

Я очень рад всех вас видеть в мой второй день пребывания в Уфе. И как обычно, вначале перед учением очень важно, чтобы правильная мотивация была порождена с обеих сторон, – и со стороны духовного наставника и также со стороны учеников. Я тоже порождаю чистую мотивацию, связанную с тем, чтобы привести вас к безупречному счастью, мотивацию, движимую чистой любовью и состраданием. Вам с вашей стороны также необходимо получать учение с мотивацией сделать свою жизнь значимой, с мотивацией сделать свой ум безупречно здоровым. Если это для вас возможно, то получайте учение с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Вы думаете: «Я получаю учение для того, чтобы стать источником счастья для всех живых существ», – и если с такой мотивацией вы получаете учение, то само это учение становится для вас практикой.

Что касается того учения, которое вы получите, то это учение по четырем благородным истинам. В прошлый раз я говорил вам о том, что учение по четырем благородным истинам настолько глубоко, что Будда передавал его с трех разных точек зрения: с точки зрения сущности, с точки зрения практики и также с точки зрения абсолютной природы. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности подробно объясняется в «Абхисамаяаланкаре», я вам об этом рассказывал, учение по четырем благородным истинам с точки зрения практики объясняется в «Ламриме», там даются подробные объяснения того, как медитировать на четыре благородные истины. Если вы будете получать наставление по Ламриму о том, каким образом медитировать на четыре благородные истины, имея как основу учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, то есть того, что излагается в Абхисамаяаланкаре, то это будет очень эффективно. Это также станет для вас основой для порождения бодхичитты – чем лучше вы знаете учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности (то есть анализ четырех благородных истин с точки зрения сущности), тем более хорошей основой вы будете обладать для развития бодхичитты. И также вы сможете породить подлинную любовь и сострадание, основываясь на таком учении, как учение по четырем благородным истинам. Без такой основы, как четыре благородные истины, ваши любовь и сострадание будут детскими любовью и состраданием. Потому что то, чего вы желаете себе, того же самого вы будете желать и другим, поэтому ваши любовь и сострадание будут детскими. Потому что, например, родители любят своих детей, и какого счастья они желают своим детям? Они им желают такого же счастья, того же, что они сами считают счастьем. Поэтому большинство мам и пап желают своим детям выйти замуж, иметь детей, работу. Того, чего они сами считают счастьем, того же они желают своим детям.

Они не думают о том, что, например, они женились, вышли замуж, родили детей – счастливы они или не счастливы? Хотят они действительно пожелать этого своим детям? Итак, Шантидева говорит, что то, что вы считаете счастьем, того же самого вы будете желать и другим, поэтому очень важно развить отречение. Без глубокого понимания четырех благородных истин, без отречения развить чистую любовь и сострадание невозможно. Что касается буддийской любви и сострадания, то, если вы желаете живым существам просто временного счастья, то в этом случае это не чистая любовь, если вы им желаете освободиться от временных страданий, то это не чистое сострадание. Здесь вы желаете живым существам безупречного счастья, того, о чем я вам говорил вчера. Я объяснял вам, что это третий уровень счастья – ум, полностью свободный от омрачений. Что является бесконечным счастьем, именно такого счастья вы желаете другим, – это чистая любовь. И для этого вначале вам нужно пожелать такого счастья самим себе. Шантидева говорил о том, что такого безупречного счастья, то есть ума полностью свободного от омрачений, вы не желаете себе даже во сне, как же вы можете пожелать этого другим? Поэтому учение по четырем благородным истинам является очень важной основой для развития любви и сострадания. И, что касается сострадания, то здесь вы тоже желаете живым существам не простого избавления от временных страданий, а вы желаете им

избавиться от всепроникающего страдания. А теперь, что такое всепроникающее страдание? Когда мы рождаемся под контролем омрачений, те пять совокупностей, которыми мы обладаем, родившись под контролем омрачений, это всепроникающее страдание. До тех пор, пока мы рождаемся под контролем омрачений, это природа страдания. Чтобы избавиться от страданий, что нам необходимо сделать? Нам нужно сделать что-то такое, чтобы не рождаться под контролем омрачений. В буддизме говорится, что если вы не рождаетесь под контролем омрачений, то это настоящая свобода. Такой свободы у нас нет. В сансаре у нас этого самого главного права нет – права своего выбора родиться, своего выбора умереть. Этого права у нас нет. В буддизме говорится, что это самое худшее в нашей жизни, а если у нас нет таких прав, как свобода речи, свобода слова, то это не страшно.

Раньше во времена диктатуры у человека не было свободы слова. Все помнят, как говорили, что пока нет свободы слова, вы всегда будете рабами. Поэтому люди кричали: свобода слова, свобода слова! Сейчас есть свобода слова, но ничего особого нет. В такие моменты люди думают, что если обретут вот эту свободу слова, то это будет настоящая свобода. Они кричат, отстаивают свое право на свободу слова, но сейчас у нас все это есть и что вместе с этим мы обрели? Вы можете выйти на улицу и все, что угодно говорить о правительстве, это проблемы не составит, на следующий день вы не окажетесь в тюрьме. Ну, если вы создаете слишком много шума, мешаете другим, то может быть из-за этого вас посадят в тюрьму. У вас есть право говорить то, что вы хотите, есть свобода слова, но, что в этом особенного? Особенного ничего нет.

В буддизме говорится, что свобода слова, права человека – это не самое главное. Потому что вы не все время будете людьми. Один из величайших мыслителей в нашем мире, Будда, говорил о том, что самая важная свобода – это свобода выбирать рождение, выбирать смерть. Когда у вас есть такая свобода в силу контроля над смертью и перерождением, то в этом случае вся ваша жизнь меняется. Так, когда вы думаете о всепроникающем страдании, то, что рождение под контролем омрачений – это природа страдания, то у вас порождается желание, чтобы вы уже не рождались под контролем омрачений, а рождались по собственному выбору. Тогда у вас в голове появится мысль: «А как же мне сделать так, чтобы я умирал и рождался не под контролем омрачений, а по собственному выбору, обладая контролем, как же этого добиться? Возможно это, или невозможно?» Это на сто процентов возможно. Многие тибетские мастера обретали контроль над своим умиранием и перерождением. И это по настоящему умные люди. Обретая контроль над самими собой, вы получаете такой контроль над рождением и смертью. И это самое лучшее в вашей жизни. Если вы контролируете других, то, что вы обретаете от этого? Ничего. Во-первых, невозможно контролировать всех все время, это просто невозможно. Теоретически это невозможно. А контролировать себя полностью – теоретически это возможно. Это ваша рука. Контроль себя – это ваша рука, а все люди – не ваша рука. Гитлер старался всех контролировать, но, в конце концов, сам себя убил. Невозможно всегда всех контролировать. Когда ты рядом, люди будут говорить: «Да, да, я тебя слушаю». Ты ушел – через две минуты люди скажут: «Аа!» Когда ты это узнаешь, станет еще больше от гнева, и конца этому нет.

Поэтому себя контролировать теоретически возможно. Какие от этого преимущества? Что касается контроля над другими, то от этого вы не обретаете никаких преимуществ, а только больше ущерба. У вас возникает больше проблем, больше возбужденности, больше подозрений. Вы даже не можете спокойно спать. Я никого не хочу контролировать, поэтому мне спокойно. У меня шпионов нет. Зачем мне шпионы? Смотреть, слушать не нужно. Зачем мне это нужно? Я только себя контролирую и спокойно сплю. Это очень правильный совет: в жизни никогда не стараться контролировать других. Даже своих детей не надо стараться контролировать. Если в семье муж старается контролировать, жена старается

контролировать, то, что хорошего будет? Это беда. Европейский женский феминизм – это неправильно. Женщина должна быть скромной, не должна контролировать мужа. Это яд. Также некоторые мужчины говорят: «Нет, мы, мужчины, самые главные! Не давать силы женщинам! Женщину нужно контролировать». Это тоже яд. Мужской шовинизм – тоже яд. Женский шовинизм – тоже яд. Потому что это контроль друг друга. «Ты что! Твоя жена тебя контролирует!» «Нет! Я буду контролировать жену». Это неправильно. Зачем это надо? Муж и жена должны уважать друг друга, стараться контролировать себя. Жена старается контролировать себя. Муж старается контролировать себя. Друг друга уважать – сразу оба будут счастливы. Это совет Будды, это не мой совет. Поэтому не порождайте даже малейшей мотивации контролировать других. Как только у вас появляется такое желание, сразу же скажите себе: «Если ты хочешь кого-то контролировать, то контролируй самого себя, контролируй свой ум, контролируй свою речь, контролируй свое тело. Потому что твои тело, речь и ум совершают очень много ошибок. Из-за этого у тебя возникают проблемы и у других людей появляются проблемы». Это совет Будды.

Будда говорил, что, когда вы обретае контроль над собой, это не только возможно, но и, по мере все большего и большего контроля вы становитесь все счастливее и счастливее, а когда обретае полный контроль, то достигаете нирваны. Когда вы обретае полный контроль над телом, речью и умом, в особенности над умом, то вы обретае полную свободу от омрачений, и также у вас появляется полный контроль над своей смертью и перерождением. Это не красивая история. Это стопроцентная истина.

Я говорил вам о том, что в Тибете было большое количество мастеров, которые имели такой полный контроль и могли решать: когда им умереть, где им умереть, когда и где им родиться. Я вам расскажу одну такую историю. В прошлом таких мастеров было очень много, но был и недавно такой современный мастер в монастыре Дрепунг. Это один старый геше, который являлся настоятелем монастыря Дрепунг, очень высокий мастер, великий мастер. Когда ему исполнилось семьдесят пять лет, он задумался о том, чтобы уйти из жизни. Он был бывшим настоятелем монастыря и, когда он объявил о том, что собирается уходить из жизни, к нему пришли все его друзья, пришли монахи, пришел также настоятель монастыря и все попросили его не уходить из жизни. На тот момент он вел себя так, как будто бы болеет, лежал на кровати, не мог вставать, ходить. Настоящие духовные мастера не болеют. Они могут играть, как будто болеют. Как актер, он играет, будто бы болеет. Потому что всё под его контролем. Но он говорит как обычный человек: «Все, я умираю». Он лежит, даже вставать не может. Итак, к нему все пришедшие обратились с просьбой: «Пожалуйста, не уходите из жизни!» Он спросил: «Ну а какой сейчас смысл мне оставаться? Я состарился. Я учение не передаю. Учение даете вы». И те ответили, что даже хотя вы не даете учение, но простое ваше присутствие в монастыре является очень важным для нас, вы живой пример для нас. Тогда он спросил у настоятеля: «Сколько вы собираетесь прожить?» Настоятель ответил, что у него нет контроля над своей смертью, но он молится о том, чтобы прожить восемьдесят лет. Тогда этот мастер сказал: «Ну, хорошо. Тогда я тоже проживу восемьдесят лет. Теперь прочитайте короткую молитву о долгой жизни». Итак, они прочитали краткую молитву о долгой жизни, и, как только молитва закончилась, он сразу же встал с кровати и пошел уже полностью здоровый, без помощи. До этого он лежал – кушать не может, как будто умирает. После прочтения молитвы он встал, сказал: «Хорошо, ладно, пять лет я еще буду жить». У него есть такое право. Далее, спустя пять лет, как-то однажды он спросил у своего помощника: «Сколько мне сейчас лет?» Помощник ответил: «Восемьдесят лет». Он сказал: «О! Все! Мой жизненный срок вышел, теперь мне пора уходить. Сейчас пригласи ко мне всех, мое время вышло и сейчас мне пора уходить из этого мира». Итак, он лег на кровать. К нему пришли все и он сказал: «Все, мой пятилетний срок закончился, теперь мне пора уходить из этого мира. Я хотел бы передать вам свои последние наставления». Он сказал, что для учения Будды не существует внешних врагов. Сколько бы внешние враги ни

старались уничтожить учение Будды, оно будет распространяться все больше и больше. Он сказал: «Поскольку китайцы пытались уничтожить буддизм, сейчас буддизм распространяется по всему миру». Итак, он сказал, что внешние враги не опасны, но очень опасен внутренний враг. Если монахи будут слишком любить деньги, слишком гнаться за деньгами, то это уничтожит буддизм. Поэтому очень важно не гнаться за деньгами, не гнаться за славой и репутацией, поскольку именно это уничтожит буддизм на нашей планете. Далее он передал и другие важные советы, которых я не знаю. На следующее утро в позе медитации он ушел из жизни и пребывал в медитативном равновесии, медитируя на ясный свет в течение одной недели.

Это хорошая история, но также есть и такие тибетские ламы, которые позорят буддизм. Есть история об одном ламе, которую рассказывает его святейшество Далай-лама, мне она очень нравится. Его Святейшество всегда говорит с двух сторон, он всегда рассматривает ситуацию очень объективно, никогда не говорит, что мы, буддисты, самые лучшие, а говорит, в том числе и о том, что есть те, кто позорит буддизм. Это очень правильно. Я буддист, но мне это очень нравится. Человек должен быть непредвзятым. Надо смотреть объективно. Одно из качеств ученика – это непредвзятый ум и это очень важно.

Когда я учился философии, если какой-то мастер что-то говорил плохое о христианах или мусульманах, мне это не нравилось, честно говорю. Зачем говорить: «Мы, буддисты, лучшие, потому что они плохие». Это мне очень не нравится. У меня такой характер. Вам тоже это не должно нравиться. Сделав людей меньше, выше не будешь. Это наш человеческий дурной характер. Мы всегда говорим: «Он такой, сякой». Думаем, что если я буду говорить плохо о других, то сам стану лучше. Нет. Лучше от этого не будешь. Не надо говорить: «Этот хуже, поэтому этот лучше». Зачем это говорить?

Итак, это следующая история. Этот лама говорил всем своим ученикам, что, если вы, люди, умрете, то это большая жалость, а если я умру, то я отправлюсь в чистую землю. Но однажды он заболел. Его ученики начали обращаться к нему с вопросами: «Учитель, когда вы умрете, вы отправитесь в чистую землю, что же нам после этого делать?» Он ответил: «Если бы я не умер, то лучше бы мне не умирать». То есть в момент смерти такой уверенности уже не было, он испугался смерти. Поэтому очень важно, чтобы вы практиковали искренне, тогда у вас будет уверенность. Если вы не будете искренне практиковать, то в момент смерти у вас не будет уверенности.

Если студент хорошо учился, то во время экзамена он спокоен, а если не учился хорошо, то думает: «Если экзамен был бы через год, было бы лучше, лучше не сейчас». Потому что неправильно готовился. А если у него правильная хорошая подготовка, то он готов ответить на все вопросы хоть сейчас. Вы должны быть такими, что если вам задают вопрос: «Когда вы хотите сдать экзамен?» Вы бы отвечали на это: «Я прямо сейчас готов сдать экзамен». Когда у вас есть полная подготовка, тогда – сейчас могу.

А сейчас вернемся к теме. Так, контроль над смертью и перерождением возможен, и не только возможен, но также приносит невероятное благо для вас. Теперь, как же контролировать свою смерть и перерождение? Это самое главное в нашей жизни. Это начинается с вашего контроля над своим телом, речью и умом. Поэтому каждый день не позволяйте своему телу совершать все, что ему хочется, если оно собирается сделать что-то вредоносное, то в этот момент остановите себя, возьмите под контроль. Это очень полезно. И также каждый день, когда вы что-то говорите, не позволяйте своему языку произносить все, что ему хочется, произносить какие-то вредные слова, в этот момент останавливайте себя и контролируйте свою речь. Я так делаю, это очень полезно. Когда вы контролируете свои тело, речь и ум, то моментально сами становитесь счастливыми, и другим людям тоже будет спокойно. Вы лишнего не говорите – как они счастливы! Ваше тело будет делать

только полезные вещи, не делать вредных вещей. Как от этого хорошо людям! Ваш ум будет думать только добрые мысли; не будет пускать дурные, вредоносные мысли. И самое первое преимущество от этого – вы будете счастливы.

Это как диета, самая лучшая диета для вашего ума. Когда вы кормите свой ум позитивным образом мышления, порождаете только позитивные мысли и не порождаете негативных мыслей, то день ото дня ваш ум становится все более и более здоровым. Если ваш ум мыслит позитивно, если вы своим ртом произносите только позитивные слова, то в этом случае это оказывает невероятное влияние также и на ваше тело. Как это происходит? Об этом говорится не только в буддизме. Группа японских ученых исследовала то, о чем говорится в буддизме. Они захотели исследовать, почему так высока сила мантры и почему так высока сила молитвы? Итак, что они сделали? Они набрали из реки воды, и, когда они набирали воду из реки, они говорили «спасибо». Далее они под микроскопом разглядывали молекулы этой воды и обнаружили, что их структура очень красивая. Используя особую камеру, они увидели, что структура воды очень красивая. Затем они набирали воду, произнося грубые, дурные, оскорбительные слова и после этого также под микроскопом проверяли ее структуру, и оказалось, что структура воды очень уродлива, деструктивна. Даже слова влияют на структуру воды.

Что касается вашей повседневной жизни, то ваше тело на восемьдесят процентов состоит из воды. Если вы все время произносите грубые слова, то и структура всей той воды, из которой состоит ваше тело, тоже будет очень деструктивной. Далее это будет производить яд, из-за которого вы начнете болеть. Если вы все время будете произносить очень добрые, позитивные слова, то в этом случае эти восемьдесят процентов воды в вашем теле также обретут очень позитивную, гармоничную структуру, которая будет способствовать исцелению вашего тела. У человека есть способ лечить самого себя через доброе состояние ума, добрые слова, использовать мантру, которая благословляет. Читая такую мантру, вы сами себя можете лечить. Это доказано в прошлом в Тибете. Сейчас наука тоже понимает – да, такое возможно.

Некоторые болезни, которые невозможно излечить средствами современной медицины, тем не менее, можно вылечить благодаря начитыванию мантр, благодаря силе молитвы, с помощью позитивных состояний ума. Если слова оказывают влияние, то, что касается позитивных состояний ума, они еще в большей степени влияют на ваше тело. Поэтому каждый день следите за своим телом, речью и умом и сохраняйте позитивное состояние ума, это очень важная практика нравственности.

Вчера вы приняли махаянские обеты, и это способствует очень хорошему контролю над вашим телом, речью и умом. Каждую среду вы будете придерживаться очень строгой дисциплины. Далее эта дисциплина у вас автоматически продлится на всю неделю. Во вторник ночью это уже ослабеет, но в среду утром вы снова принимаете махаянские обеты, и так становитесь еще сильнее на целую неделю. Некоторые люди думают: «В среду я соблюдаю обет, а в четверг буду делать все неправильно. Все, что нельзя, я буду делать». Это неправильно. Это наша реверсивная психология. Вам нужно думать: «В среду я буду сильным, но далее я также продолжу это». Здесь вы думаете, что это полезно для вас. Вы останавливаете только то, что вам вредит, а в отношении пищи вы в среду кушаете только один раз и это полезно для вашего здоровья. Вы не делаете этого всю неделю, это не было бы полезно. Сейчас на сайте geshe.ru в библиотеке, в разделе «Тексты практик» уже размещена садхана принятия махаянских обетов, и если вы будете читать ее по утрам в среду, то эта практика у вас будет еще сильнее. Для этого не обязательно просыпаться рано утром, просто, когда в среду вы утром просыпаетесь, сделайте три постирания, прочитайте эту садхану, текст принятия махаянских обетов, затем снова три постирания и можете

дальше спать. Если вы не можете прочитать этот текст, садхану принятия обетов, то в этом случае просто просыпайтесь в среду, в уме вспоминайте: «Сегодня среда» и так умственно вы говорите: «Я в чистоте буду соблюдать махаянские обеты». Трижды произнесите: «Я буду в чистоте соблюдать махаянские обеты сегодня весь день, до завтрашнего восхода солнца». Если это возможно, то в уме произнесите это. Если у вас нет под рукой садханы, то визуализируйте перед собой будд и бодхисаттв, соедините руки. Скажите: «Как великие архаты, великие существа прошлых времен, для устранения голода, для устранения конфликтов, болезней, эпидемий, для достижения состояния будды на благо всех живых существ, я по имени такой-то и такой-то, чтобы устранить болезни, чтобы устранить эпидемии, чтобы устранить конфликты, для устранения голода и для достижения состояния будды на благо всех живых существ, с сегодняшнего дня до завтрашнего восхода солнца буду в чистоте соблюдать махаянские обеты». В уме произнесите это трижды. Порядок слов не так важен, самое главное – мысли.

Итак, когда вы в третий раз повторите эти слова, то почувствуете, что вы приняли эти обеты от Будды. У вас уже есть передача этих обетов по непрерывной линии, я передал вам ее. Даже если вы не примете так обеты, у вас все равно в среду они автоматически вступают в силу, но если вы их так принимаете, то сможете держать еще чище. Это первый шаг к контролю над своей смертью и перерождением. Будда говорил о трех тренировках, посредством которых обретается контроль над смертью и перерождением и достигается освобождение.

Первое – это тренировка нравственности. То, о чем я сейчас говорил вам – это нравственность. Нравственность – это когда вы не позволяете своим телу, речи и уму делать все, что им хочется, вы их контролируете, не позволяете совершать чего-то негативного и совершаете только позитивные действия, это нравственность. Далее вторая тренировка – это тренировка сосредоточения. Здесь Будда передавал очень подробные учения о том, как развить однонаправленную концентрацию – шаматху. Будда говорил, что без однонаправленной концентрации ваш ум слаб. Такой слабый ум, который не способен сосредоточиться на одном объекте даже на одну минуту, не будет способен устранить омрачения из ума. Это слова самого Будды. Чтобы обрести такую свободу, как свободу рождаться по собственному выбору, вам необходимо устранить омрачения из своего ума. А для этого вам нужно знать, каким образом это сделать. И поэтому, чтобы полностью устранить все омрачения из своего ума, первое, самое важное оружие, – это однонаправленная концентрация. Когда вы развиваете концентрацию очень высокого уровня, то, хотя она не устраняет полностью все омрачения из вашего ума, но, тем не менее, она делает ваши омрачения очень слабыми в силу однонаправленной концентрации. Например, если вы играете шахматную партию с очень сильным противником, то для того, чтобы победить, в первую очередь нужно правильно выстроить дебют, далее как-то ослабить позицию противника, тогда вы сможете выиграть у любого гроссмейстера. Шахматы придумал буддийский монах. Черные фигуры – это негативные состояния ума, белые – это позитивные состояния ума. Вы обретаете свободу, когда уничтожаете не какого-то внешнего врага, а когда уничтожаете собственного врага, свои негативные состояния ума, – тогда вы обретаете свободу. В шахматной игре детский мат не проходит. И в вашей жизни также поставить такой детский мат, быстро стать буддой, невозможно. Некоторые европейские люди, в Москве также, думают: «Медитация – это смотреть свой ум. Ум увидел – стал буддой». Это детский мат. Так невозможно. Нравственности нет, контроля над телом, речью и умом нет. Человек говорит все, что угодно: «Вы такой-сякой. Мы практики Махаяны. Я практик Ваджраяны. Вы – практики низшего уровня». Такие вещи неправильно говорить, неправильно думать. Человек посмотрел на свой ум и достиг реализаций махамудры, дзогчена, стал буддой, – это детский мат.

В первую очередь необходима очень хорошая практика нравственности. Без хорошей нравственности достичь однонаправленной концентрации – шаматхи невозможно. Основа для развития высокого уровня однонаправленной концентрации – это нерушимая нравственность. Человек, который хочет развивать концентрацию, этот человек должен быть принципиальным человеком. Не как собака. Собаке, куда кинут кусок мяса, – туда она и побежала. Собака прыгает за куском мяса в разные стороны. Не так. Нужно поступать как снежный лев! Снежный лев принципиальный. У него есть только одна цель. Снежный лев поднимается на гору, и если по сторонам – там кусок мяса, там кусок мяса – он даже не смотрит на них. Такие люди развивают шаматху. Так, вам необходимо быть очень принципиальным человеком с очень хорошей, высокой нравственностью. Если такой человек получит полное наставление о развитии шаматхи, то он сможет достичь высокого уровня концентрации, сможет развить шаматху. Самый быстрый период времени, за который можно развить шаматху, как говорится в Ламриме, это шесть месяцев. Если у человека есть весь фундамент, то за шесть месяцев можно развить шаматху. Это очень большая новость. Там пустых слов не написано – это факт. Если вы приступаете к медитации с хорошей подготовкой, у вас есть полные инструкции, то находясь в уединении в комнате шесть месяцев без перерыва, вы сможете развить шаматху.

Когда вы развиваете шаматху, вы обретаете контроль уже более чем на пятьдесят процентов над вашими перерождением и смертью. У вас уже есть контроль. Далее, когда вы развиваете шаматху, в следующий же миг у вас возникает такое ощущение, как будто бы у вас не осталось омрачений. Не потому, что ваши омрачения полностью исчезли, а потому, что грубые омрачения уже не проявляются в вашем уме, а тонких уровней омрачений вы не можете обнаружить.

Пример приводится следующий. В настоящий момент наш ум подобен пруду, в котором воду взболтала палка концептуальных мыслей. Чем больше взбалтывать воду, тем более грязной она будет, менее прозрачной. Вы не сможете ясно рассмотреть что-то через эту воду. По природе вода чиста, но из-за того, что вы постоянно взбалтываете ее, поднимается вся грязь со дна и вода становится мутной. Это наше текущее состояние ума. Наш ум по природе чист, но из-за страха, из-за надежды у нас в уме порождается большое количество концептуальных мыслей, и из-за этого мы так запутаны. У нас есть страх, что откуда-то извне произойдет что-то плохое, или надежда на то, что мы можем обрести что-то во внешнем мире и станем счастливы. И то и другое ошибочно. Откуда-то извне не могут прийти никакие аварии, катастрофы. Даже если все это возникает, то в силу лишь каких-то мелких внешних условий, но, главным образом, это то, что возникает из вашего ума. Вы создали карму, это карма из вашего ума проявилась, и какие-то внешние обстоятельства просто явились маленькими условиями для проявления этой кармы. Из-за этой надежды, из-за таких страхов, когда вы думаете о том, что в действительности не является источником страха и источником надежды, из-за этого вы строите множество хитрых комбинаций, и ваш ум приходит в полное замешательство. Это наша текущая ситуация. Посредством нравственности вы останавливаете эту руку, которая слишком сильно взбалтывает воду. Ваша рука здесь символизирует ваши тело, речь и ум, которые бесконтрольно делают очень много всего, что им хочется, и здесь, когда вы останавливаете эту руку, это все равно, что вы берете под контроль свои тело, речь и ум. И это практика нравственности. Вы не позволяете своей руке делать все, что ей хочется, контролируете ее.

Далее пример второго уровня. С однонаправленной концентрацией вы не только контролируете свою руку, но также позволяете всей грязи осесть на дно. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, то постепенно вся ваша грязь, вся эта муть концептуальных мыслей оседает, остается на дне. Когда вы развиваете шаматху, ваш ум подобен такому пруду, в котором уже воду никто не взбалтывает и благодаря этой

однонаправленной концентрации вся грязь оседает на дно так, что вода в пруду становится чистой. И здесь может показаться, как будто бы грязной воды нет вообще. Грязь омрачений оседает на дно и здесь в буддизме говорится о том, что в этот момент омрачения остаются на уровне отпечатков и не порождается грубых омрачений, они не проявляются. Итак, когда вы развиваете шаматху, то достигаете такого уровня, и кажется, что у вас нет грубых омрачений. У вас их нет. После развития однонаправленной концентрации – шаматхи сто человек могут прийти и ругать вас, но грубого гнева у вас не будет. Будет чуть-чуть неудобно. Потому что корень омрачений все же есть. Это как письма на воде – сразу исчезают. Такой сильной обиды нет, грубого гнева нет, – чуть-чуть неудобно. Когда они слишком трогают ваше большое место, тогда вы можете чуть-чуть разозлиться, но грубого гнева нет. Это сила шаматхи.

Теперь, говоря о випашьяне, мы также можем привести аналогию с прудом вашего ума. После обретения шаматхи, хотя вода в пруду вашего ума чиста, вся грязь осела на дно, но стоит только начать взбалтывать эту воду снова, и грязь снова поднимется вверх, то есть это непрочное состояние, нестабильное. Далее на основе шаматхи вы осваиваете медитацию випашьяна. Випашьяна означает особое проникновение в суть, что является мудростью, это невероятная высочайшая мудрость, возникающая на основе шаматхи, это то, что называется випашьяной. Випашьяна – это мудрость высочайшего уровня, возникающая на основе медитации с помощью шаматхи. Это не простая медитация, а медитация с помощью шаматхи, в этом случае вы достигаете випашьяны.

Будда говорил о том, что существует три уровня мудрости. Первый – это мудрость, возникающая на основе слушания учения. Когда я даю вам учение, вы его слушаете, и в вашем уме что-то приоткрывается. Раньше вы вообще не верили в будущие жизни. Вы думали только об этой жизни. Для вас самое главное были деньги. Сейчас ваш ум стал чуть-чуть мудрее. Вы говорите: «Нет, деньги не самое главное». Это мудро. Ваша жизнь – не только эта одна жизнь. На сто процентов есть жизнь после смерти. Жизнь продолжается. Это очень тупо думать, что есть только одна жизнь. Жизни будут продолжаться, им невозможно остановиться. Так же, как невозможно полностью уничтожить материальные частицы, каждая мельчайшая частица продолжает существовать. Наука это знает. Вы тоже знаете. Просто мы этого не видим. Я могу разбить молотком какой-то материальный предмет до такого состояния, что вы не будете его видеть, и люди, которые не имеют научных знаний, скажут, что ничего нет. Это незнание. Тот, кто знает науку, тем более квантовые физики, скажут, что каждая частица продолжается на другом уровне, который нашим глазом не виден. Буддизм – это тоже наука. Наша жизнь после смерти продолжается в тонком теле, тонкий ум продолжается, но мы не видим его глазами. Наша жизнь не может остановиться. В другой форме она продолжается. Когда вы слушаете учение, вы думаете: «Да, на сто процентов жизнь продолжается». Когда вы думаете, что у моего «я» нет начала и не будет конца, вы становитесь очень мудрыми. Тогда вы подумаете: «Что для меня самое главное в этой ситуации? После смерти мой ум продолжается. В какое место пойдет мой ум? Главное – хорошие качества моего ума. Деньги я с собой взять не смогу. Даже одного бриллианта я с собой взять не смогу. А, я понял! Это все детские игрушки. Главное – хорошие качества моего ума, заслуги. Это настоящее богатство. Это я могу взять с собой из жизни в жизнь. Это мудро».

Когда после получения учений меняется ваш образ мышления, вы становитесь джентльменом, госпожой или господином. Когда вы становитесь бодхисаттвой, тогда вы становитесь настоящими господином и госпожой. Если вы понимаете эти вещи, что есть будущая жизнь, вы немножко начинаете готовиться к будущей жизни, тогда вы уже немного становитесь госпожой и господином, но не полностью. Как я рассказывал вам вчера историю о Махатме Ганди, когда в конце он сказал, что, может быть, в Великобритании

одежда делает человека госпожой или господином, но в Индии образ мышления делает человека госпожой или господином. В этот момент, когда вы начинаете заботиться о других больше, чем о себе, вы становитесь настоящим господином или госпожой. В этот момент вы становитесь настоящим сыном или дочерью Будды. В этот момент вы, по настоящему, рождаетесь как принц или принцесса Будды. На сто процентов вы станете буддой очень быстро. Это подобно тому, как в царстве рождается принц или принцесса, и на сто процентов вскоре они займут очень важный пост, начнут играть важную роль в этом царстве.

А сейчас вернемся к нашей теме. Итак, вторая мудрость – это мудрость, возникающая на основе размышления. Та мудрость, которая порождается на основе слушания учения, не очень прочна. Когда вы находитесь в хорошей ситуации, эта мудрость будет с вами. Но стоит вам встретиться с маленьким плохим условием, и эта мудрость сразу же покинет вас. Итак, мудрость, возникающая на основе слушания учения, не очень надежна и в трудные времена она убегает, пропадает. У некоторых геше есть очень хорошее знание Дхармы, но при этом они не очень много размышляли об этих темах и не медитировали на них, и поэтому при встрече с плохими условиями в трудной ситуации они ведут себя как обычные люди. Когда на троне сидит бодхичитта – забота о другом больше, чем о себе, он думает: «Зачем нужно злиться на человека, он под влиянием омрачений, поэтому его жалко», – так он думает, да, красиво. А когда он встречает какого-то человека, который скажет ему что-то неприятное, его лицо краснеет, из ушей дым идет: «Почему ты про меня плохо говоришь!?» Несмотря на то, что это геше, но знаний не хватает. Знания есть, но он эти знания получал только через слушание учения, через чтение книг. В трудное время такие знания убегают. Поэтому Далай-лама всегда говорит: «Надо думать над теми знаниями, которые у вас есть. Думать, думать, думать. Потом ум будет стабильным». Когда наступит трудное время, он будет на месте.

Затем, если вы будете медитировать, то мудрость станет еще сильнее. Итак, таковы три вида мудрости. Третий вид мудрости – это випашьяна. Какова ее функция? Она не только приведет к тому, что вы перестанете злиться, но она полностью устранил омрачения из вашего ума. Каким образом? Благодаря мудрости прямого познания пустоты, благодаря випашьяне, вся та грязь, которая осела на дно в пруду вашего ума, полностью исчезает. Эта грязь в пруду вашего ума основана на неведении, и когда вы обретаете мудрость, то ваше неведение исчезает, эта мудрость, познающая пустоту, уничтожает неведение. Поскольку мудрость, познающая пустоту, уничтожает неведение, то не остается основы для омрачений, поэтому омрачения тоже исчезают. В пруду вашего ума не остается даже отпечатков омрачений, он полностью свободен от всех омрачений. И когда вы обретаете такое чистое состояние ума, не просто чистое состояние ума, но состояние, которое полностью свободно от всех омрачений, то ваш ум очищен таким образом, что ваши омрачения уже не возвращаются к вам снова. Когда вы обретаете очищение такого уровня, то достигаете безусловно здорового состояния ума. Поскольку ваш ум полностью свободен от омрачений, то в этом случае вы обретаете полную свободу решать, где вам умирать, когда умирать, где и когда рождаться, все это у вас по собственному выбору. До этого вы были, как слуга, как раб, у вас не было никакого выбора, вам сказали: «Туда поехал. Сюда поехал». Вы вынуждены слушаться, без выбора. Выбора нет. Когда вы сами стали, по настоящему, господином, вы сами решаете. В сансаре мы рабы омрачений.

Ваши перерождения продолжатся, но не как раньше, не под контролем омрачений, а под влиянием сильных чувств любви и сострадания. Вы будете перерождаться далее, чтобы приносить благо живым существам. Итак, ваша жизнь продолжится даже после достижения освобождения. Вы будете обладать безусловно здоровым состоянием ума, и поскольку вы перерождаетесь не под контролем омрачений, а под контролем чувств любви и сострадания,

то в этом случае с самого момента вашего рождения все ваше тело будет полностью пронизано состоянием умиротворения и счастья. Так я могу это назвать всепроникающим счастьем. В буддизме такой термин не используется, но поскольку мы говорим о всепроникающем страдании, то также должно быть и всепроникающее счастье. Когда вы обретаете такое всепроникающее счастье, то это означает, что вы все время, каждое мгновение счастливы, и счастье наполняет, пронизывает все ваши пять совокупностей. Я думаю, что нет ничего дурного в том, чтобы говорить о всепроникающем счастье.

В этом случае это будет иметь для нас какой-то смысл, потому что иначе у нас может сложиться впечатление, что нирвана – это когда жизнь полностью исчезает. Например, в хинаянской школе Вайбхашика говорится о том, что, когда достигается состояние архата, то архат – это состояние, в котором ум прекращает существовать. Но мастера в прошлом развивали шаматху и благодаря этой реализации могли общаться с архатами, с теми, кто в прошлом стал архатом, и поэтому они говорили, что на собственном опыте они напрямую видели, что эти архаты существуют и поэтому сомневались во многих положениях этой философии. В школе Вайбхашика в колеснице Хинаяны говорится об архатах с остатком и архатах без остатка, и, что касается архатов с остатком, то они продолжают существовать, но, когда они становятся архатами без остатка, то их ум полностью прекращает существование. А что понимается под архатом с остатком? Это такой термин, но это очень просто, это тот архат, который еще не умер, у которого остается остаток этих загрязненных совокупностей. Остаток является продолжением тех загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений, этот остаток у них продолжает существовать. Поскольку их ум полностью свободен от омрачений, то, что у них остается, это просто остаток от прошлого, но при этом он не является основой для страданий. А архат без остатка – это его состояние после смерти. Этот загрязненный остаток, рожденный под контролем омрачений, остается в этом мире. Они говорят, что касается этого святого ума, который полностью свободен от омрачений, то, как гаснет масляный светильник, точно также и прекращается поток ума. И это – пребывание в полном пресечении страданий, то есть это уже как бы несуществование. Но высшие школы с этим не согласны. Мы являемся последователями Махаяны, а к философским школам Махаяны относятся школы Читтаматра и Мадхьямака, в особенности мы последователи Махаяны школы Мадхьямака, и в высших школах считается, что у архата без остатка поток ума не пресекается. Он продолжается. Невозможно остановить поток ума, ум все время продолжает существовать. Когда без бодхичитты вы становитесь архатом, вы пребываете в состоянии такого умиротворения, безмятежности, блаженства кальпы и кальпы, пребывая в пустоте своего ума. И далее, после этого луч света Будды может пробудить вас от этого пребывания в умиротворении, медитации. Когда луч света Будды пробуждает архатов, то в этом случае Будда говорит им, что вы достигли безупречного счастья, но ваши матери живые существа продолжают страдать. И это не мудро – так наслаждаться собственным умиротворением, собственным счастьем, но при этом не помогать своим матерям живым существам. Будда дает учение о бодхичитте и помогает им развить сильные чувства любви и сострадания. И далее, для того чтобы приносить благо всем живым существам, они перерождаются под влиянием сильных чувств любви и сострадания. У практиков Махаяны, когда достигается состояние архата, состояние полной свободы от омрачений, сильные чувства любви и сострадания не позволяют им наслаждаться и пребывать в состоянии собственного счастья ни одного мгновения. Хотя их ум неразделим с медитативным равновесием, с пребыванием в пустоте ума, в тот же самый момент, когда вы достигаете состояния будды, вы познаете все феномены, и в тот же самый миг вы начинаете эманировать бесчисленное множество тел и приносить благо бесчисленному множеству живых существ. По собственному выбору вы эманлируете бесчисленное множество тел и приносите благо живым существам. Для таких существ, которые не рождены под контролем омрачений, но рождаются под влиянием сильных чувств любви и сострадания, с самого момента их рождения все их тело полностью

пронизано счастьем. Даже если в их тело вонзить нож, они не испытают боли, а будут переживать только блаженное состояние, потому что они не рождены под контролем омрачений, а рождены под влиянием сильных чувств любви и сострадания, под влиянием очень чистого состояния ума, по собственному выбору. Если им дать даже очень невкусную пищу, то для них она будет очень вкусной благодаря такому всепроникающему счастью. Для вас, поскольку вы обладаете всепроникающим страданием, и в дополнение к этому, если ум пребывает в сильном негативном состоянии, какую бы вкусную еду вам ни предложить, она вам не понравится. Муж говорит жене: «Соль не та. Вкус не тот. Что-то не так». Жена отвечает: «Моя еда нормальная, это твой ум ненормальный». Когда муж покупает самый лучший подарок, и дает жене, жена говорит: «Цвет не тот. Что-то не так». Тогда мужу надо говорить: «Мой подарок нормальный, это твой ум ненормальный».

Когда ваш ум обретает такой высокий уровень, то в этом случае для вас все меняется. Я бы хотел сказать так, что когда вы обретаете всепроникающее счастье, то в этом случае даже если кто-то приготовит вам такую ужасную, противную, невкусную еду, для вас она будет самой лучшей. Это не я придумал, это говорится в сутрах. Я расскажу вам об одной такой истории, о которой рассказывается в сутрах.

В сутре приводится такая история. Однажды Будду пригласил человек, который был очень негативно настроен по отношению к Будде. Он пригласил Будду не в силу своей веры, а просто для того, чтобы поставить Будду в неудобную ситуацию. Что он сделал – он приготовил невероятно невкусную пищу. Итак, двумя руками он поднес эту пищу Будде и сказал: «Будда, пожалуйста, отведайте!» При этом он не дал этой пищи другим людям, иначе бы они сразу же сказали, что Будде этого не следует пробовать. Итак, этот человек поднес эту пищу только Будде. Будда ел это все, как нормальную еду и совсем не жаловался. Этот человек был просто в шоке, ведь эта еда была действительно ужасной, как же Будда мог ее есть как нормальную еду? Ананда, помощник Будды, после того, как Будда покушал, захотел проверить, какую же еду принесли Будде. Почему эту еду поднесли только Будде, а другим нет, почему это так? Он захотел это проверить, попробовал и увидел, что еда невероятно противная. Его чуть не вырвало, потому что вкус был просто ужасен. Этот хозяин думал о том, как бы сделать еду самого худшего вкуса. Ананда спросил: «Будда, как же вы смогли съесть всю эту еду как нормальную, ведь она просто ужасна на вкус?» Будда ответил: «Нет. Для меня она очень вкусна». Ананда спросил: «Как же я могу согласиться с этим, ведь я попробовал, я знаю, что она просто ужасна на вкус». Будда сказал: «Хорошо, Ананда, если ты мне не веришь, тогда попробуй». Он взял маленький кусочек этой пищи со своего языка и дал попробовать Ананде. И когда Ананда попробовал, то оказалось, что это такая невероятно вкусная пища, какую он в своей жизни никогда не пробовал. Почему? Потому что Будда обладает таким всепроникающим счастьем.

О! Когда я услышал эту историю, я понял, что в сансаре все обладают всепроникающим страданием. Из-за этого все время, что бы хорошее вам ни делали, для вас это становится чем-то ужасным, но, когда вы обретаете всепроникающее счастье, то даже если другие стараются сделать что-то самое худшее, для вас это проявляется как счастье и умиротворение. Поэтому я могу сказать вам, что нирвана – это всепроникающее счастье. Здесь та же самая терминология. Вообще обычно говорится просто нирвана, но здесь мы можем сказать, что это всепроникающее счастье, как бы с другой точки зрения. Когда вы обретаете всепроникающее счастье, вы уже не зависите от того, что делают другие люди, как они поступают, хорошо или плохо, вы все время счастливы. Даже если они ведут себя нехорошо, для вас это все равно высочайшее счастье, и это возможно. Когда вы полностью свободны от омрачений и когда рождаетесь по собственному выбору, вы обладаете таким всепроникающим счастьем. Один из примеров – это Гуру Падмасамбхава. Гуру Падмасамбхава – это эманация Будды Шакьямуни. Он был рожден из цветка лотоса. Когда

вы обретаєте полный контроль над рождением и смертью, то сможете родиться из цветка лотоса. Это правда. В Индии такое было. Падмасамбхава означает «рожденный из лотоса». Это тот, кто впервые принес буддизм в Тибет. Гуру Падмасамбхава давал учение в одном царстве, принцесса Мандарава была очень предана Гуру Падмасамбхаве, ей очень нравилось учение Падмасамбхавы, но царь, ее отец, очень сильно разозлился, потому что подумал, что, наверное, его дочь любит Падмасамбхаву. И что он сделал? Он сжег Гуру Падмасамбхаву. Он сказал: «Сожгите Гуру Падмасамбхаву!» Поэтому его министры, солдаты поймали Гуру Падмасамбхаву, а Гуру Падмасамбхава был спокоен. Если человек обладает всепроникающим счастьем, то для него это не проблема. Они посадили Гуру Падмасамбхаву на вязанку дров, подожгли, но он сидел в огне, а тело его не горело. Наше тело не выдерживает даже мгновенного прикосновения к огню. Когда вы родились не под контролем омрачений, а под контролем сильных любви и сострадания, ради блага для всех живых существ, то ваше тело – как ваджрное тело.

Поскольку в этом случае вы обладаете ваджрным телом, то ничто не может его уничтожить. Огонь не мог сжечь его тело. Затем они сбросили его в воду. Но он не утонул, а пошел по воде. Поэтому, если вы обладаете таким телом, которое не рождено под контролем омрачений, а рождается по вашему собственному выбору, под влиянием сильных чувств любви и сострадания ради блага живых существ, то в этом случае ваше тело, ваши пять совокупностей – это основа счастья. В этом случае ваши пять совокупностей сами являются пятью дхьяни-буддами. Это основа для счастья, для такого радостного состояния. Он все воспринимал как чистое, с его точки зрения не существовало ничего нечистого. Поэтому, когда ваш ум полностью свободен от омрачений, со своей точки зрения вы все видите чистым и не видите ничего нечистого.

Тогда в этот момент возникает вопрос: а существуют нечистые объекты или их не существует? Они существуют. Тогда как же получается так, что Будда их не познает? Ответ состоит в том, что у Будды есть два способа познания. Один из них – это с его собственной точки зрения, и он познает все только чистым. Далее второй – это с точки зрения других, и с точки зрения других он может видеть также и нечистое. Со своей точки зрения он все видит чистым, а с точки зрения других живых существ он также видит и нечистые объекты.

Итак, молитесь о том, чтобы вы достигли такого состояния тела, речи и ума, всепроникающего счастья. Как бы это было хорошо! Скажите себе: «Сейчас я обладаю всепроникающим страданием. И это самая большая ошибка в моей жизни. Из-за этого, если кто-то старается помочь мне, то становится только хуже». Иногда дочь говорит: «Мама, пожалуйста, не помогай мне. Больше не старайся помогать. Мне только хуже от этого».

С завтрашнего утра начинается ваш очень важный день. Это один из очень больших экзаменов в вашей жизни. Это первый экзамен в вашей жизни на то, чтобы вы совершили правильный ход и сумели контролировать свои тело, речь и ум. Итак, примите махаянские обеты, следите за телом, речью и умом и в чистоте храните эти обеты. Но главное – это не кушать ничего, кроме обеда, и не кушать ничего мясного, немного украшений, немного косметики – это не страшно. Иногда, если вы немного поете, то это тоже не страшно. Я знаю, у вас есть привычка петь песни. Если вы поете песню, то когда ловите себя на этом, сразу же произносите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и не продолжайте. Иногда я тоже забываю. Я тоже люблю петь. Та-та-та-та – ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это не главное, это вторично, но вот это тоже не нарушайте. Если вы нарушаете обет, то сразу же произнесите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, но в отношении приема пищи – это очень строго. Не говорите, что Геше-Ла сказал, что можно произнести ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Покушать, а потом говорить: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Здесь оправдания нет – если вы будете есть в неположенное время

или есть мясо. Некоторые мои ученики хулиганы думают, что это очень хорошо, можно покушать, если я сильно проголодаюсь, а потом скажу: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.