

Я очень рад всех вас видеть, жителей России, тех, кто приехал сюда издалека. Вы сюда приехали не ради временного счастья, а ради своего долгосрочного счастья, ради счастья всех живых существ. Поэтому это время будет для вас значимым.

Чтобы ваш визит сюда стал значимым, это очень сильно зависит от состояния вашего ума. Также это очень зависит от состояния моего ума. Если говорить о состоянии ума Учителя, который передает Дхарму, то если его состояние ума таково, что он побуждает 8 мирскими Дхармами и не имеет сильных чувств любви и сострадания, то его Учение не будет полезным для вас. Поэтому со своей стороны я изо всех сил постараюсь породить правильную мотивацию. Потому что хорошая мотивация не порождается спонтанно даже для меня. Вы мои ученики, вам будет еще труднее. Поэтому нам необходимо прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. До тех пор, пока вы не достигнете спонтанных реализаций в порождении такой правильной мотивации, придется прикладывать усилия. А что касается нашей мирской мотивации, заботы о временном счастье и 8 мирских дхармах, это у нас рождается спонтанно. Потому что с безначальных времен и по сей день, мы привыкали к очень узкому видению. И такое очень ограниченное состояние ума называется 8 мирскими дхармами. Как люди в России говорят, что человек не видит дальше своего носа, это все равно, что у нас есть только такая забота об этой жизни. С точки зрения философии, это тоже означает, что мы не видим дальше своего носа. Если вы полностью потерялись в заботах об этой жизни, о временном счастье, о славе и репутации, у вас 8 мирских дхарм, это означает, что вы не видите дальше своего носа.

Поэтому есть два вида мотивации. Мотивация, которую следует отбросить, и мотивация, которую необходимо развить. И я, со своей стороны, мотивацию, которую следует отбросить, стараюсь отбросить, и вам тоже нужно постараться отбросить ее. Эту заботу о 8 мирских дхармах постарайтесь устранить.

8 мирских дхарм следующие:

1. Радоваться похвале и огорчаться из-за критики. Вы получаете Учение, а я даю Учение не ради славы и репутации, и не для того, чтобы люди не критиковали меня. Это первые две мирские дхармы.
2. Радоваться временному счастью и расстраиваться из-за временного страдания. Т.е. это если вы приезжаете сюда с мотивацией, чтобы вы не болели, чтобы у вас удачно складывалась жизнь, это неправильная мотивация. Т.е. получение Учения не должно быть связано с обретением временного счастья. И у вас не должно быть сильных огорчений из-за временных страданий, и вы не должны получать Учение, чтобы устранить эти временные страдания. Это не должно являться вашей главной мотивацией. *Геше Ла говорит по-русски: «Я не экстрасенс, я не психолог, я не говорю вам, что вы делаете так-то и ваша депрессия уйдет. Это невозможно. Завтра будет другая депрессия. Это не поможет».* Я указываю вам путь, который указывал Будда, он заключается в полном устранении омрачений из ума, в обретении абсолютного счастья, здесь не идет речь об устранении каких-то временных проблем.
3. Радоваться славе и репутации. Сначала мы рассматривали похвалу и критику, а здесь идет речь о славе и репутации. Например, если у вас высокая слава, хорошая репутация, вы радуетесь этому, а если у вас нет славы, нет репутации, вы расстраиваетесь из-за этого, это мирская дхарма. Итак, получать Учение, чтобы больше прославиться, чтобы стала лучше ваша репутация, это неправильно. Например, потом рассказывать другим, что вы получали такое-то Учение, сейчас вы особенный ученик. Такого не должно быть. Или говорить, что вскоре я стану Учителем. Это неправильно. Никогда не старайтесь стать Учителем, однажды придет время, и ваш Учитель скажет вам, что вам пора давать Учение. В Винае очень строго говорится, что если ваш Духовный Наставник не поручил вам давать Учение, не попросил вас стать Учителем, то вы не должны стремиться стать Учителем. Вы просто

можете быть другом по Дхарме и давать какие-то советы как друг, а не как Учитель. Это причинит вред вашему уму. Ваш ум станет хуже. Как только вы привяжетесь к славе и репутации, то постепенно изнутри вы начнете гнить, тогда вылечить вас будет очень трудно. Поэтому будьте осторожны с этими 8 мирскими дхармами, поскольку как только вы привяжетесь к ним, то изнутри ваш ум начнет разлагаться.

4. Забота о богатстве и имуществе. Когда вы радуетесь наличию богатства и имущества и расстраиваетесь из-за бедности. Здесь сейчас я вам не даю посвящение Дзамбалы, поэтому такой мотивации у вас не должно быть. Это божество богатства. *Геше Ла говорит по-русски: «Когда вы получаете посвящение божества богатства, тогда у вас должна быть такая мотивация: сегодня после посвящения я буду очень богатым человеком».* В этом отношении есть меньшая опасность. Тем не менее, в повседневной жизни тоже старайтесь не слишком радоваться наличию богатства и имущества и не сильно огорчаться из-за малого количества богатства и имущества. Потому что эти богатства и имущество, когда приходят, их слишком много, когда уходят, уходят полностью. Это нечто ненадежное. *Геше Ла говорит по-русски: «Слишком летать не нужно. Когда уйдут, слишком плакать тоже не нужно. Это все приходит и уходит».*

Вам нужно думать, что это не самое главное в вашей жизни. Тогда у вас не возникнет таких чувств. А в данный момент для нас это нечто важное. Почему? Похвала очень важна, слава и репутация тоже очень важна. Очень важным является временное счастье, богатство и имущество очень важны. Почему? Все вы внутри думаете, что это самое главное. Какие бы вы красивые слова ни произносили, но внутри вы все думаете, что это все очень важно. Из-за ограниченности. Вы не видите дальше своего носа. Потому что вы знаете только один вид счастья. Существует три уровня счастья, а вы знаете только самый низший уровень счастья. А низший уровень счастья - это то счастье, которое возникает на основе объектов пяти органов восприятия. Это, например, красивые объекты для вашего зрительного сознания, красивые звуки для слухового сознания, вкусы для обонятельного сознания и т.д. Это все делает вас немного счастливее. И после этого вы начинаете думать, что это самое важное в вашей жизни, поэтому не видите дальше своего носа. Такое счастье можно купить за деньги. *Геше Ла говорит по-русски: «Деньги есть, вы покупаете красивую одежду, потом очень радостные».* И поэтому наш ум думает, что если у нас появятся деньги, мы сможем купить все эти объекты пяти органов восприятия. Это очень низкий уровень ума, когда вы думаете, что это ваш главный объект счастья.

В буддизме говорится, что если вы исследуете, увидите, что в действительности, это не счастье, а страдание перемен. А если вы понимаете, что это страдание перемен, то тогда у вас не будет слишком высокого интереса к этим объектам, вы подумаете: «Если они у меня есть, хорошо, а если нет, ничего страшного, потому что если у меня появятся эти объекты, у меня появятся новые страдания». Вы немного меняете свой образ мышления и начинаете думать, что это не самое главное в вашей жизни.

Далее, эти объекты непостоянны. Это внешние объекты, они не могут постоянно находиться рядом с вами. Поэтому они ненадежны. Поэтому очень важно медитировать на страдания перемен. И тогда вы поймете, что все это мирское счастье - это страдание перемен, это ненастоящее счастье.

Это очень важный фундамент для получения Учения по 37 практикам Бодхисаттвы. Иначе для вас это будет слишком высокий уровень. В «37 практиках Бодхисаттвы» говорится о замене себя на других, поэтому если вы полностью потерялись во временном счастье, то не сможете достичь таких высот. Вы не сможете сохранять такой высокий уровень мышления. Вы не сможете думать о заботе о других больше чем о себе, это будет практически невозможно, поскольку это очень высокий уровень. Итак, очень важно исследовать в

повседневной жизни, что касается того счастья, о котором вы думаете: настоящее это счастье или нет. Все эти объекты пяти органов восприятия в действительности приносят мне счастье или нет? И постепенно вы поймете, что они не дают вам абсолютного счастья, это заблуждение. Вы думаете, что они дают вам счастье, но на самом деле они не приносят никакого счастья.

Я приведу вам одну аналогию, очень важно обдумывать ее, для меня она также очень полезна, она раскрывает мой ум. *Геше Ла говорит по-русски: «Когда я обдумываю эту аналогию, потом я очень ясно вижу: «О, это правда». Потом видимость другая получается, глаза чуть-чуть открываются. Я думаю, вам тоже это будет полезно».* Если вы слегка приоткроете свои глаза, то станете немного ближе к состоянию Просветления. Состояние Просветления означает пробужденное состояние, когда вы являетесь полностью пробужденным существом. Как вы можете стать таким полностью пробужденным существом? Начиная с того, как вы постепенно открываете свой ум. Немного раскрывайте свой ум - и это практика Дхармы. Если раньше вы никому не могли отдать 100 рублей, крепко держали их, то затем ваш ум открывается, и вам становится уже легко отдать 100 рублей. Тогда вы понимаете, что если вы отдадите 100 рублей, то это все равно, что вы посеяли семя в почву, в результате вы в ответ получите больше. На высоком уровне вы даже не думаете о результате. Вам не нужно думать о результате. Вы думаете, что этот человек будет счастлив, это хорошо. Если я получу результат, то этот результат я тоже посвящаю этому человеку. Вы достигнете такого уровня. Это аналогия.

Все мастера говорят следующим образом. Когда ваше тело слишком замерзает на улице, и вы подходите близко к огню, у нас появляется такое ощущение, что огонь дарит нам счастье. А теперь, когда вы исследуете это, то это неправда, огонь никогда не дарит вам счастья. Если вы исследуете, то увидите, что с самого первого мгновения огонь приносит страдания от жары. Но ваше тело не чувствует это. Поэтому вы думаете, что это дает вам счастье, но на самом деле это никакого счастья это не приносит, а приносит только страдания. Например, если ваша рука оледенела, если я прикоснусь раскаленным металлом к вашей руке, то вы скажете: «О, какое счастье, держите металл дольше». Но на самом деле этот раскаленный металл не дарит вам счастье, он вредит вам. Но, поскольку вы этого не чувствуете, металл уменьшает наши страдания от холода, поэтому вам кажется, что этот раскаленный металл дарит вам счастье. Этот огонь, также как и раскаленный металл, с первого мгновения приносит вам только страдания от жары, но вы об этом не думаете, поэтому вам кажется, что он дарит вам счастье.

Затем постепенно у вас холод уменьшается, ощущение жары возрастает. И когда ощущение жары становится больше, то вы хотите отойти от огня подальше. И тогда вы говорите, что огонь - это объект страдания и включаете кондиционер и говорите, что это счастье. Итак, иногда кондиционер - это объект счастья, в других ситуациях - огонь источник счастья. Все это зависит от ситуации. Но ни то, ни другое не является объектом счастья. Эти объекты дают нам определенные страдания, но уменьшают при этом другие страдания.

С другой стороны, в буддизме говорится, что эти объекты защищают вас от каких-то крайних видов страданий, это правда, это не отрицается, но это не объекты счастья. Поэтому вы можете обладать теплой одеждой, это не объект счастья, но это то, что спасает вас от крайних страданий. Не думайте, что Геше Тинлей сказал, что все это объекты страданий, нужно выбросить все это. Это не так. Это не объекты счастья, но, тем не менее, они спасают вас от крайних страданий. Если вы думаете, что вы обладаете этими объектами, потому что они спасают вас от крайних страданий, будет меньше привязанность. Если вы думаете, что это объект счастья, то привязанность порождается с большей силой. А когда у вас

привязанность становится сильнее, то вы становитесь ненормальными. А когда становитесь ненормальными, то и делаете много всего ненормального.

Поэтому Будда приводил аналогию с мотыльком. Мотылек, когда видит масляный светильник, думает, что пламя масляного светильника - это объект счастья. Подлетает близко к огню, обжигается, но все равно делает круг, возвращается и погибает. Таким образом, вы поймете, что объекты пяти видов чувственного восприятия, это в действительности объекты страдания, и когда уменьшите привязанность к ним, то сможете почувствовать, что такое настоящее счастье. Если вы думаете, что объекты пяти видов чувственного восприятия - это не объекты счастья, то 8 мирских дхарм естественным образом отступают. 8 мирских дхарм возникают из-за того, что вы считаете эти объекты настоящим счастьем.

Далее, второй уровень счастья: это то счастье, которое порождается благодаря развитию позитивных состояний ума, уменьшению негативных состояний ума и развитию высокой концентрации. И индуисты тоже знают об этом. И во многих религиях подчеркивается, что это - более подлинное счастье. Поэтому говорится о развитии позитивных состояний ума, уменьшении негативных состояний ума, развитии высокой концентрации. В индуизме также говорится о Шаматхе, о первом уровне сосредоточении, втором уровне сосредоточения и т.д. Они знают, что это подлинное счастье. И они демонстрируют методы, каким образом обрести такое подлинное счастье. Это подлинное счастье, поскольку это качества ума. Поскольку это качество ума, тогда, куда бы вы ни отправились, эти качества отправятся вместе с вами. Утром, когда ваши глаза открываются, то вам не нужно, чтобы кто-то дарил вам подарок, чтобы вы были счастливы. Вам также не нужен будет какой-то помощник, который говорил бы, что вы сегодня выглядите красиво, чтобы порадовать вас. *Геше Ла говорит по-русски: «Я слышал, что в Америке есть такое. Есть специальная женщина, которой платят деньги, чтобы та говорила своей госпоже, что она самая красивая, что она выглядит сегодня моложе, чем вчера. Потому что они слишком зависят от таких вещей. Нужно, чтобы муж цветы ей дарил. Вот так не нужно. В один прекрасный день муж забудет цветок подарить, и будет кошмар».*

Поэтому, если мы сильно зависим от таких внешних объектов, то приводим свой ум в кошмар. Я бы хотел сказать, что у меня нет большого количества высоких качеств ума, я не уменьшил большое количество омрачений, не обладаю высокой концентрацией, но какой-то уровень этих трех качеств у меня есть. И поэтому по утрам, когда я просыпаюсь, мне не нужен такой человек, который говорил бы мне в этот момент: «Геше Тинлей, вы выглядите сегодня очень красиво. *Вы сегодня моложе, чем вчера*». Мне это не нужно. Мне не нужно, чтобы кто-то утром мне цветы давал. Зачем они мне? Это состояние ума. Утром, когда я просыпаюсь, внутри такое счастье. Это я могу на 100% сказать. Потом я думаю, что у меня чуть-чуть есть хорошие качества ума, чуть-чуть я омрачения уменьшил, чуть-чуть концентрацию развиваю, какое это счастье. Если я разовью высокие реализации, настоящее отречение, настоящую Бодхичитту, если я омрачения совсем уберу, это будет невероятно.

Я могу представить, что это должно быть такое счастье, которое невозможно выразить словами. И весь день в уме сохраняется покой, который не зависит ни от какого внешнего объекта. Раньше было так, что я мог породить такой покой ума, но когда я встречался с каким-то условием, то этот покой исчезал. *Геше Ла говорит по-русски: «Потом даже плохими словами мой покой нельзя было нарушить. Тогда стабильное состояние получается».* Далай-Лама всегда говорит, что вам нужно натренироваться таким образом, чтобы никакое внешнее условие не лишало вас покоя ума. И это практика терпения. Терпение - это не тогда, когда вы что-то напряженно терпите, это когда любое внешнее

условие не нарушает покой вашего ума. *Геше Ла говорит по-русски: «Что-то говорят, в одно ухо влетает, в другое - вылетает, вы спокойно сидите. Если кто-то назвал вас толстым - правильно сказал, толстый, не толстый - какая разница? Ваш ум спокойный. Ничего плохого в уме не думаете. Вот так нужно».* Это практика. Я могу сказать, что такой результат в практике возникает благодаря медитации и размышлению о Ламриме. Итак, вы получаете Учение уже длительное время. Также выполняйте практику, проверьте, есть у вас такой результат или нет. *Геше Ла говорит по-русски: «Утром с каким настроением вы встаете? Если ночью у вас были добрые мысли, то утром вы с такими же добрыми мыслями встаете. Если всю ночь неправильно думать, потом даже во сне кошмары будут сниться. Потом утром вы встаете, у вас глаза красные, чуть-чуть дотронуться до вас, вы сразу злитесь. Это неправильно».* Вам нужно тренироваться таким образом.

Что касается второго уровня счастья, то поскольку это качества ума, то никогда не было таких случаев, что кто-то мог бы украсть это счастье. И поскольку это качества ума, они будут идти с вами из жизни в жизнь. И таким образом, вы понимаете, этот уровень счастья, это благие качества ума, это настоящее внутренне богатство. И я хотел бы развивать это внутреннее богатство. И это практика. Возвращение своих позитивных состояний ума, уменьшение своих негативных состояний ума, развитие концентрации. Это ваше богатство. А чтобы возвращать позитивные состояния ума, вам нужна мудрость. Вам необходимо доброе сердце. И чтобы уменьшать свои омрачения, вам необходимы мудрость и доброе сердце. Итак, мудрость и доброта очень важны для возвращения своих позитивных состояний ума и уменьшения негативных состояний ума. А теперь, чтобы сделать мудрость и сострадание сильными, вам необходима однонаправленная концентрация. Поэтому однонаправленная концентрация сама по себе нейтральна, но это очень мощный инструмент, с помощью которого вы можете сделать свою мудрость и доброе сердце прочными.

Но если вы полагаетесь на это счастье, все равно этого недостаточно. Потому что ваши позитивные состояния ума могут деградировать, и негативные состояния ума могут усилиться, ваша концентрация также может прийти в упадок. Это непрочная ситуация. Поэтому в индуизме бывает так, что некоторые мудрецы практикуют длительный период времени, достигают высокого уровня концентрации, Шаматхи, но стоит только возникнуть какому-то маленькому плохому условию, то из-за этого плохого условия у них возникают омрачения, и ум становится несчастлив. И поэтому в буддизме говорится, что не нужно довольствоваться вторым уровнем счастья, необходимо достичь третьего уровня счастья - это ум, полностью свободный от омрачений. Поэтому Будда говорил, что только нирвана - это покой. Пресечение омрачений - это безупречное освобождение. И это уникальное Учение буддизма. Итак, что есть полное пресечение омрачений? Как достичь полного пресечения омрачений? Во многих других религиях это не объясняется. Поэтому это уникальное Учение буддизма. Также о всепроникающем страдании во многих религиях ничего не говорится. И в отношении всепроникающего страдания - это тоже уникальное Учение буддизма. Вам нужно знать эти вещи. Здесь, когда вы понимаете, что такое ум, полностью свободный от омрачений, полностью здоровый ум, вам уже не нужно прикладывать усилия для поддержания своего счастья. В этом случае, когда речь идет об уме, полностью свободным от омрачений, ваш ум больше не зависит от какого-то внешнего фактора в своем счастье.

Будда подчеркивал важность такого момента, что если ваше счастье зависит от грубых факторов, то когда исчезают эти факторы, то и счастье вашего ума тоже заканчивается. Поэтому Будда говорил в отношении солнца, что когда-то газ закончится, и солнце погаснет. Поэтому если ваше счастье зависит от какого-то грубого фактора, то однажды, когда исчезнет этот грубый фактор, то и ваше счастье тоже исчезнет. Поэтому в нашем

мире, в экономике и в других областях, все системы зависят от грубых факторов, и поэтому, в конце концов, должен наступить кризис. *Геше Ла говорит по-русски: «В конце концов так будет».* И поэтому нет ни одной безупречной системы. Когда я разговариваю с системными аналитиками, то они говорят, что это правда, не существует ни одной безупречной системы. Потому что все они зависят от каких-либо грубых факторов, которые в свою очередь также ненадежны. Поэтому, в конце концов, должен наступить кризис. Поэтому Будда говорил, что, в конце концов, любое мирское высокое положение окончится падением. Только нирвана надежна, это умиротворение. Почему? Потому что нирвана - это ум, полностью свободный от омрачений, это полное пресечение всех омрачений. В этом случае, ваше умиротворение не зависит от каких-либо грубых факторов. Мы думаем, что счастье мы обретаем в том случае, если получаем какой-то внешний объект, и этот объект делает нас счастливыми. Но это не так. Это образ мышления очень низкого уровня, мирской образ мышления. Но в действительности Будда говорил, что покой всегда находится внутри нашего ума. Его не нужно искать где-то снаружи, он уже присутствует внутри. Тогда почему же мы не переживаем это умиротворение? Потому что есть беспокоящие факторы, которые мешают вам пережить это умиротворение. Когда в комнате кричат дети, вы не можете пребывать в покое. Почему? Потому что их крик - это беспокоящий фактор. И если все дети выйдут из этого помещения, то наступит тишина. Точно также ваши омрачения подобны детям, они мешают вам пережить покой ума. И если вы устраните все эти омрачения, это будет пресечением омрачений. А пресечение постоянно. И благодаря такому постоянному пресечению омрачений вы обретае покой. Это умиротворение, этот покой не зависит от каких-либо грубых факторов, он наступает вследствие пресечения омрачений. А для возникновения пресечения омрачений не нужна причина, поскольку оно есть всегда. Благодаря этому вы обретае бесконечное умиротворение. И это просто невероятная система, которую я не мог найти ни в одной современной книге. Наше счастье очень похоже на газ. Если газ в России закончится, то наступит холод.

Итак, это подготовительное Учение. То, о чем я сейчас говорил, это общее Учение для Хиняны и Махаяны. И вам необходим такой уровень мышления.

Что является уникальным для Махаяны? Итак, первое, что я хотел бы отметить, это то, что и в Хиняне, и в Махаяне необходимо понимание того, что цель в жизни - это обретение безупречно здорового состояния ума. Это должно быть общим. Это называется Отречением. Отречение не означает отказ от всего, это означает, что вы хотите обрести полностью здоровое состояние ума, и вы думаете, что только в этом случае это бесконечное счастье, и я бы хотел достичь его. От чего вы отрекаетесь? Это когда вы видите изъяны в мирском образе мышления. Что касается таких методов обретения счастья, вы видите, что в конце они приводят к проблемам. Например, если в шахматной игре кто-то говорит, что такой-то ход является хорошим, а вы исследуете, что будет дальше и дальше и видите, что через пять или шесть ходов возникнет проблема. В большинстве мирских решений через пять или шесть ходов возникают новые проблемы, поэтому это не решение. Так обстоит дело с мирским счастьем.

Я расскажу вам об одном случае. Однажды один человек отдыхал на берегу океана, лежа под банановой пальмой и ел банан. К нему подошел один американский бизнесмен. Спросил у него: «Чем ты занимаешься? Ты впустую тратишь свою жизнь». Тот спросил: «А что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Не в этом смысл жизни. Смысл жизни в том, что тебе нужно собрать бананы». Тот спросил: «Что будет дальше?» Тот сказал: «Потом продай их, ты заработаешь много денег». А он спросил: «И что дальше?» Бизнесмен ответил: «Тогда ты сможешь купить машину, нанять больше людей, больше собрать бананов и больше продать». «И что?» Тот сказал: «Тогда ты сможешь спокойно отдыхать под банановой пальмой, есть бананы и отдыхать». А тот сказал: «Это как раз то, что я сейчас и делаю». Так,

если вы исследуете, то увидите, что наши мирские цели особо от этого не отличаются. До тех пор, пока вы не желаете обрести такую цель, как безусловно здоровое состояние ума, то в шахматной игре все время будут дебютные ошибки. Цель будет неправильная. А если цель неправильная, то это дебютная ошибка. Поэтому Его Святейшество Далай-лама всегда подчеркивает, что вам нужно ставить перед собой самые высокие цели, но при этом готовиться к худшему. Это очень глубоко. Наши цели очень узкие. Например, если я спрошу у собаки, какова ее цель, если я попрошу ее загадать желание, тогда собака закроет глаза и подумает, какая же такая цель может сделать меня счастливой. И что в этот момент представит собака? Она представит кусок мяса. И скажет: «Я хочу мяса». Я спрошу: «И этого достаточно?» Она подумает: «Нет, одного куска мяса недостаточно, я хотела бы, чтобы весь дом был заполнен мясом». Я спрошу: «Ты уверена, что только это?» Она скажет: «Нет, все двери должны быть закрыты, чтобы другие собаки не зашли». *Геше Ла говорит по-русски: «Дом полный мяса. Тогда я буду счастливая. Никаких других собак нет, только я».* Она подумает, что даже если будет трудно дышать, это не страшно, главное, чтобы там было мясо.

Есть одна история о Джине. Но это не просто история, она открывает для нас очень много важной информации. Это наш уровень мышления. Однажды Джин встретил царя и спросил этого царя, чтобы он хотел пожелать. Царь закрыл глаза и подумал: «Что бы мне загадать?» Этот царь был похож на ту собаку, и для него золото было самым главным. Этот царь подумал, что если я закажу один-два куска золота, то этого будет недостаточно, два ящика тоже недостаточно. Но если я попрошу, что к чему бы я ни прикасался, становилось бы золотым, тогда я буду счастлив. Он подумал, что это по-настоящему очень хорошее желание. Это история, которую рассказал Будда. Итак, он сказал: «Могу ли я загадать желание, что к чему бы я ни прикасался, все бы становилось золотом». Джин сказал: «Хорошо». После этого он дотронулся до стола, стол стал золотым, он дотронулся до трона, трон стал золотым. Он очень образовался. До чего бы он ни дотрагивался, все становилось золотым. Он просто прыгал от радости. Говорил: «Посмотрите, теперь я самый богатый царь». Но затем он проголодался. Дотронулся до пищи, она стала золотой. Он хотел попить воды, но и вода превращалась в золото. Так, вокруг него все было золотым, но он умер от голода. Это очень важный момент, который помогает нам открыть глаза. Поэтому, какое бы мирское желание вы бы ни загадали, оно будет заключать в себе такую дебютную ошибку. А дебютная ошибка возникает из-за ограниченности. А самая лучшая дебютная цель - это безусловно здоровое состояние ума. И если вы думаете, что безусловно здоровое состояние ума - это моя цель, то тогда вы сможете пожелать этого и всем другим живым существам. И тогда вы можете говорить о любви и сострадании. Буддийские любовь и сострадание - это не желание другим какого-то временного счастья. Буддийская любовь - это желание, чтобы все живые существа обрели Третью Благородную Итину, Истину Пресечения и ее причину, Благородную Истину Пути, а также желание, чтобы все живые существа избавились от всепроникающего страдания. Не только от страдания страданий или от страдания перемен, но и от всепроникающего страдания и его причин. Это называется сострадание. И тогда вы желаете всем живым существам избавиться от всепроникающего страдания и причин страданий и хотите привести их к безусловно здоровому состоянию Освобождения. Это нелегко. И поэтому вы говорите: «Пусть я достигну состояния Будды на благо всех живых существ».

Итак, это была подготовка к Учению «37 практик Бодхисаттвы». У вас в какой-то степени должна присутствовать такая цель, когда вы думаете, пусть я и все живые существа обретем безусловно здоровое состояние ума. И если с такой целью вы получаете Учение, то это правильная мотивация. И я также даю вам Учение, чтобы вы обрели безусловно здоровое состояние ума.

Теперь, что касается «37 практик Бодхисаттвы», что является одним их самых важных Учений в Тибете. И многие мастера традиции Гелуг, Нингма, Кагью, Сакья изучают этот текст и стараются практиковать в соответствии с этим текстом, в соответствии с «37 практиками Бодхисаттвы». Почему? Потому что в сжатом виде это практика всего Ламрима. Поэтому, если вы хотите сжать всю практику, чтобы суметь выполнить ее за один день, в этом случае вы можете прочитать текст «37 практик Бодхисаттвы» и развить понимание этого.

Что указывается в этих «37 практиках Бодхисаттвы»? Эти «37 практик Бодхисаттвы» указывают вам 3 главные практики. В Махаяне есть три главные практики:

Практика, которая помогает вам развить Бодхичитту, которой у вас нет. Это первая практика.

Итак, все практики, которые помогают вам развить Бодхичитту, это ваша первая практика.

Благодаря первой практике вы порождаете Бодхичитту, далее, вторая ваша практика, что касается той Бодхичитты, которую вы породили, вы не даете ей деградировать. Вторая практика - это практика, которая помогает вам сделать так, чтобы Бодхичитта, которую вы породили, не пришла в упадок.

Это более высокий уровень. Это та практика, которая помогает вашей Бодхичитте, не пришедшей в упадок, развиваться все выше и выше.

Таковы три практики. Что касается этих трех практик, то в настоящий момент для вас вторая и третья практики для вас недостижимы. Потому что вторая практика состоит в том, что вы занимаетесь практикой, чтобы та Бодхичитта, которую вы развили, не пришла в упадок. Но если вы не породили Бодхичитту, то как вы можете сделать такое, чтобы она не деградировала?! А третья практика, это практика, когда та Бодхичитта, которая не деградировала, прогрессировала, развивалась все выше и выше. Это еще труднее. Итак, с помощью Тантры, с помощью практики Ясного Света и иллюзорного тела та Бодхичитта, которая у вас не пришла в упадок, будет развиваться все выше и выше. Тогда вы сможете эманировать бесчисленные тела с помощью иллюзорного тела и приносить благо бесчисленному множеству живых существ. В настоящий момент не теряйтесь в этом третьем уровне практики.

Итак, первое, это та практика, которая помогает вам развить Бодхичитту, которой у вас нет. Большинство из этих наставлений содержится в «37 практиках Бодхисаттвы» помогают вам развить ту Бодхичитту, которой у вас пока нет. На это делается основной упор.

Теперь, мы переходим к тексту. В тексте первые слова – слова поклонения Авалокитешваре. Почему автор выражает слова поклонения Авалокитешваре? В первую очередь, для составления текста очень важно выразить поклонение божеству, такова традиция. Здесь, поскольку раскрываются практики на развитие доброго сердца, выражаются слова поклонения божеству любви и сострадания, т.е. Авалокитешваре. Авалокитешвара - это божество любви и сострадания.

В начале, я немного расскажу вам про Авалокитешвару. Кто является Авалокитешварой? Авалокитешвара - это аспект сострадания всех Будд. Явленный в облике божества - это тот, кто называется Авалокитешварой. Что касается Авалокитешвары, могут существовать множество индивидуальных Авалокитешвар. Аспект сострадания Будды, явленный в облике божества, зовется Авалокитешварой. А Будда - это пробужденное существо. Существует множество индивидуальных Будд. Поэтому среди Авалокитешвар есть существа с несколько разным характером. Например, в прошлые времена некоторые махасидхи, которые видели Авалокитешвару, видели довольно строгим. *Геше Ла говорит по-русски: «А некоторые махасидхи, которые занимались практикой и видели Авалокитешвару, были похожи на их характер, веселый, смеялся, шутил. Разный характер*

бывает». Говорится, что во времена Будды, когда ученики Будды становились архатами, некоторые ученики, даже когда они становились архатами, они были такими, как когда они были монахами. Если были немного хулиганами, прыгали туда-сюда, когда они стали архатами, тоже прыгали туда-сюда. Его характер не менялся. Они были очень добрыми, злых мыслей у них нет, но они на одном месте сидеть не могут. Некоторые архаты, которые, когда были монахами, много не разговаривали, такие же стали: «добрый день», «пожалуйста», «до свидания». Только одно слово, много не разговаривают. Поэтому в вашем характере ничего плохого нет. Самое плохое - это омрачения. Когда ум добрый, тогда много или мало говорить - все красиво. Что бы ни говорить, это будет приятно». Может быть те люди, которые немного говорят в жизни, во время сна много храпят. Это просто шутка. Поэтому то, что я хотел бы сказать, это не пытайтесь как-то изменить свой характер, даже если вы станете архатами, ваш характер останется. Геше Ла говорит по-русски: «Я не говорю, что тяжелый характер не нужно менять, я говорю, что ваши природные качества, открытость, это не нужно менять. Плохо не нужно говорить, ни про кого плохо не говорить, никого не критиковать». Поэтому, бывают разные Авалокитешвары.

Следующий момент, это какой у вас есть характер, такого Авалокитешвару вы и увидите. Поэтому мой Авалокитешвара будет общественным человеком. Я хочу общаться. Поэтому такая связь имеет место.

Теперь, вернемся к теме.
Первое четверостишье:

«НАМО ЛОКЕШВАРАЯ
Телом, речью и умом
Преданно простираюсь
И восхваляю великого Учителя
И защитника Авалокитешвару,
Который, видя, что все дхармы
На самом деле не возникают и не исчезают,
Целиком посвятил себя служению
Во благо всех живых существ».

Первое - это санскритские слова. Я говорил вам, это слова поклонения Авалокитешваре. Это четверостишье - это поклонение Авалокитешваре с описанием его качеств ума. Речь идет о восхвалении качеств Авалокитешвары, качеств ума и речь идет о двух качествах. Это качество мудрости и качество сострадания. Благодаря качеству мудрости Авалокитешвара полностью свободен от болезни омрачений. А что касается качества сострадания, он непрерывно думает о принесении блага всем живым существам. Это защищает Авалокитешвару от крайности индивидуального умиротворения. Благодаря этим двум качествам Авалокитешвара достиг пробужденного состояния просветления, которое свободно от крайности сансары и крайности собственного умиротворения, нирваны. А что понимается под крайностью сансары? Это болезнь омрачений. Ум, страдающий от болезни омрачений, это крайность сансары, страдание сансары. Благодаря мудрости, познающей пустоту, он освободился от этой болезни омрачений. Второе, он непрерывно приносит благо живым существам, речь идет о сострадании. Это сострадание не позволяет Авалокитешваре пребывать в состоянии однонаправленного сосредоточения и довольствоваться состоянием собственного умиротворения. Многие архаты Хинаяны кальпы и кальпы пребывают в такой крайности спокойного собственного умиротворения и не приносят благо живым существам. И точки зрения Махаяны, это еще одна крайность. Поэтому из сострадания, из желания непрерывно приносить благо живым существам,

Авалокитешвара не позволяет себе пребывать в этой крайности собственного умиротворения. Поэтому эти два качества, метод и мудрость, защищают Авалокитешвару от крайности сансары и крайности нирваны, и приводят его к состоянию Будды. Здесь говорится: «Вам, Авалокитешвара, я поклоняюсь».

А теперь, что с другой стороны здесь указывается. Божество Авалокитешвара вначале не было Авалокитешварой, не был Буддой. Поэтому в «Праманаварттике» Дигнага говорил: «Ставший достоверным существом...» Что это означает? «Ставший достоверным существом» говорит о том, что с самого начала ни одно живое существо не являлось пробужденным, оно было таким же, как и мы, находящимся в заблуждении, и благодаря раскрытию ума, оно стало достоверным существом. Поэтому косвенно здесь указывается на то, что не существует Бога-творца. Некого изначального Бога, который без практики стал Богом, не существует. Поэтому Дигнага говорил: «Ставший достоверным существом». В этом заключен глубокий смысл. Дигнага на стене своей пещеры написал такие строки:

«Ставший достоверным существом,
Приносящий благо живым существам,
Учитель,
Ушедший за пределы печали,
Защитник,
Вам я поклоняюсь»

В этих словах заключен очень глубокий смысл. Итак, Дигнага написал эти слова на стене своей пещеры, затем вышел. В том месте в это время медитировал один индуистский мудрец, который, увидев эти слова, понял, что они очень глубоки, и что они опровергают теорию Бога-творца. Там заключен очень сильный аргумент, опровергающий теорию Бога-творца. Ему это не понравилось. Потому что он, как индуист, верил в существование Бога-творца. Он разозлился и стер эти слова.

Итак, Дигнага, когда вернулся, увидел, что все слова стерты. На следующее утро он снова написал и также ушел из пещеры. Вернулся и увидел, что слова снова стерты. Такое происходило несколько раз. Дигнага снова написал эти слова и приписал: «Пожалуйста, не стирайте эти слова, поскольку они для меня имеют очень глубокий смысл. Если вы не согласны со словами, если хотите вступить со мной в диспут, оставайтесь здесь, подождите, и я проведу с вами диспут». Когда Дигнага снова вернулся в свою пещеру, он увидел, что рядом сидел этот индуистский саду, очень черный с красными глазами, они у него почти горели огнем. Когда вы привязываетесь к своей религии и обнаруживаете аргументы, которые опровергают вашу религию, люди злятся. *Буддизм очень глубокое Учение. Если кто-то говорит плохо, а вы не злитесь, потому что эти аргументы вам не мешают, если они слабые. Если кто-то приводит сильный аргумент, в котором вы видите противоречие, тогда злитесь из-за привязанности.* Итак, Дигнага провел диспут, устранил все его неправильные воззрения, но главное, что Дигнага вел с ним диспут с сильными чувствами любви и сострадания, он старался устранить все его недопонимания. *С сильным чувством любви он устранил все недопонимания, и он стал учеником Дигнаги.*

Тилопа очень строго наказал Наропе не дискутировать с небуддистами, потому что когда начинаются такие диспуты между буддистами и небуддистами это приводит к сильной дисгармонии, и поэтому Тилопа строго наказал Наропе не дискутировать с небуддистами. *Наропа обещал Тилопе никогда не вступать в диспут с небуддистами. И в один день в монастыре была тяжелая ситуация. Там небуддисты говорили, что если буддисты проиграют диспут, то все должны будут стать небуддистами. Но хороших ученых там не было, и они пришли к Наропе: «Пожалуйста, защитите нас». Но Наропа сказал, что не*

может, т.к. он обещал. Но если он так не сделает, в монастыре будет трудно». У Наропа не было выбора, и он сказал: «Хорошо, я приду». И когда начался диспут - Наропа нарушил обещание, данное Тилопе, хотя он вступил в диспут с чувствами любви и сострадания, без капли эгоизма, чтобы защитить буддистов. Но, тем не менее, его ум полностью затуманился. Допустив даже такое маленькое нарушение, даже с хорошей мотивацией. Наропа не мог ум увидеть, он начал проигрывать. Потом Наропа понял, что все это из-за нарушения преданности Учителю. Наропа обратился с молитвой и сказал: «Тилопа, пожалуйста, я делаю это не ради собственной славы и репутации, я делаю это ради защиты монастыря. Пожалуйста, простите меня, я нарушил обет. Вы можете наказать меня, как угодно, но я бы хотел защитить буддистов от обращения в индуизм. Пожалуйста, сделайте так, чтобы я не проиграл. И как только он стал так молиться, Тилопа спонтанно появился в том месте. И Тилопа опроверг небуддистов и ушел. Затем, Наропа погнался за Тилопой, попросил прощение, в конце концов, Тилопа простил его не так легко. Не потому, что у него был какой-то гнев, а для того, чтобы очистить его негативную карму. Негативная карма нарушения преданности Учителю очень сильная. Поэтому Тилопа долго не разговаривал с Наропой. Наропа очень долго просил прощения, и Тилопа его простил. Это история показывает нам то, что нарушение преданности Учителю, даже какого-то маленького непослушания в отношении маленького совета, данного Учителем, это большая ошибка в нашей жизни.

А сейчас, вернемся к теме. Итак, Авалокитешвара, Вы, посредством этой практики метода и мудрости, стали пробужденным существом. Я, тот, кто следует за Вами, буду практиковать таким образом, и я освобожусь от двух крайностей сансары и индивидуальной нирваны и достигну состояния Будды. Таков смысл этого четверостишья.

Далее, следующее:

«Совершенные Будды, источник
Всего благополучия и счастья,
Вырастают из осуществления
Глубочайшего пути Дхармы,
Что, в свой черед, зависит от знания,
Как ее практиковать.
Поэтому я объясню тридцать семь
Практик Бодхисаттвы».

Второе четверостишье указывает причину, по которой Тхогме Зангпо написал этот текст «37 практик Бодхисаттвы». Оно говорит о том, что состояние Будды, является источником всего благополучия и счастья всех живых существ, это наша цель. Потому что, как я уже говорил вам, состояние собственного освобождения для вас это полное умиротворение, но вы не будете иметь возможность помогать живым существам. Поэтому лучшая цель - это достичь состояния Будды, состояния просветления, т.е. стать источником счастья для всех живых существ. Это наша самая высокая цель. И Далай-лама говорит о том, что нужно ставить перед собой наивысшие цели, т.е. достичь состояния Будды на благо всех живых существ. И нет цели более высокой, чем эта. И нет более доброго состояния ума, чем это. Вы желаете всем живым существам освободиться от болезни омрачений, а также от всепроникающего страдания, не только от временных страданий. И вы желаете им безупречного счастья, т.е. обрести ум, полностью свободный от омрачений и обрести причины освобождения, т.е. Бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Это любовь и сострадание. И с такими любовью и состраданием вы хотите достичь состояния Будды, чтобы приносить благо всем живым существам. Поэтому и вашей целью должно быть достижение состояния Будды на благо всех живых существ.

Недавно я написал одно четверостишие. Оно звучит следующим образом:

«Когда я думаю о счастье, я желаю достичь состояния Будды,
 Когда я думаю о страдании, я желаю достичь состояния Будды,
 Когда я думаю о собственном благополучии,
 я желаю достичь состояния Будды,
 Когда я думаю о благополучии всех живых существ,
 я желаю достичь состояния Будды».

Это четыре главных положения, и если вы их исследуете, то увидите четыре момента самых важных в вашей жизни, осуществить которые вы можете. Все живые существа что-то делают, перемещаются здесь и там для обретения счастья. *Люди в метро туда-сюда постоянно ходят. Ради чего? Ради счастья.* Далее, исследуйте: таким образом, они не достигают счастья. *В Америку поехали, там страдания, обратно приехали - тоже страдания. Туда-сюда летают, но счастья нет.* Таким образом, исследуйте все виды счастья и придете к тому, что состояние Будды – это безупречное счастье.

Далее, с точки зрения страдания, чтобы решить проблемы, лучший способ - это достичь состояния Будды на благо всех живых существ. Что касается вашего благополучия, то это забота о других больше, чем о себе. Это самый лучший способ сделать свою жизнь значимой. С точки зрения блага других, то без достижения состояния Будды вы особо ничем помочь не сможете. И поэтому вы исследуете со всех сторон и говорите, что моя главная цель - это достичь состояния Будды на благо всех живых существ и ради моего блага. Это не эгоизм. Думать о своих делах - это не эгоизм. Эгоизм - это когда ради своего счастья вы готовы навредить кому угодно. Отречение - это мысль о своем благополучии. Архаты осуществили свое безупречное благополучие, их ум полностью свободен от омрачений. Они позаботились о себе. А забота о себе - это не эгоизм. Иногда в «Ламе Чопа» говорится о себялюбии, я хотел бы сказать, что этот перевод не очень правильный. Люди могут подумать, что им не нужно себя любить. Но в первую очередь вам необходимо полюбить себя. А любить себя означает заботиться о себе. *Заботиться о себе, о своем здоровье, о здоровье своего ума тоже заботиться. О других тоже нужно заботиться, чтобы их ум тоже стал здоровым.*

А теперь вернемся к теме. Итак, Будда, являющийся источником счастья для всех живых существ, это то, что возникает благодаря глубокой практике. Не одной, двум практикам, а благодаря океану практик. Поэтому мастера в прошлом говорили о том, что для Бодхисаттвы нет такой практики, которую не следовало бы выполнять. Потому что их цель - это достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, поэтому нет ничего такого, чему не следовало бы обучаться. *Даже науку нужно учить. Поэтому Далай-лама с учеными вместе изучает науку. Не потому, чтобы Далай-лама стал ученым, ради блага ученых людей.* Если вы знаете их область, в этом случае Дхарму вы сможете преподнести им гораздо легче. *Поэтому, когда Далай-лама дает Учение научным людям, он очень интересно рассказывает. Потому что он знает их образ мышления.* Поэтому для Бодхисаттвы нет ничего того, чему не нужно было бы обучаться. Потому что ради блага всех живых существ вам нужно знать все. Поэтому Тхогме Занпо говорит, что состояние Будды, которое является источником счастья всех живых существ, возникает вследствие глубокой практики. Состояние Будды - это наша цель. Это состояние Будды возникает благодаря очень глубокой практике. Без обучения, без знаний вы не сможете правильно выполнять практику.

Поэтому здесь говорится, почему автор объясняет «37 практик Бодхисаттвы», это для достижения состояния Будды. А состояние Будды возникает благодаря очень глубокой практике, которую автор сжал до 37 практик. Такова цель написания этого текста по «37 практикам Бодхисаттвы». Это означает 37 бриллиантов. Завтра я передам вам 37 бриллиантов, но не сразу все, а один за другим, по мере понимания ценности одного бриллианта буду передавать другой.

Иногда Его Святейшество Далай-ламы передает Учение по «37 практикам Бодхисаттвы» очень быстро, потому что нет времени, и Его Святейшество передает Учение просто как передачу. Если я буду поступать также, то вы никогда не поймете глубинный смысл «37 практик Бодхисаттвы». Традиционный стиль передачи Учения состоит в том, что на каждую шлоку передается подробный комментарий. Моему Духовному Наставнику Гьялцу Трим, который первым давал мне Учение по «Мадхьямике-аватаре», чтобы объяснить одну шлоку, потребовался месяц. В эту одну шлоку было включено все Учение по «Мадхьямике-аватаре» в очень сжатой форме. Затем он подробно объяснил оставшийся текст. Поэтому в каждой шлоке заключено очень глубокое Учение.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

Вы все приехали издалека, поэтому, чтобы сделать свою жизнь значимой, начиная с сегодняшнего дня и до конца ретрита, чувствуйте, что вы находитесь в ретрите. Внутренний ретрит - это не выходить за рамки позитивного мышления. Поэтому здесь не позволяйте возникнуть ни одной негативной мысли и сохраняйте позитивное мышление. Здесь, эти три дня заботьтесь о других больше, чем о себе. Получите такой опыт, посмотрите, насколько это возможно. В повседневной жизни, когда вы занимаетесь бизнесом, то это может быть очень трудно и даже опасно. А здесь попробуйте это, вы будете делать это с удовольствием. Принимайте поражение на себя, отдавайте победу другим.