями тела, речи и ума. Мы же, наоборот, очень несознательны, и это большая опасность. Поэтому вы должны сказать себе: «Даже бодхисаттвы, которые достигли высокой стабильности, все равно сохраняют высокую сознательность по отношению к действиям тела, речи и ума, и не позволяют себе совершать, что попало». Поэтому каждое утро, когда вы просыпаетесь, необходимо проверять себя и сохранять сознательность в отношении действий тела, речи и ума.

Шантидева говорил, что врата к разрушению нравственности – это когда ваш ум полностью отвлечен и блуждает. Первое – это непонимание последствий нарушения нравственных обетов, а второе – это блуждание вашего ума. То есть, когда вы совершенно не заботитесь о своей жизни и безответственно относитесь к своему уму, делаете, что хотите. Это очень опасно. Нужно быть ответственными, внимательными, осторожными, это очень важно. Пока наш ум болен, надо о нем заботиться, полностью теряться не надо. Это очень полезно.

Далее внимательность. Что касается внимательности, то вы помните обеты, которые приняли и напоминаете себе: «Не нарушай таких-то обетов, не совершай таких-то действий». Сохраняйте внимательность в отношении того, что вам следует делать и чего не следует, и в отношении тех обетов, которые вы дали. Так постепенно вы сможете натренироваться в такой дисциплине. Когда у вас разовьется самодисциплина, это сделает вас счастливыми, она очень полезна. Если другие люди говорят вам, что что-то нельзя делать, то вам тяжело этому следовать, а если вы сами знаете, что то-то и то-то для вас опасно, то это другое дело.

Например, если врач говорит вам, что такая-то еда для вас опасна, вы думаете: «Все, это я не буду кушать. Мне это нетрудно». Например, я люблю сладкий чай, но потом врач сказал,

что мне сахар есть нельзя, это вредно. Теперь я пью чай без сахара, и это вкусно. Потому что я знаю, что это мне полезно. Вначале было чуть-чуть непривычно, но потом я привык. Другим людям не нравится чай с сахаром. Когда ум привык пить чай без сахара, а человеку кладут сахар, то он говорит: «Кто положил сахар? Я не люблю чай с сахаром». Вы сами хотите пить чай без сахара. Вначале вам чуть-чуть неудобно, но потом, когда долго пьете, приходит привычка пить чай без сахара. Вы рады пить чай, который вам полезен.

В отношении нравственности, неправильный образ жизни, неправильные мысли, которые вредят вам и другим, Будда говорит, что их допускать нельзя. Будда не говорит, что если они у вас будут, ему будет плохо. Иначе вы бы подумали: «О, Будда дал нам такие проблемы, он ради себя говорит, что нам это не надо и то не надо». Тогда, конечно, я бы тоже не хотел так: почему ради его счастья, мне все это нельзя? Он так не говорит, он говорит все ради нашего блага: если вы так поступите, то вам будет плохо, ему-то какая разница? Поэтому он все советы дал для нашего блага. Если врач говорит: «Не пей чай с сахаром, потому что мне будет плохо», – тогда я бы еще подумал, и, наверное, даже еще больше бы стал пить чай с сахаром. Но я знаю, что врач это говорит ради моего блага. Поэтому соглашаться на это легко.

Итак, здесь вы говорите себе, что если следовать тем советам, которые дал Будда, то это и есть нравственность. Такая нравственность – это одна из очень мощных практик. Иногда люди думают, что нравственность – это быть монахом. Но нравственность – это самодисциплина. У монахов и монахинь просто есть дополнительные обеты, им надо что-то специальное надевать, у них есть свои специфические законы. Это отдельно, а для закона кармы нет разницы, монах вы или не монах. Чтобы развивать позитивную карму, которую вы обещали, здесь разницы нет. Мы монашескую одежду не надеваем, но все равно большинство обетов одинаковы.

Не думайте, что нравственность существует только для монахов и монахинь. Для мирян следовать тому учению, которое давал Будда, это тоже нравственность. Если вы накапливаете заслуги и развиваете позитивное состояние ума, для вас это тоже практика нравственности. Итак, с внимательностью поступайте так день за днем, делайте свою решимость все сильнее, и это нравственность. Поэтому эти два момента – сознательность и внимательность – очень важны и в дополнение к этому – решимость. Примите такое решение: «Я буду поступать именно так, я пообещал и буду в чистоте соблюдать свои обеты». Каждый вечер подсчитывайте, сколько в течение дня вы совершили негативных действий тела, речи и ума и сколько позитивных. Это очень важно. Бизнесмены, например, каждый вечер подсчитывают, сколько денег они потратили и какую прибыль получили. Бизнесмены, которые каждый день ведут такой подсчет, получают больше прибыли. Бизнесмены, которые один год вели счет, а потом перестали, такой прибыли не имеют. Они все тратят, ничего не считают, и на третий год становятся банкротами, у них больше расходов, чем прибыли. Поэтому, когда я разговаривал с бизнесменами, они сказали, что счет – это самое главное. Надо уметь считать, а туда-сюда бегать – это не главное, тогда в минус не уйдете. Если вы не умеете считать, то даже если выглядите очень активными: туда поехали, контракт подписали, еще куда-то поехали, но ни одного нормального контракта у вас нет. Туда деньги положили, сюда положили, а обратно ничего не получили. Тогда вы банкрот. В буддизме точно также: там учение послушали, один контракт подписали: «Я буду заниматься этой практикой», потом другое учение получили, разные тантры получили, разные контракты подписали, – стать буддой за одну жизнь, быстро. Так много контрактов, даже за три года стать буддой. А настоящего фундамента для этого нет. Это банкрот. Поэтому не нужно заключать много контрактов. Хороший бизнесмен сначала с одним контрактом заканчивает, а потом берется за второй, везде механизмы похожи. В буддизме тоже: в развитии ума много обещать не надо. Шантидева говорил: сначала одно обещайте, а

когда закончите, то обещайте второе. Он говорил, что надо с большим трудом обещать, но если обещать что-то, то это как надпись на камне, не надо бросать это. Мы много обещаем, как Жириновский, а потом ничего не делаем.

Таким образом, вы сможете развить в своем уме нравственность. Также очень важно думать о преимуществах нравственности и ущербе от нарушения нравственных обетов. В коренном тексте говорится: «Тот, кто нарушает нравственность, ничего не может сделать для себя, как он может сделать что-то хорошее для других?» Поэтому тем, кто хочет приносить благо живым существам, очень важно самим в чистоте соблюдать нравственность.

Преимущества нравственности. Говорится, что если у вас есть украшение нравственности, и нет никаких других украшений, то это для вас высочайшее украшение. Некоторые люди надевают золотые цепочки, везде золото вешают, но обманывают людей, плохо поступают. Они думают, что это их украшения, но другие люди видят и думают: «О, он обманом взял это золото». Никакого украшения здесь нет, а добрых людей, которые всем помогают, у которых золота нигде нет, одежда у них простая, все уважают. Это из-за их высокой этики. Поэтому красота, украшения – это ваша высокая этика, когда вы принципиальный человек. Если вы совершаете негативные действия, нарушаете свои обеты, то ущерб от этого для вас будет в том, что вы себе создадите причины страданий из жизни в жизнь. А если вы сохраняете нравственность, становитесь принципиальным человеком, этичным, то в первую очередь вы сами для себя делаете что-то хорошее, это лучший способ позаботиться о себе. Безнравственный человек не заботится о себе. Человек, сохраняющий принципы, нравственность, по-настоящему о себе заботится и любит себя. Такой человек может любить и других живых существ и заботиться о них. Поэтому если человек не может позаботиться сам о себе, как же он сможет заботиться обо всех других живых существах? Вам нужно сказать себе, что сохранение нравственности – это забота о себе и в первую очередь нужно научиться заботиться о себе, и после этого вы сможете заботиться о других живых существах. Иногда вы думаете, что забота о себе – это собирать для себя вещи, даже украсть их. Нет, это не забота, так вы себе вредите. Собирать вещи, еду, за своим столом сидеть и кушать, – это такой же уровень заботы о себе, как у собаки, это не настоящая забота. Настоящая забота о себе – это не допускать негативных действий тела, речи и ума. Если вы хотите иметь здоровое тело, не ешьте плохую еду, это забота о себе. Врач не будет говорить, что забота о своем теле – это когда вы крадете деньги. Врач говорит, что забота о своем теле – это не кушать неправильную еду. Точно также, если вы не допускаете неправильных действий тела, речи и ума, так вы сами о себе заботитесь. Так вы делаете свою жизнь здоровой. Потом вы помогаете другим людям, и они тоже так поступают.

Далее, каким образом вам нужно практиковать нравственность, чтобы в ней присутствовали все шесть совершенств? В первую очередь сами сохраняйте нравственность и не позволяйте своим телу, речи и уму вовлекаться в негативные действия, а также сами подавайте хороший пример другим. Думайте так: «Если я так буду поступать, то это будет примером для других, тогда я могу влиять на других людей, и они станут поступать как я». Так вы практикуете щедрость, когда позволяете другим людям брать с вас пример и также следовать нравственности. Для вас это практика щедрости. Если вы сохраняете нравственность и подаете другим хороший пример, то это само по себе помогает другим также практиковать нравственность.

Следующее совершенство, которое входит в вашу практику нравственности, что также является щедростью, это когда вы порождаете очень сильное чувство – желание помочь другим сохранять нравственность.

Далее терпение. Когда вы сохраняете самодисциплину, практикуете нравственность, то, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы терпите все трудности, зная, что они очень полезны для вас. Итак, в вашей практике нравственности присутствует терпение, и это совершенство терпения.

Таким образом, в одно ваше совершенство должны быть включены и все остальные, тогда это будет практикой шести совершенств. Когда вы практикуете нравственность, придерживаетесь самодисциплины, то делаете это не потому, что кто-то вас заставляет и для вас это наказание, а, наоборот, вы с радостью так поступаете и придерживаетесь такой установки: «Как здорово, что я не делаю все, что пришло ко мне в голову, у меня есть некоторый контроль, что делать, а что – нет». И вы рады так поступать.

Например, мне сказали, что не надо есть сахар, и я перестал. Потом сказали не кушать хлеб, – хорошо, его я тоже не ем. А потом сказали не кушать рис. Хорошо, рис я тоже не буду кушать. Потом картошку. Ладно, и ее не буду. Все это похоже на этику. Точно также вначале вам это нельзя, то нельзя, но потом вы самым любимым вещам говорите: «Это нельзя. Если от этого мне будет польза, конечно, я могу этим пожертвовать». Вы рады так делать. А не так, что при враче вы не кушаете, а потом, когда его нет, среди ночи идете кушать хлеб. Это самообман, какая разница, видит врач или нет? Будде – какая разница, если вы неправильно поступаете, то сами себе вредите. Поэтому Будда сказал, что если темной ночью в темном доме вы выпьете яд и вытрете рот, а потом скажете: «Я не принимал яд», то это не будет иметь значения, потому что вы уже себе навредили. Точно также втайне создавать негативную карму, – это все равно, что вытирать рот после принятия яда. Поэтому вы должны быть очень рады придерживаться самодисциплины, это называется энтузиазмом. Таким образом, в вашей практике нравственности будет присутствовать также совершенство энтузиазма.

Далее сосредоточение. Для вас главное сосредоточение здесь – это внимательность. Нет большой разницы между внимательностью и сосредоточением, это просто другой аспект сосредоточения. Когда вы сохраняете к чему-то внимательность, то вы сосредоточены на этом объекте, а если потеряли внимательность, то потеряли и сосредоточение. Будьте внимательны по отношению к своим обетам, думайте, что это тоже сосредоточение. Когда вы не позволяете своему уму выйти за рамки позитивного образа мышления, это тоже сосредоточение. Либо вы пребываете в однонаправленной концентрации, либо проводите аналитическую медитацию для развития позитивных состояний ума, или вы, обдумывая, пребываете в позитивном состоянии ума. Это тоже сосредоточение. Медитация означает «приучение ума к позитивному образу мышления». День и ночь мыслите позитивно, – это тоже сосредоточение. Это счастье, так все ваши клетки отдыхают. Когда вы позитивно думаете, желаете всем счастья, обдумываете позитивные темы – философию Прасангики Мадхьямаки, Читтаматры, другие темы, ваш ум полностью отдыхает. Когда у вас позитивный ум, когда он делает анализ, когда думает на разные темы – любовь, сострадание, отречение, бодхичитта, теория пустоты, то это самое лучшее лечение и для вашего тела тоже. Если вы будете думать позитивно, то тело само себя вылечит, все органы придут в гармонию, сердце очень хорошо будет себя чувствовать. Современные врачи проанализировали и говорят: «Кто много думает «я, я, я», думает много негативного, у тех людей с наибольшей вероятностью будут заболевания сердца». Врачи это научно доказали, а тибетская медицина давно, еще две с половиной тысячи лет назад знала, что все наши болезни от негативных эмоций. Приходят негативные эмоции, и наше тело активирует негативную энергию, из-за этого происходит дисбаланс и возникает болезнь, а когда у вас позитивные мысли, в теле идет позитивная энергия. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, тогда в вашем теле циркулируют очень особые энергии, из-за которых тело испытывает блаженство. Такие энергии раньше не двигались, а теперь движутся. Поэтому



вместо боли вы испытываете блаженство: сидите в блаженстве, медитируете счастливо, и это результат практики. Такое невероятное счастье вы можете развить через самодисциплину, нравственность. Тогда вы будете думать: «О, как хорошо!»

Когда у вас появится определенная привычка – пребывать в позитивном состоянии ума, тогда при появлении одной какой-то негативной мысли вы будете недовольны ею. Это для вас будет равносильно запаху в туалете. Когда какой-нибудь человек придет к вам с негативными мыслями, вам это сразу не понравится, вы скажете: «Фу». У меня есть тибетские друзья, они очень чистые, и когда кто-то чужой приходит и начинает передавать неправильные мысли (а среди монахов тоже бывают те, кто думает неправильно), то я вижу, что всем моим друзьям эти мысли не нравятся. Например, человек о нас ничего плохого не говорит, но говорит на негативную тему для нас, и в этот момент все друг на друга смотрят и думают: «Когда же он уйдет?» Это как туалет. Когда он уходит, все сразу выдыхают. Когда он говорит, а мы не отвечаем, он думает, что нам неинтересно и уходит. Тогда мы начинаем разговаривать о философии, шутим, разговариваем друг с другом – это счастье. Когда мы разговариваем, четыре часа проходят как один миг. Все темы позитивные, все люди сорадуются: «О, они там то-то сделали». Потом разговоры о философии, диспут, смех: «Ты неправильно ответил», «Нет, я правильно ответил». Так шутим друг с другом, и никто не обижается. Когда кто-то говорит: «Ты не понял», другой отвечает: «Да-да, я не понял, а это оказывается так». Нет такого: «Какой позор, я не понял». Думают так: «Учение такое глубинное, то, что знает он, я не знаю. Он знает, а я не знаю, потому что учение очень глубинное». Никому не стыдно чего-то не знать. «Да, я этого не знал, это ты где нашел?» Ему отвечают: «В такой-то книге». «А, хорошо, я тоже посмотрю». Вот на такие позитивные темы мы разговариваем, и все счастливы. Ум привыкает к позитивному состоянию – это тоже концентрация, этика, нравственность. Поэтому, когда мои ученики приходят и говорят: «Геше-ла, там то-то и то-то», – у меня сразу голова болит. Я правду говорю, я этого не люблю. Поэтому если вы хотите мне счастья, ничего мне не говорите на негативные темы. Вы сами разрешайте эти вещи, у вас есть председатели центров. Не звоните мне с такими просьбами: «О, Геше-ла, у нас проблемы в центре». Если вы хотите, чтобы я долго жил, эти вещи сами решайте, зачем мне это говорить? Говорите мне о хороших новостях: «Геше-ла, мы все собираемся, дискутируем и так далее», – тогда я долго жить буду. Вчера я видел, вы все здесь мантры читали с мыслью: «Пусть Геше-ла долго живет». Я думал: «Зачем так много мантр читать, самое лучшее, чтобы вы жили в гармонии, в дружбе». Если вы будете говорить: «Геше-ла, благодаря вашему учению мы занимаемся практикой и лучше становимся», – тогда даже если вы будете просить меня быстро уйти, я не уйду. Я долго жить буду. Поэтому для долгой жизни не мантры надо читать: «Тара, пожалуйста, пусть Геше-ла долго живет ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ...». Не все в руках Тары, многое в ваших руках, в ваших отношениях друг с другом. Сколько я буду жить, это не в руках Тары, это зависит от наших отношений. Если мои действия тела речи ума вам полезны, если вы правильно меня используете и становитесь лучше, тогда я буду жить долго. Божество тоже благословит, и все это вместе сделает жизнь Учителя длиннее. Поэтому я не сильно верю в ритуалы, в подношения Учителю для долгой жизни. Я соглашаюсь, но у меня тоже нет такой силы. Вы говорите: «Геше-ла, долго живите», – и я отвечаю: «Хорошо, я буду долго жить». Но у меня такой силы тоже нет. Поэтому, когда мы взаимно создаем хорошую причину, тогда я буду жить долго. Это естественный закон. Некоторых учителей ученики просили долго жить, и они говорили: «Хорошо», – у них была сила, а у меня такой силы нет. Поэтому бесполезно молитвы читать, чтобы я долго жил, и я бы соглашался. Это невозможно.

Мы остановились на том, как в практику нравственности входит сосредоточение. Теперь мы подошли к совершенству мудрости. В вашу практику нравственности может также входить и совершенство мудрости. Мы различаем два вида мудрости: мудрость познания абсолютной реальности и мудрость познания относительной реальности. Что касается

мудрости познания абсолютной реальности, то здесь вы думаете: «Я, тот, кто придерживается нравственности, пуст от самобытия, и действия по сохранению нравственности пусты от самобытия. Объект – живые существа, по отношению к которым я практикую нравственность, также пусты от самобытия». Практикуйте нравственность с пониманием пустоты трех сфер от самобытия, и в этом случае в вашу практику нравственности будет входить совершенство мудрости. От мыслей: «Самосуший я занимаюсь самосушей практикой нравственности», – много заслуг не будет. Такое «я» номинально, у него нет истинного существования. Такого особого нравственно чистого «я» не существует, это тоже привязанность к «я» как к нравственно чистому «я». Иногда индуистские пандиты говорят: «Я – самосущий чистый нравственный человек, а они – самосущие грязные, поэтому я не должен трогать их, это низшая каста, они не должны трогать мою одежду». Это тоже эго. Они думают, что у них высшая этика и смотрят на других как на низших существ. Это тоже омрачения. Через такой путь вы думаете: «Я чистый нравственно высокий человек, а у них нет этики, они очень низкие, неприкасаемые. На них даже смотреть нельзя». Это омрачения.

Правильно думать так: «Я, тот, кто придерживается нравственности, пуст от самосушего существования, и тот, кто нарушает обет, тоже не имеет самосушего существования». Тот, кто этого не видит, не понимает, тот сам себе вредит. Когда дети кушают неправильную еду, а вы едите правильную, как можно говорить, что дети плохие? Они пока не знают, их никто не учил, поэтому они едят, что попало. Вы стали чуть-чуть мудрее, поэтому знаете, что надо есть, а что – нет, но из-за этого не надо думать: «Я особый человек, а дети – плохие люди, я их не буду трогать, потому что они кушают неправильную еду». Это тоже неправильно. Если им открыть глаза, то они тоже будут питаться здоровой пищей. Вот так думайте. Иначе в духовной области есть опасность думать так: «Мы – особые духовные люди, а остальные – плохие». Это может сделать ваше эго сильнее. Это опасно, из-за этого во имя религии возникают конфликты. Из-за эго, из-за «я» вы говорите: «Наша группа – самая лучшая», – это тоже опасно. Из-за такого эгоистичного ума возникают предубеждения и фанатизм.

Мы с вами рассматривали, как в практику нравственности входят все шесть совершенств. То, что я вам сейчас рассказал, предназначено для вашей практики. Послушайте это учение еще раз. Если вы начнете практиковать, то поймете, что все еще не знаете учение, вы будете слушать его снова и снова, пока не поймете, как правильно практиковать. Буддийская практика – это не когда вы два-три часа сидите в строгой позе. Буддийская практика должна быть двадцать четыре часа в сутки. Когда я медитировал в горах, то не понимал этого и пошел к Панангу Ринпоче. Он медитировал в горах тридцать пять лет. Он давал учение только эксклюзивным ученикам, а остальным говорил, что ничего не знает и вообще не давал учение. Я пошел к нему с вопросом о том, сколько сессий в день мне делать – три или четыре, а также – как рано мне следует вставать утром. Этот вопрос у меня возник, поскольку я не мог вставать рано утром. Я думал, если Пананг Ринпоче скажет, что надо вставать рано, то хорошо, я буду вставать рано. Я так думал и пришел к нему, я долго сидел, потом он открыл дверь и сразу рассмеялся, он понял мой вопрос. Я спросил его, сколько мне делать сессий, рано мне вставать или нет. Он посмотрел на меня и сказал: «Зачем рано вставать?» Я думал, он мне скажет, что нужно вставать рано, и тогда я спросил: «Тогда что делать?» Он ответил: «Тебе надо заниматься двадцать четыре часа в сутки». Я думал, что самое страшное для меня будет, – это рано вставать, но когда он сказал, что нужно заниматься двадцать четыре часа в сутки, у меня был шок. Я подумал: «Как же я могу практиковать двадцать четыре часа в сутки?» Он мне сказал, что мне нужно понять, что означает «практика двадцать четыре часа в сутки». Я понял, что невозможно заниматься двадцать четыре часа в сутки медитацией и поэтому речь идет о сессии и о перерывах между ними, – и то и другое должно быть практикой. Он говорил, что и сессии и перерывы между ними должны быть практикой Дхармы. А когда вы спите, то нужно спать в позитивном

состоянии ума, тогда это тоже будет практикой Дхармы. Когда встаете, вы развиваете правильную мотивацию, и это тоже практика Дхармы. Во время еды правильная мотивация, правильный образ мыслей и подношение – это цог. Когда вы кушаете и делаете внутреннее подношение – это огромные заслуги. Когда разговариваете, благословляете речь, говорите ради блага других людей, – это тоже практика Дхармы. Это практика щедрости, практика даяния учения. Все шесть парамит должны везде присутствовать. Потом я понял, что надо практиковать шесть парамит, развивать бодхичитту. Надо двадцать четыре часа в сутки заниматься практикой шести парамит, и в каждой парамите должны присутствовать все шесть парамит, тогда это практика двадцать четыре часа в сутки.

Вам нужно так заниматься практикой. Не имеет значения, рано вы просыпаетесь или нет, вам нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки. Это учение записывается, и вам нужно прослушивать его несколько раз, потому что передается очень много тонких деталей, механизмов, которые вы сейчас не понимаете, поэтому нужно послушать снова. Когда вы в первый раз слушаете, то понимаете грубые механизмы, во второй раз вы понимаете чуть тоньше, на десятый или двадцатый раз вы понимаете еще тоньше и тоньше, и потом будете понимать точно.

Теперь совершенство терпения. Оно объясняется в трех главах: сущность терпения, виды терпения и как развить его. Первое – сущность терпения. Здесь под терпением понимается не то, как, например, вы сидите в сауне и терпите эту жару. Недавно я слышал, что проводился конкурс в Москве на выносливость: кто больше сможет продержаться в сауне. Один человек победил, и потом умер. Он получил награду, но умер. Здесь говорится не о таком терпении. Терпение боли – это не тот случай. Тут под терпением понимается, что с каким бы плохим условием вы ни столкнулись в своем развитии ума, вы не позволяете ему беспокоить ваш ум. Что бы о вас ни говорили, какое бы плохое условие вы ни встретили, вы не позволяете своему уму впасть в беспокойство, и это называется терпением. Но если вы внутри уже обеспокоены, а внешне улыбаетесь, будто у вас совершенно нет гнева, то это не является терпением. Внутри вы злитесь, а внешне смеетесь, это не терпение. Как только какое-то условие обеспокоило ваш ум, терпение в этот момент сразу исчезает. Вам нужно натренировать себя так, чтобы даже наихудшие условия не беспокоили ваш ум, чтобы вас вообще было очень трудно обеспокоить, тогда вы все время будете счастливы. Когда у вас есть терпение, это значит, что вас очень трудно огорчить. Поэтому, когда в Китае говорят, что Далай-лама бандит, Далай-лама смеется, а в Китае думают: «Что нам делать, чтобы Далай-лама был несчастен?» Что бы плохого о вас ни говорили, вы не позволяете себе быть несчастным, ум должен оставаться спокойным. Это называется терпением. Если у вас есть терпение, то вы всегда будете счастливы. Даже в плохих условиях вы сможете сохранять покой ума, а в хороших условиях это будет очень легко. Развитие терпения – это развитие силы ума: вы делаете ум настолько сильным, что вас становится очень трудно огорчить. Поэтому очень важно развивать терпение.

Второе – виды терпения. Первый вид – когда вы не расстраиваетесь, если кто-то вредит вам. Вы не позволяете своему уму обеспокоиться, разгневаться. Второй вид – с какой бы трудностью вы ни столкнулись, вы принимаете ее. В вашей жизни не всегда будут происходить хорошие вещи, плохого у вас будет гораздо больше, чем хорошего. Поэтому вы должны быть готовы принять это, принять страдательную природу страданий. Наше временное счастье – это не наш друг, оно быстро уйдет. Наш постоянный друг в сансаре – это наши страдания. Наш друг – страдание будет приходить к нам чаще, чем наш друг – счастье. Поэтому, когда приходит наш друг – страдание, нам нужно знать, как терпеть его и как сохранять покой ума. Мы родились под контролем омрачений, поэтому наш друг – страдание будет приходить к нам чаще. Временное счастье – это гости: сегодня есть, завтра – нет. Надо это знать и готовиться: «Я должен быть готов к встрече с настоящими друзьями

– проблемами. Проблемы – это мои друзья». Это правда – они помогают, делают вас сильнее. Временное счастье – не ваш друг, оно вас балует, делает вас слабыми. Поэтому сансарическое страдание является вашим другом, потому что делает вас сильнее. Оно открывает вам глаза на природу сансары, будит вас.

В страдании есть пять положительных качеств. Если говорить о крайних видах страдания, то их очень трудно привнести на духовный путь, например, страдания в аду. Даже в человеческой жизни есть критические страдания, их тоже очень трудно привнести на духовный путь. А какие-то мелкие нежелательные вещи, маленькие проблемы могут быть очень полезны для вас. Если ваш муж говорит вам: «До свидания», жена должна думать: «Как хорошо, он мне сказал, что я свободна. Спасибо большое за то, что ты мне сказал «до свидания». Теперь я могу медитировать». Не надо говорить: «Кошмар! Мой муж ушел к другой женщине». Надо думать: «О, как хорошо». Есть русская хорошая песня: «Мы желаем счастья вам». Это не проблема. Если жена сказала вам: «До свидания», вам надо говорить: «О, как хорошо, теперь я свободен. Я желаю ей счастья». Эти вещи – не кошмар. Даже если вы ногу сломали, это не кошмар. Надо думать: «Как хорошо, я туда-сюда бегал, настоящей практикой не занимался, ерунду делал, мирскими делами был занят, что в этом существенного?» Как пузыри на воде, воду крутите и говорите: «У меня пузыри больше, чем твои», но оба заняты пустыми делами. Один делает так, и пузыри больше, другой эдак, и хвастаются, у кого пузыри больше. Потом вы день и ночь так делаете, и говорите, что это научный анализ. Наука говорит, что если вы вот так будете крутить, то получите пузыри еще больше. И вы тогда думаете: «О, наука это открыла, теперь я знаю по-научному, как сделать пузыри больше». Сейчас в науке очень много открытий, а как это решает наши проблемы? В Америке и Европе больше депрессий. Все потому, что это пузыри, а сути нет. Что-то новое открывают, – это как детские игрушки, туда-сюда быстрее летают, но проблемы остаются.

Так что, даже если вы сломали ногу, нужно сказать себе: «Для меня пришло время начать медитировать». Это называется терпением. Когда вы встречаетесь с плохим условием и даже теряете ногу, в этом случае вы говорите себе, что пришло время начать медитировать: «Случайностей не бывает, это благословение моего Учителя. Учитель так мне говорит, что я слишком много туда-сюда бегаю, он забрал мою ногу и говорит: «Вот сейчас сиди месяц и медитируй». Как хорошо, спасибо большое». В вашей жизни может произойти все, что угодно. Мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию». Временное счастье вас обманет и увеличит ваши омрачения, а временное страдание укрепит ваш ум. Временное страдание – это благословение вашего Духовного Наставника, оно очень полезно в том, чтобы сделать ваш ум сильным. Так же, как сауна делает ваше тело сильным.

Это второй вид терпения, который связан с тем, что какое бы плохое условие ни возникло в вашей жизни, вы не расстраиваетесь и не позволяете ему беспокоить ваш ум. Это называется терпением. Если вы в аварии сломали ногу, то ум спокоен. Вы попадаете в больницу, шутите с врачом. Если вы попали в аварию, и ваш ум злится, когда больно: «Он виноват, она виновата, моя мама виновата. Если бы она не позвонила, не сказала, чтобы я быстро приехал, то я бы медленно ехал, и не было бы аварии. Это мама виновата. Это сосед еще виноват, я утром его черное лицо увидел, поэтому я попал в аварию». Вот так все люди виноваты. Это больной ум. Когда у вас есть терпение, то для вас никто не виноват: «Карма, которую я не создал, не может со мной произойти. Кто создал эту карму? Я создал». Какую карму вы создаете, такой результат и получаете. Никто не виноват. Вот это здоровый образ мыслей. «Я сам создал эту карму, никто ее не создавал. Если бы я не создал такую карму, авария бы не произошла, я ногу бы не сломал. Это я сам создал такую карму. Как хорошо, я от одной кармы очистился, больше я такой кармы не буду создавать. Я хочу создавать

больше позитивной кармы». С таким умом вы смеетесь и мантры читаете, вот это – практика.

Третий вид терпения – это терпение в развитии ума. С какой бы трудностью в развитии ума вы ни столкнулись, вы терпите ее. Если у вас есть такое терпение, то духовный прогресс у вас произойдет очень быстро. Если человек развивает свое тело и у него есть такое терпение как готовность сталкиваться с трудностями в его развитии, то это будет очень хорошо для развития тела. Когда у человека нет терпения, то он один-два раза сделает упражнение, а потом ему станет больно, и он больше не будет заниматься, тогда развития тела не будет. У кого есть такое терпение, тот думает: «Ради развития тела я каждый день готов к любой трудности», – и в развитии тела у него каждый день будет прогресс. Точно также и в развитии ума: вы готовы к любой проблеме. Если один раз так сделали с терпением, потом трудно вам не будет. Если на улице идет дождь, и вы выходите без плаща, то дождь вам мешает, а когда вы одеваетесь, вода отпрыгивает, и вы не чувствуете дождя. Точно также, когда у вас есть терпение, когда вы согласились терпеть ради развития ума, тогда любая трудность уже не трудна.